Begleitheft für Familien mit Kindern bis 10 Jahre

# Trostkoffer



PASTORALE EINHEIT
Kolpingstadt Kerpen

Katholisches
Familienzentrum
im Erzbistum Köln

DIE BÜCHEREI

www.familienzentren-horrem-sindorf.de

**Mutmachende Gedanken**
Kinder tragen eine große Kraft in sich.
Mit Ihrer Begleitung können sie lernen, mit Verlust und Trauer umzugehen – in ihrem eigenen Tempo.

**Ausleihe des Trostkoffers**
Der Trostkoffer kann für 4 Wochen ausgeliehen werden.
Bitte geben Sie in der Bücherei folgende Daten an, bzw. erstellen Sie sich einen kostenfreien Ausweis:
• Name
• E-Mail-Adresse
• Telefonnummer
Ausleihstelle: Katholisches Familienzentrum Horrem-Sindorf

**Was dieser Koffer schenken möchte**
Der Trostkoffer lädt dazu ein, gemeinsam kleine Rituale zu gestalten, Erinnerungen zu bewahren und Gefühle auszudrücken.

Im Koffer finden Sie:
**Das darf behalten werden:**

- Wie Kinder trauern – Diakonie – Informationsbroschüre
- Mein Trauer- Mutmachbuch - 9783766636102
- Aufkleber zum Gestalten der LED Grablichter –
- LED Grablicht
  Es kann gestaltet und angemacht werden – als Zeichen für Erinnerung, Hoffnung und Verbundenheit.
  Ein kleines Licht kann Kindern helfen, Unsichtbares begreifbar zu machen.
- Segenskarte – der Herr behüte dich
- Federn – dürfen behalten werden
- Kleine Holzherzen und Muggelsteine
  Sie laden dazu ein, für eine Woche einen besonderen Platz zu Hause zu gestalten – für Erinnerungen, Gedanken oder Dinge, die wichtig sind. Dieser Ort darf sich verändern, so wie die Gefühle – am Ende darf jeder einen Erinnerungsstein pro Person behalten -
- Taschentücher

Bitte zurückgeben:

- Säckchen von den Steinen, Herzen, Federn
- Wachsmalstifte
- Bilderbücher:
  Geschichten helfen Kindern, Worte für das zu finden, was sie bewegt. Schauen Sie die Bücher gemeinsam an und nehmen Sie sich Zeit für Fragen.

    - Wo die Toten ein zu Hause haben, 978-3-7022-2512-4
    - Der Baum der Erinnerung – 978-3-8458-3757-4
    - Müssen alle Menschen sterben? 9783766617538
    - Der kleine rosa Elefant
- Familienbuch - Für immer Anders – 978-3-8436-1267-8

In der Bücherei finden Sie auch weitere Bücher zum Thema Tod und Trauer, die Sie ausleihen können.

z.B.

- Mühlenberg; Friedhof
- Koppri; Marlene wohnt im Himmel

Kath. Bücherei – Horrem

Kath. Bücherei Sindorf

**Liebe Eltern, liebe Angehörige und Freunde der Familie!**

„Wenn du ausgestorben bist, …“ – mit diesen Worten hat ein Kind versucht, etwas sehr Schweres auszudrücken. Es nutzte das Bild der Dinosaurier, um sich dem Thema Tod zu nähern. Dieses Beispiel zeigt, wie Kinder ihren ganz eigenen Zugang finden, wenn ihnen noch die passenden Vorstellungen fehlen.

Wenn Kinder trauern, fragen oder verunsichert sind, brauchen sie vor allem eines: Zeit, Nähe und verlässliche Begleitung.
Dieser Trostkoffer möchte Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Kind behutsam ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Wege durch diese besondere Zeit zu finden.



Jedes Kind macht Verluste anders durch, und jeder durchläuft einen eigenen Trauerprozess. Diesen immer wieder anzunehmen, zu beobachten und auch offen darüber zu sprechen, warum man selbst betroffen ist und weint, oder gerade wütend, müde, sehr zurückgezogen oder ratlos ist, hilft den Kindern auch dabei, ihre eigenen Gefühle zu verstehen und entlastet sie von der Verantwortung, sich um die Gefühle der Erwachsenen kümmern zu müssen. Jeder Erwachsene zeigt auch andere Gefühle bei diesem Thema – letztlich sind sie so vielfältig, wie die Emojis in den Nachrichten.



Trauer bei Kindern zeigt sich oft anders als bei Erwachsenen. Kinder wechseln zwischen Traurigkeit, Spiel, Fragen und scheinbarer Unbeschwertheit. Es ist normal, wenn sie „Beerdigung spielen“ und kurz darauf wieder lachen. All das gehört dazu. Es ist ihr eigener Weg, mit dem Unfassbaren umzugehen.

Rituale helfen die Situation für die Kinder und Erwachsenen handhabbar zu machen, indem sie sie nach dem Schock wieder zu Handelnden machen. Dazu kann gehören, eine Kerze zu gestalten und am Grab anzuzünden, Steine zu bemalen oder ein Bild zu malen, das mit in das Grab gelegt wird. Auch zu Hause kann eine Kerze für die verstorbene Person angezündet werden. Als Erwachsene dürfen wir mutig sein und eine klare Sprache mit den Kindern jedes Alters sprechen, sowie unsere Vorstellungen vom Himmel, dem Leben nach dem Tod miteinander zu teilen. Zu beachten ist, dass Worte wie z.B einschlafen und entschlafen Kindern eher Ängste vor der Nacht vermitteln als die Situation zu entlasten.

Sie müssen dabei nicht perfekt sein. Da sein, zuhören und ehrlich antworten – das ist das Wichtigste.
Unterstützung zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen findet man beim Hospizverein oder den Seelsorger*innen.
Wir sind für alle Menschen da – unabhängig von Konfession oder religiöser Zugehörigkeit.

Für das Seelsorgeteam

Natascha Kraus, Pastoralreferentin, Leiterin Kath. Familienzentrum
natascha.kraus@erzbistum-koeln.de
Mobil: 01511 1711475

**Impulse für die gemeinsame Zeit**

- Nehmen Sie sich bewusst Zeit füreinander
- Lassen Sie Fragen zu – auch wenn sie schwer sind
- Sprechen Sie ehrlich und in einfachen Worten
- Verwenden Sie klare Begriffe (z. B. „gestorben“)
- Zeigen Sie Ihre eigenen Gefühle – das entlastet Kinder
- Erlauben Sie sowohl Traurigkeit als auch Lachen

Kinder verarbeiten vieles im Spiel.



**Wie Kinder den Tod verstehen**
Kinder entwickeln ihre Vorstellung vom Tod Schritt für Schritt.

**Kleinkinder (ca. 0–3 Jahre)**
„Wann kann Oma wieder mit mir spielen?“ Kleinkinder kennen Verluste im Alltag (z. B. Trennung), können den Tod aber noch nicht begreifen.
Kindergartenkinder (ca. 3–6 Jahre)
„Wenn du ausgestorben bist, