

# Was ist Trauern?

Vielleicht kennst Du das Gefühl, wenn ein geliebtes Familienmitglied, dem Du sehr nahegestanden hast, gestorben ist. Du fühlst dich plötzlich so anders, so ungewohnt.

Du hast vielleicht keinen Hunger, hast keine Lust auf die Schule oder möchtest Dich am liebsten in Deinem Zimmer verstecken? Alles um Dich herum ist blöd und Du denkst: Keiner versteht mich!

Aber es kann im nächsten Moment auch anders sein, Du willst spielen, lachen und Dinge unternehmen.

Das sind typische Anzeichen von Trauer, und jedes Kind hat seinen speziellen Umgang und Weg mit der eigenen Trauer.

Trauer hat viele Gesichter. Trauer ist ein bisschen so wie in Pfützen springen und danach wieder in der Sonne spielen. Oder wenn die eigene Stimmung mit einem Achterbahn fährt.

Wenn Du dieses Gefühl kennst und Unterstützung suchst, kannst Du gerne zu uns kommen.



**Dirk Griesel**  
Dipl.-Sozialpädagoge und  
Trauerbegleiter  
Ambulantes Kinder- und  
Jugendhospiz Koblenz

## Deine Anmeldung und Dein Kontakt zu uns

Melde Dich über Deinen Erziehungsberechtigten per E-Mail oder telefonisch bei Dirk Griesel vom ambulanten Kinder- und Jugendhospiz Koblenz an:

Ambulantes Kinder- und Jugendhospiz Koblenz  
Hohenzollernstraße 18 | 56068 Koblenz  
Tel.: (02 61) 57 93 79 - 6 | Fax: (02 61) 57 93 79 - 9  
E-Mail: [dirk.griesel@hospizinkoblenz.de](mailto:dirk.griesel@hospizinkoblenz.de)

Deine Teilnahme ist kostenfrei. Vorab findet ein gemeinsames Gespräch statt. Wenn Du Fragen hast, kannst Du dich gerne an Dirk Griesel (während unserer Geschäftszeiten) wenden.

## Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 16:00 Uhr



[www.hospizinkoblenz.de](http://www.hospizinkoblenz.de)



## Kinder- trauergruppe

**Bleib mit Deiner Trauer  
nicht allein**



**Trauerbegleitung für Kinder  
im Alter von 6 bis 11 Jahren**

Illustration: Barbara Crompton / Fotos: Adobe Stock



# Trauer hat viele Gesichter

## Was erwartet Dich in der Trauergruppe?

In unserer Trauergruppe wirst Du andere Kinder kennenlernen, denen es ähnlich geht wie Dir. Gemeinsam sprechen wir über Eure Trauer und über die Verstorbenen.

Wir werden Wege finden, wie wir sie in guter Erinnerung behalten können und lernen, mit der Trauer gut umzugehen.

Wir werden basteln, essen und spielen. So gestalten wir zum Beispiel eine Erinnerungskiste. Diese kannst Du mit Erinnerungsstücken des verstorbenen Menschen füllen. Wenn Du diesem Menschen nah sein möchtest, kannst Du die Erinnerungsstücke anschauen.

Du wirst sehen, dass Du mit Deiner Traurigkeit nicht allein bist. Und Du wirst erfahren, wie gut es tut, sich mit anderen Kindern auszutauschen. Geleitet wird die Gruppe von zwei erfahrenen Trauerbegleitern/Trauerbegleiterinnen.



## Gruppenangebot oder Einzelgespräche – was passt zu Deiner Trauer?

Du und Deine Erziehungsberechtigten können sich nach einem Todesfall bei uns melden. Gemeinsam werden wir bei einem Vorgespräch über unser Gruppenangebot sprechen und schauen, was für Dich das Richtige ist.

Die Einzelgespräche finden in der Regel in einem Abstand von zwei Wochen statt. Auf Wunsch können diese auch wöchentlich stattfinden.

Die Gruppenangebote werden alle zwei Wochen jeweils donnerstags sechsmal stattfinden, ausgenommen in den Ferien. Die Termine für die Gruppentreffen erfahrt Ihr im Vorgespräch.

## Wichtige Informationen für Deine Erziehungsberechtigten

Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie drücken ihre Trauer nicht immer mit Worten und Weinen aus. Oft besteht ihre Trauerarbeit aus Spielen, Malen, Schreien und Toben.

Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche ihre Trauergefühle mit anderen teilen, um wahrzunehmen, dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind.

Kindertrauergruppen sind dabei oft eine hilfreiche Unterstützung. Der Austausch, den betroffene Jungen und Mädchen dort finden, kann in der Regel nicht durch Kindergarten, Schule oder Familie ersetzt werden.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich im Kreise ähnlich betroffener Kinder mit der eigenen Trauer zu beschäftigen. Es geht um den Umgang mit Trauer, Schuld- und Wutgefühlen, um die Stärkung des Selbstwertgefühls, um Ängste, Träume und veränderte Lebenssituationen.

Unsere erfahrenen und qualifizierten Trauerbegleiter\*innen stärken die Kinder durch altersgerechte fachliche Information und spielerische Hilfe zur Selbsthilfe. Der Austausch mit Gleichaltrigen wird durch kreative Gesprächsmethoden in einer geschützten und vertrauensvollen Umgebung gefördert.

