

Literatur für Eltern und Betroffene

Zeit zu trauern. Kinder und Erwachsene verstehen und begleiten

Monika Specht-Tomann, Doris Tropper; Patmos 2012



Das Gefühl der Trauer gehört ebenso elementar zur menschlichen Existenz wie die Freude. Trauer, wird sie angenommen und richtig verarbeitet, ist ein Lebensgefühl, das sinnstiftend und segensreich sein kann. Wie Kinder und Erwachsene in ihren kleinen und großen Trauerprozessen richtig begleitet werden können, zeigen die beiden Autorinnen auf eindrucksvolle und Mut machende Weise und erschließen so einen positiven und bereichernden Zugang zum Thema Trauer.

Kinder bei Tod und Trauer begleiten

Petra Hinderer, Martina Kroth; Ökotopia 2012



Für die Arbeit mit Kindern in konkreten Trauersituationen ebenso wie zur allgemeinen Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer. Für Kindergarten, Grundschule, Tagesstätte und Hort; für Haupt- und Ehrenamtliche in Seelsorge oder Hospizbereich und engagierte Eltern. Jährlich sind tausende von Kindern vom Tod einer nahe stehenden Person betroffen, ob innerhalb der eigenen Familie oder in Kindergarten oder Grundschule. Die meisten Erwachsenen sind angesichts trauernder Kinder verunsichert und fühlen sich häufig überfordert, sodass diese oft auf sich allein gestellt bleiben und in ihrer unterschiedlichen Art der Trauer nicht wahr- und ernst genommen werden. Doch Kinder brauchen Hilfestellungen, um mit ihren Verlusten umzugehen und ihre Ängste zu bewältigen. Die beiden Autorinnen geben dazu konkrete Anregungen: von der Elterninformation über die Aussprache im Kollegium bis hin zur gemeinsam gestalteten Trauerfeier. Voraussetzung für das Eingehen auf das trauernde Kind, die Bedürfnisse der Gruppe und der Betreuenden ist die eigene Auseinandersetzung mit dem meist tabuisierten Thema.

derzeit vergriffen

Bist du jetzt ein Engel? Mit Kindern über Leben und Tod reden

Barbara Cramer; dqvt-Verlag 2012



Wie kann man mit Kindern und Jugendlichen über Sterben und Tod reden? Für diese Aufgabe werden Hilfen und Denkanstöße gegeben – auch für die Auseinandersetzung mit sich selbst –, um über das Ereignis Sterben und Tod möglichst angstfrei, ruhig und gelassen sprechen zu können. Eine Fülle von praktischen Anregungen zum Reden und gemeinsamen Tun sowie Hinweise zur Entwicklung der Todesvorstellung und dem Trauerverhalten von Kindern und Jugendlichen werden durch Beispiele aus dem psychotherapeutischen Praxisalltag illustriert. Eine tabellarische Übersicht über Bilder- sowie ausgewählte Kinder-, Foto-, Comic- und Jugendbücher bietet eine umfassende Auswahl für den passenden Gesprächseinstieg auf der Grundlage eines dafür geeigneten Buches. Angesprochen werden sowohl Pädagogen, Therapeuten, ehrenamtliche Hospizhelfer, Ärzte und Krankenschwestern als auch Mütter, Väter, Großeltern und all diejenigen, die Kinder und Jugendliche in der Auseinandersetzung mit Sterben und Tod unterstützend begleiten – oder ihre eigenen Erwartungen, Ängste und Erfahrungen überdenken und bearbeiten wollen.

Was macht der Krebs mit uns? Kinder die Krankheit ihrer Eltern erklären

Sabine Brütting; Balance 2011



Rund 200.000 Kinder und Jugendliche sind jedes Jahr allein in Deutschland mit betroffen, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Für die Eltern kommt zu all dem persönlichen Stress im Umgang mit der Erkrankung noch das Problem, die Kinder einzubeziehen, ihnen all das zu erklären, was nun kommt und kommen kann. Das Buch orientiert sich am Verlauf der Krankheit, macht Eltern die Wahrnehmung der Kinder deutlich und gibt viele Anregungen, wie und wann was getan werden sollte. Dabei geht es hauptsächlich darum, eine familiäre Kommunikation zu ermöglichen, um Kindern bei der Bewältigung der elterlichen Erkrankung zu helfen - und zwar bis hin zum Versterben des Elternteils. Sabine Brütting hat zudem Kinder und Jugendliche ihrer Gruppenangebote eingeladen, zu bestimmten Aspekten selbst etwas zu schreiben. Diese O-Töne geben dem Buch eine besondere Note. Sehr offen werden hier sowohl die Nöte als auch die Wünsche und Sichtweisen der Kinder und Jugendlichen ausgedrückt.

