

Es geht weiter...

Das Leben wird zwar anders sein, aber es wird weiter gehen.

Auch wenn du es dir im Moment vielleicht nicht vorstellen kannst, du kannst wieder glücklich werden.

Es ist wichtig, mit jemandem zu sprechen. Zum Beispiel mit Freunden, deinen Eltern oder anderen Bezugspersonen, die du gerne hast.

Darüberhinaus gibt es noch Fachleute, die auch gerne für dich da sind!

Nimm dir Zeit zum traurig sein, Weinen, Lachen oder Spaß haben.

Vertraue auf deine „innere Stimme“ und Kraft.

Du bist stark!

Du schaffst das!

Grundsätzliches zu Trauer und Verlust

→ **Trauer ist ein Lebensthema:**
Sie ist Bestandteil des Lebens. Unsere Lebenswege sind von Geburt an geprägt von kleinen und großen Abschieden!

→ **Trauer braucht Zeit:**
Trauer braucht viel Zeit und wird immer mehr oder weniger Teil unseres Lebens sein. Nimm dir die Zeit, die du brauchst!

→ **Trauer ist individuell:**
Jeder geht mit seiner Trauer anders um. Es gibt verschiedene Trauerwege. Finde deinen!

→ **Trauer ist ein Prozess:**
Die Trauer wandelt sich. Immer wieder wird es Augenblicke in deinem Leben geben, in denen du die Sehnsucht nach dem geliebten Menschen spürst. Du kannst diesem Menschen auf deine Weise immer nah sein.

Wir wünschen dir, dass du hilfreiche Wege findest, deinen Verlust zu verarbeiten und zuversichtlich zu sein!
Auch wir sind gerne für dich da, wenn du es möchtest!

Kostenfrei, vertraulich, bundesweit

Dein Flüsterpost-Team

Infos und Tipps für Kinder & Jugendliche

Wie kannst du mit der Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen umgehen?



Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder
krebskranker Eltern

www.kinder-krebskranker-eltern.de



Im Augenblick fühlst du dich vielleicht traurig und verlassen. Du hast einen geliebten Menschen verloren und spürst einen inneren Schmerz, den du vielleicht so bisher noch nicht kanntest. Die Welt scheint über dir zusammenzubrechen...

Wie du deine Trauer lindern kannst:

- **Nimm deine Trauer und Verzweiflung an.**
Es ist normal, dass du trauerst.
Lass deine Gefühle zu!
- **Drücke deine Traurigkeit aus.**
Führe ein Tagebuch um deine Stimmungen festzuhalten, schreibe Gedichte oder bringe deine Gefühle durch gemalte Bilder zum Ausdruck.
- **Erinnere dich an überwundene Krisen.**
Wer oder was hat geholfen?

- **Hole dir Unterstützung.**
Sprich mit deiner Familie, deinen Freunden, anderen Personen deines Vertrauens, der Telefonseelsorge oder z.B. einer Beratungsstelle wie Flüsterpost e.V.
(Kontakt siehe nächste Seite.)

Auch hier bekommst du Hilfe

- ➔ **Nummer gegen Kummer e.V.:**
Kinder und Jugendtelefon
116111
anonym und kostenlos
vom Handy und Festnetz
montags - samstags
von 14 - 20 Uhr

Online-E-Mail-Beratung
"Schreiben statt sprechen"
www.nummergegenkummer.de/
Kinder-und-Jugendtelefon

- ➔ **Oder, du googelst nach**
Trauerbegleitung für Kinder
und Jugendliche in deiner Nähe

Du hast das Recht...

- traurig zu sein!
- zu weinen; weine, wenn dir danach ist!
- zornig zu sein. Schreie deine Wut heraus!
- zu schweigen, wenn du mal nicht reden möchtest!
- dich zu erinnern. Deine Erinnerungen kann dir niemand nehmen!
- Fragen zu stellen. Es gibt keine falschen Fragen!
- zu lachen. Sei fröhlich und lache, wenn dir danach ist. Du darfst dich trotzdem über das Leben freuen. Ohne schlechtes Gewissen!

Du hast keinen Grund, dich schuldig zu fühlen. Du hast keine Schuld am Tod des Menschen, um den du trauerst!



Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder
krebskranker Eltern

Lise-Meitner-Straße 7
55129 Mainz

Tel: 06131/5548798
Mobil: 0170/9506406
oder 0157/73832300
info@kinder-krebskranker-eltern.de
www.kinder-krebskranker-eltern.de



Kinderschutzipreisträger 2016

"Du bist nicht mehr da,
wo du warst, aber du bist
überall, wo wir sind."

Victor Hugo