

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 ...

Es geht weiter ...

Das Leben wird zwar anders sein, aber es wird weitergehen.

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, denen du vertraust.

Darüber hinaus gibt es 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!**

Auch hier bekommst du Hilfe

→ **Nummer gegen Kummer e.V.:**
Kinder und Jugendtelefon 116111
anonym und kostenlos
vom Handy und Festnetz
Mo – Sa 14 – 20 Uhr
Mo – Do 14 – 20 Uhr im Live-Chat
Sa 14 – 20 Uhr Beratung von jungen Berater:innen zwischen 16 und 27 Jahren

→ **Online-E-Mail-Beratung**
“Schreiben statt sprechen”
www.nummergegenkummer.de/onlineberatung

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

Wir sind gerne für dich da:

Flüsterpost e.V.
Unterstützung für Kinder
krebserkrankter Eltern seit 2003
Lise-Meitner-Straße 7
55129 Mainz-Hechtsheim

Tel: 06131 / 55 48 798

Mobil: 0179 / 47 85 090

  0157 / 73 83 2300
0170 / 95 06 406

Email: info@kinder-krebserkrankter-eltern.de

Web: www.kinder-krebserkrankter-eltern.de

Entdecke unseren
Flüsterpost-Song
"MUT TUT GUT!"
auf unserer
Website unter
Media/Audio&TV
oder auf
YouTube



Herzlichen Dank für die Übernahme
der Druckkosten des Flyers an:  **STIFTUNG
Hilfe für Dein Leben**

Quellen: G. Schwikart: Seelsorge für trauernde Kinder. In: F. Röseberg, M. Müller (Hrsg.): Handbuch Kindertrauer, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, 1. Auflage (2014), S. 261, Stephanie Witt-Loers: Trauernde Jugendliche in der Familie. Vandenhoeck & Ruprecht, 1. Auflage (2014), S. 10 ff.

Abbildungen © Flüsterpost e.V. 2. Auflage 2025

Infos und Tipps für Kinder & Jugendliche

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



Kinderschutz-
preisträger
2016

Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder
krebserkrankter Eltern

www.kinder-krebserkrankter-eltern.de

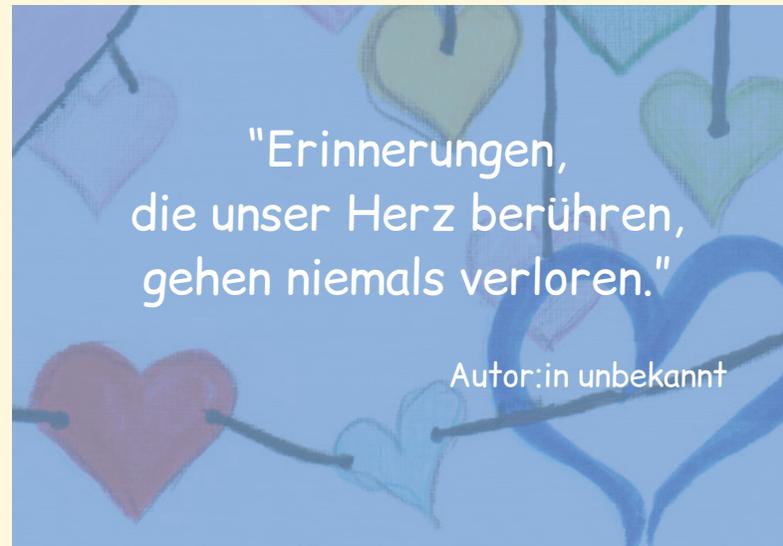


Grundsätzliches zu Trauer und Verlust

- **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:**
Jede/r geht mit seiner Trauer anders um. Es gibt verschiedene Wege zu trauern. 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 so immer nah sein.

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 schwierige Momente.**
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.
Wir können dir hilfreiche Tipps geben!
Kontakt: siehe Rückseite



Du musst dich nicht schuldig fühlen. Du hast keine Schuld am Tod des Menschen, um den du trauerst!

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 oder dummen Fragen!
- zu lachen. Sei fröhlich und lache, wenn dir danach ist. Du darfst dich trotzdem über das Leben freuen. Ohne schlechtes Gewissen!

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 das möchtest!

Kostenfrei, vertraulich, bundesweit!

Dein Flüsterpost-Team