Alles, nur kein Kinderkram Was trauernde Kinder und Jugendliche brauchen

Claudia Cardina.I, Patmos 2012



Wenn Kinder und Jugendliche trauern, ist die Sensibilität von Erwachsenen besonders gefordert. "Ihre Hoffnungslosigkeit und ihre Ohnmacht sind das Allerschlimmste", sagt die bekannte Trauerbegleiterin Claudia Cardinal und gibt zahlreiche Hilfestellungen und Tipps, wie Eltern, Angehörige und Freunde darauf reagieren können. Fachkundig und mit vielen Fallbeispielen differenziert sie zwischen den verschiedenen Altersgruppen von Kindern und Jugendlichen - denn jedes Alter braucht eine besondere Begleitung, zu der dieses Buch kompetent anleitet. Darüber hinaus regt es auch Erwachsene an, über Sterben und Tod nachdenken - als Voraussetzung, trauernde Kinder einfühlsam begleiten zu können.

Mama/Papa hat Krebs: Teil 1 und 2

Wiener Krebshilfe 2018



Die Diagnose "Krebs" stellt für Betroffene und ihre Familien eine große Lebenskrise dar, besonders wenn Kinder und Jugendliche mitbetroffen sind. Die Broschüre der Österreichischen Krebshilfe Wien versteht sich als psychologischer Ratgeber für Eltern, die an Krebs erkrankt sind, aber auch für deren Kinder.

Die Broschüre geht unter anderem auf folgende Fragen ein:

Soll ich meinem Kind sagen, dass ich Krebs habe?

Wieviel kann/soll ich ihm sagen?

Soll/kann ich meinem Kind meine Gefühle zeigen?

Warum ist mein Kind lieber wo anders als zuhause?

Darf ich als Kind trotzdem lustig sein, obwohl Mama/Papa Krebs hat?

Bin ich schuld, dass Mama/Papa Krebs hat?

Wie kann ich Mama/Papa helfen?

Download (bzw. Broschürenbestellung) unter

https://www.krebshilfe-wien.at/fileadmin/user_upload/Dachverband/Brosch%C3%BCren/Mama_Papa.pdf

Keine Angst vor fremden Tränen!
Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

Chris Paul; Gütersloher Verlagshaus 2013



»Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll ...«
 Wie begrüße ich die Kollegin, die nach dem Tod des Mannes wieder zur Arbeit kommt? Wie verhalte ich mich bei der Nachbarin, deren Sohn kürzlich starb? Kann ich meinem Bruder helfen, nach dem Tod seiner Frau nicht zu verzweifeln? Tod und Trauer sind keine einfachen Themen. Vielen Menschen fällt es schwer, mit Trauernden umzugehen. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen oder nicht die richtigen Worte zu finden. Dieses Buch ist für alle geschrieben, die Trauernden begegnen. Denn für trauernde Menschen ist kaum etwas so wichtig wie ein stabiles soziales Netz. Chris Paul legt hier erstmals einen umfassenden Leitfaden für den Umgang mit Trauernden vor, der Sprach- und Hilflosigkeit überwinden hilft, zur Anteilnahme ermutigt und den Abbau von Ängsten und Überforderung ermöglicht.

Mein Sternkind
Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach
Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborentod

Heike Wolter; edition riedenburger 2017



Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag. Um auf dem Weg der Trauer und der Neuorientierung vorangehen zu können, bedarf es vieler Dinge: zum Beispiel der Gewissheit, dass man nicht allein ist und dass es Möglichkeiten gibt, (sich selbst) Gutes zu tun. Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben, denn sie können dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zurück zu finden. In diesem Begleitbuch kommen daher neben der Autorin auch Eltern zu Wort, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen ihre ganz persönlichen Verlusterfahrungen, die Entwicklung der Trauer und das Heilwerden, das kein Vergessen meint, sondern ein dankbares Erinnern an die viel zu kurze gemeinsame Zeit mit dem Sternkind.

Aus dem Inhalt: Trauern und Heilwerden:Prägnante Informationen sowie Berichte von Sternkind-Eltern zu

- der Erfahrung des Verlusts und der Frage nach dem ‚Warum‘
- den wichtigen ersten Schritten; • dem Verlauf der Trauer
- eigenen und fremden Ressourcen, um weiter zu gehen
- Ritualen, Erinnerungen und neuen Wegen
- der Entscheidung zu und dem Verlauf einer Folgeschwangerschaft
- speziellen Situationen von Vätern, Großeltern, Geschwistern, Folgekindern
- der Möglichkeit eines neuen Verlusts

Die Sicht der Eltern: Mütter und Väter berichten ehrlich und individuell

- über den Verlust ihres Kindes bzw. ihrer Kinder
- über die Zeit der unwiederbringlichen Momente
- über wichtige Entscheidungen für ihr Sternkind
- über die Trauerzeit; • über die Kraft der Erinnerung
- über Wege der Heilung und das innere Gleichgewicht
- über Erfahrungen mit Fachpersonen, Familie und Freunden
- über ihr neues Leben

Möglichkeiten professioneller Begleitung. Konkrete Informationen für Fachpersonen (Ärzte, Hebammen, Stillfachpersonal, Psychologen, Seelsorger, Bestatter u.a.), um verwaiste Eltern adäquat betreuen zu können.

Trauernde Jugendliche in der Familie

Stefanie Witt-Loers; Vandenhoeck & Ruprecht 2014



Jugendliche, die einen nahe stehenden Menschen durch den Tod verlieren, brauchen sensible Unterstützung. Sie sollten mit ihren Gefühlen, Gedanken und Sorgen nicht allein gelassen werden. Im Alltag finden Jugendliche häufig wenige Möglichkeiten zu trauern. Zudem fühlen sie sich von Gleichaltrigen oder in der Familie oft nicht richtig verstanden. Sie ziehen sich zurück, können oder möchten ihre Trauer nicht zeigen, obwohl sie sich Trost und Beistand wünschen. Eltern und andere Bezugspersonen sind hilflos, unsicher und überfordert im Umgang mit trauernden Jugendlichen. So gestaltet sich das Leben miteinander, zusätzlich zum erlebten Verlust, für beide Seiten schwierig. Stefanie Witt-Loers greift diesen Konflikt auf und informiert über wesentliche Aspekte von Trauerprozessen. Dabei werden besonders Jugendliche in ihrer Entwicklungsphase mit ihren Bedürfnissen und Anliegen in den Blick genommen, denn sie trauern anders als Kinder oder Erwachsene und benötigen dementsprechende Unterstützung. Ziel ist es, ein gegenseitiges Verständnis in der Familie zu fördern, um das Trauern für alle zu erleichtern. Zudem geben Erfahrungsberichte Jugendlicher sowie ihrer Bezugspersoneneinen eindrücklichen Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt betroffener Familien.

Trauern mit Leib und Seele
Orientierung bei schmerzlichen Verlusten

Klaus Onnasch, Ursula Gast; Fachratgeber Klett-Cotta, 2019



Das Buch versteht sich als Orientierungshilfe für die schwere Zeit der Trauer: Die Trauer beim Verlust eines nahen Menschen drückt sich bei vielen in einem tiefgehenden leib-seelischen Schmerz aus. Trauernde verstehen sich in ihren widersprüchlichen Emotionen oft nicht mehr; gleichzeitig reagiert der Körper meist mit verschiedenen Symptomen und mit Schmerzen. Das Buch überträgt die Erkenntnisse der Neurowissenschaften erstmals auf Trauerprozesse und vermittelt diese allgemeinverständlich. Es vertritt einen ganzheitlichen Ansatz: Trauer betrifft Körper und Psyche. Die Autoren bringen ihre Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren Trauerbegleitung ein: Sie geben Anregungen, den eigenen Weg durch die Trauer zu gehen.

Trauernden Kindern Halt geben
Was Eltern tun können

Monika Specht-Tomann, Patmos 2016



Manche Kinder verkriechen sich und verstummen, wenn sie trauern. Andere sind kaum zu beruhigen und lassen ihren Tränen immer wieder freien Lauf. Nicht selten können trauernde Kinder auch aggressiv sein. Und wieder andere stellen die erstaunlichsten Fragen. Doch oft werden sie nicht wahrgenommen, sondern übergangen oder allein gelassen, weil auch die Eltern und Erzieher überfordert sind. Ihnen will Monika Specht-Tomann helfen, sensible Trauerbegleiter zu sein. Der empathische Ansatz ihres Buches eröffnet neue Blickwinkel und ermöglicht Erwachsenen wie Kindern, wieder Halt und Orientierung zu finden.

Kinder und der Tod.
„Traurig sein ist dazu da, um wieder fröhlich zu werden“
Der Pädagogik-Walk 02 mit Dipl. Pädagogin Margit Franz

AV1 Pädagogik-Filme, 2017



Im „2. Pädagogik-Walk“ greifen wir ein Thema auf, mit dem sich viele Menschen oft sehr schwer tun: Tod, Sterben, Trauer ... Müssen wir Kinder denn wirklich mit diesen schweren Themen konfrontieren? Dafür sind sie doch noch viel zu klein! Margit Franz aber sagt: „Der Tod ist eine Realität des Lebens, wir müssen Kinder davor nicht verschonen, wohl aber gut dabei begleiten.“ Bei einem Spaziergang über den Darmstädter Waldfriedhof vermittelt die renommierte Publizistin und Fachbuchautorin auf charmante und sensible Art und Weise Mut-machende Hilfen für ErzieherInnen und Eltern, die Kinder in solch schwierigen Situationen unterstützen wollen. Mittels vieler Beispiele zeigt sie auf: Aktive Trauerarbeit hilft Kindern wieder fröhlich zu sein.

Download oder DVD, 49 min. Laufzeit

Mit Kindern gemeinsam trauern

Gabriele Schmidt-Klring; reinhardt 2017



Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, gerät die Welt aus den Fugen. Geschieht dies innerhalb der Familie und sind auch Kinder betroffen, ist die Verunsicherung bei Eltern und Angehörigen meist groß. Zur eigenen Trauer kommt die Sorge, wie die Kinder mit der Situation umgehen werden. Die Autorin erklärt einfühlsam, wie Kinder trauern, und gibt Antworten auf drängende Fragen: Wie bereite ich mein Kind auf den Verlust eines geliebten Menschen vor? Wo bekomme ich Hilfe und wann ist professionelle Unterstützung notwendig? Anschauliche Beispiele zu Ritualen und gemeinsamen Aktivitäten zur Trauerbewältigung, zum Umgang mit Gefühlen und Erinnerungen sowie Anregungen zum Sprechen und Philosophieren mit Kindern machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter.

Männer trauern anders

Thomas Achenbach; Patmos 2019



„Frauen weinen und Männer fressen alles in sich rein“ - ganz so drastisch wie dieses Klischee sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen zwar nicht. Dennoch unterscheidet sich die Herangehensweise von Männern, mit ihrer Trauer umzugehen und den Schmerz zu bewältigen, deutlich von der weiblichen, so der erfahrene Trauerbegleiter Thomas Achenbach. Aber wenn es nicht das Gespräch mit der besten Freundin ist - was tut trauernden Männern dann gut? Wie können Angehörige, Freunde oder Kolleginnen einen Mann in seiner Trauer unterstützen? Mithilfe vieler Beispiele aus der Praxis und vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen vermittelt der Autor umfassendes Wissen und praktische Tipps, um trauernde Männer ihren Bedürfnissen entsprechend unterstützen zu können. Ein Buch, das hilft, trauernde Männer besser zu verstehen und zu begleiten.

Wie Kinder trauern
Ein Buch zum Verstehen und Begleiten

Tita Kern, Nicole Rinder, Florian Rauch; Kösel 2019



Trauer ist eine Antwort der Seele
 Wenn Kinder trauern, wenn sie Fragen zu Tod und Sterben haben, brauchen sie Halt und Orientierung. „Wie Kinder trauern“ ist von Fachleuten geschrieben, die täglich mit Kindertrauer zu tun haben. Sie wissen, was es bedeutet, wenn Kinder reagieren: mit Fragen, mit Schweigen, mit Wut, mit Appetitlosigkeit, mit Rückzug. Erklärend und beratend stehen sie Erwachsenen zur Seite, damit Kinder ihre Trauer in einem verständnisvollen, schützenden Umfeld leben können.

Leuchtturm sein
Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen

Tita Kern; Kösel 2019



Kinder sollen glücklich sein und unbeschwert leben dürfen – das wünschen wir Erwachsene uns für sie. Doch dieser Wunsch lässt sich leider nicht immer erfüllen. Auch Kinder werden Zeugen und Opfer schlimmer Unfälle, sie erleben Gewalt und Unsicherheit, ihre Familien können zerbrechen und auch sie werden mit Tod und Sterben konfrontiert. Dieses Buch ist für alle, die sich „Unterstützung beim Unterstützen“ eines traumatisierten Kindes wünschen, egal ob Eltern, Großeltern, Patentanten, Erzieher oder ehrenamtliche Helfer. Wenn die Orientierung auf hoher See verloren geht, brauchen Kinder – wie kleine Seefahrer – starke und sichere Leuchttürme, die ihnen wieder den Weg weisen können. Mit der richtigen Unterstützung kann auch das größte Trauma gut überstanden werden.

Als Frau Trauer bei uns einzug

Anke Keil; Vier-Türme-Verlag 2019



Wie ist es, wenn Trauer plötzlich Einzug ins Leben erhält? Wenn sie einfach das Rollo zwischen uns und unserer Umwelt herunterzieht? Plötzlich fehlen die Worte, um das, was uns bewegt, mit unseren Liebstem zu teilen. Das vertraute Miteinander mag einfach nicht mehr gelingen und wir verlieren uns aus den Augen. Gerade für Familien ist diese einschneidende Erfahrung eine Herausforderung. So erlebte es auch Anke Keil nach einem eigenen schmerzlichen Verlust. Dabei wurde ihr bewusst, wie wichtig der Austausch für Erwachsene, aber vor allem auch für Kinder ist. Erst wenn die Sorgen und Ängste einen Ausdruck finden, kann Verständnis füreinander wachsen, das auf dem Weg durch die Trauer trägt. Mit ihrem Buch möchte die Autorin Betroffene ermutigen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die klare Sprache und die detailreichen Bilder öffnen Räume der Begegnung: mit sich selbst, mit der eigenen Trauer und der eigenen Umgebung. So wird aus dem anfangs ungeliebten Gast Frau Trauer eine Weggefährtin, die ihre Spuren hinterlässt, aber mit der wir weiterleben können.

**Tabuthema Trauerarbeit
Kinder begleiten bei Abschied, Verlust und Tod**

Margit Franz; Don Bosco 2021



Wenn Kinder trauern: Begleitung in schwieriger Zeit
Der Tod der Oma, der Verlust eines Freundes, das tote Tier auf der Straße: Der Tod gehört zum Lebensalltag der Kinder. Doch in unserer Gesellschaft wird er tabuisiert. Tritt der Tod ins Leben, reagieren Eltern und Erzieher oft hilflos. Eine falsch verstandene Fürsorge meint, Kinder vor Verlust und Trauer schützen zu müssen. Margit Franz zeigt einen anderen Weg auf. In ihrem Fachbuch erklärt sie, wie Erzieher, Pädagogen und Lehrer Kindern helfen können, wenn sie mit dem Tod konfrontiert werden.

- Abschied, Verlust und Tod als Thema im Kindergarten & Grundschule
- Kinder in der Trauerarbeit begleiten
- Die ganze Familie im Blick: wichtige Hinweise für die Elternarbeit
- Hilfreiches Grundlagenwerk mit praktischen Tipps für Erzieher & Lehrer
- Mit Adressen von Anlaufstellen für Trauernde

Vertrauen in die Kompetenz des Kindes, seinen eigenen Trauerweg zu finden
Wer Kinder beobachtet, die neugierig eine tote Maus betrachten, erkennt: Die Begegnung mit Verlust und Abschied sind wichtige Schlüsselerlebnisse. Der Tod eines Elternteils hingegen ist eine existentielle Ausnahmeerfahrung. Die Autorin nähert sich in ihrem Ratgeber dem herausfordernden Thema von verschiedenen Seiten. Dabei fokussiert sie sich nicht nur auf die Arbeit mit den Kindern, sondern befasst sich auch mit den Ängsten der Erzieher und Angehörigen. Ein umfangreicher Praxisteil enthält Anregungen und Hilfestellungen für die Trauerarbeit mit Kindern und Eltern.

Ob für den akuten Trauerfall oder zur Vorbereitung im Team: "Tabuthema Trauerarbeit" ist ein praxisorientiertes Buch, das zeigt, wie Erzieher und Lehrer Kindern bei Tod, Verlust und Trauer helfen können.

**Für immer anders
Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds**

Mechthild Schroeter-Rupieper, Patmos Verlag 2020, vollständig überarbeitete Neuauflage



Die bekannte Familientrauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper vermittelt hilfreiches Wissen über Trauer und Trauerreaktionen von Kindern und Jugendlichen. Sie erzählt anschaulich und lebendig von ihren Erfahrungen als Familientrauerbegleiterin und macht Familien Mut, Trauer und Erinnerung gemeinsam zu gestalten. Die Anregungen sind hilfreich auch bei Scheidung und wenn wir nicht in persönlichem Kontakt Abschied nehmen können. Das seit vielen Jahren einzigartige und beliebte Hausbuch für trauernde Familien und Trauerbegleiter*innen - jetzt in einer überarbeiteten und vollständig neu gestalteten Ausgabe. Mit zahlreichen Ideen und Anregungen, Symbolhandlungen und Ritualen.

**Ich lebe mit meiner Trauer
Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde**

Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus 2021



So schaffe ich es, mit meiner Trauer zu überleben
Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Doch auf allen Trauerwegen setzen sich Menschen mit intensiven Gefühlen auseinander: Schmerz, Sehnsucht und Ohnmacht, aber auch Dankbarkeit und Liebe. Die erfahrene Trauerbegleiterin Chris Paul bietet ein lebensnahes, leicht verständliches Bild, in dem sich Trauernde auf ihren Trauerwegen erkennen können und zeigt viele unterschiedliche Reaktionen und Gestaltungsmöglichkeiten eines Trauerweges

**Trauer um ein Sternenkind
Das Begleitbuch für Familien**

Petra Sutor, Patmos Verlag 2023



Wenn ein Kind stirbt, stirbt mehr als dieser zauberhafte winzige Mensch. Es stirbt auch die Zukunft, die Eltern sich mit diesem Kind ausgemalt haben. Dieser Einschnitt begleitet die meisten Eltern ein Leben lang und hat Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem.

Petra Sutor schreibt als selbst Betroffene und als erfahrene Trauerbegleiterin. Sie vermittelt wertvolle sachliche Informationen, die Eltern häufig unbekannt sind, und betrachtet die ganze Palette der Trauer – ihre schmerzhaften Seiten, aber auch die kleinen Trauerschätze, die es zu entdecken gilt. Konkrete Übungen zur Stabilisierung und Selbstfürsorge helfen Eltern, wieder handlungsfähig zu werden.

Egal, ob der Verlust ganz akut ist oder schon Jahre zurückliegt – das Buch begleitet Sternenkindereltern informativ und warmherzig. Es hilft, den unsagbaren Schmerz auszuhalten und den Verlust ins Leben zu integrieren.

**Ohne dich
Wenn Männer trauern**

Erich Lehner, Tyrolia 2024



Männer in ihrer Trauer wahrnehmen Mitgefühl entwickeln anstatt gängige Klischees verbreiten

Die Fähigkeit zu trauern liegt jedem menschlichen Wesen inne. Doch die Formen, wie man Trauer lebt, sind höchst unterschiedlich. Oft wird Männern unterstellt, sie hätten keine Gefühle dafür bzw. können diese schwer ausdrücken. Doch Männer sind nicht distanziert oder emotionslos; sie versuchen einerseits, ihre Wahrnehmungen auszudrücken, andererseits aber auch zu regulieren und kontrollieren, damit sie handlungsfähig bleiben. Der Autor nimmt die männliche Lebenswelt in den Blick, um von dieser Perspektive auf die Prozesse der männlichen Trauer zu sehen und ein vertieftes Verständnis für deren Vollzüge zu erlangen. Mit vielen Beispielen von Verlusterfahrungen – z. B. Trauer um ein Kind, oder wie Trauern im Kontext der Arbeit stattfinden kann.

3 kleine Heftchen mit schönen Impulsen und Zitaten:

„Bitte beschütze mich!“ Impulse für die Trauerbegleitung von Kindern

Susanne Ospelkaus; Brunnen 2022



Wie kann man Kindern und Jugendlichen in ihrer Trauer angemessen begegnen? Trauer macht das Umfeld oft sprachlos und die Trauernden einsam. Aus Hilflosigkeit, aus Angst das Falsche zu sagen oder zu tun. Diese kleinen Hefte machen Mut, auf trauernde Kinder und Jugendliche zuzugehen, ihnen beizustehen, sie zu trösten. Sie helfen, Worte und Gesten zu finden, die angemessen sind. Damit die Kluft des Schweigens und der Unsicherheit überwunden wird und trauernde Kinder nicht alleine bleiben.

Den Texten liegen eigene Erfahrungen der Autorin zugrunde, die als junge Mutter ihren Mann verloren hat. In dem Buch „Meine Reise durch das Trauerland“ hat Susanne Ospelkaus ihre eigene Trauergeschichte nachgezeichnet. Und sie hat kurze Impulse formuliert, die Menschen helfen können, Trauernden angemessen zu begegnen.

„Bitte nimm mich ernst!“ von Teenagern

Susanne Ospelkaus; Brunnen 2022



Wie kann man Teenagern in ihrer Trauer angemessen begegnen? Trauer macht das Umfeld oft sprachlos und die Trauernden einsam. Aus Hilflosigkeit, aus Angst das Falsche zu sagen oder zu tun. Dieser kleinen Ratgeber macht Mut, auf trauernde Teenager zuzugehen, ihnen beizustehen, sie zu trösten. Sie helfen, Worte zu finden und Gesten, die angemessen sind. Damit die Kluft des Schweigens und der Unsicherheit überwunden wird und trauernde Teenager nicht alleine bleiben.

„Bitte bleib an meiner Seite!“ Impulse für die Trauerbegleitung

Susanne Ospelkaus; Brunnen 2022



Trauer kann sprachlos und einsam machen. Was kann man trauernden Freunden, Verwandten, Bekannten sagen, was kann man tun, um ihnen angemessen in ihrer Trauer zu begegnen? Dieses kleine Heft gibt wichtige Impulse für Menschen, die Trauernde nicht alleinlassen wollen. Sie helfen, die richtigen Worte zu finden, angemessen auf die Trauer zu reagieren, damit Trauernde nicht allein bleiben. In dem Buch "Meine Reise durch das Trauerland" hat Susanne Ospelkaus ihre eigene Trauergeschichte nachgezeichnet. Und sie hat kurze Impulse formuliert, die Menschen helfen können, Trauernden angemessen zu begegnen. Diese Impulse hat sie ergänzt und zu dem vorliegenden Büchlein zusammengefasst. Eine praktische Hilfe für alle, die Trauernde begleiten wollen.

Was machst du eigentlich, wenn du traurig bist?

Corinna Leibig; Mabuse-Verlag 2025



«Du Penny? Was machst du eigentlich, wenn du traurig bist?» «Na hier zum Fluss gehen und Kiesel ins Wasser werfen.» «Und du, Torge? Was machst du?» Torge muss echt lange überlegen. «Ich denke nach.», sagt er schließlich. «Ich denke darüber nach, warum ich traurig bin.» Jeder ist anders traurig: Die einen werden still, die anderen laut. Manche teilen ihre Gefühle, andere drücken sie weg. Und du? Was machst du eigentlich, wenn du traurig bist? Trauer ist bunt! Im Anhang des Buches schreiben mehrere Experten zum Thema Trauer bei Kindern und Jugendlichen, wie man Kindern den Tod erklärt und wann Trauer krankhaft werden kann. Mit dabei sind: Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten Barbara Kunz und Dr. Hans Hopf, Daniela Glänzer, Bestatterin und Trauerbegleiterin, und Arno Hermer, Kabarettist und Schauspieler. Der Experteil lädt die ganze Familie zum Mitmachen und Ausmalen ein! Ab 4 Jahren und für Erwachsene www.mabuse-verlag.de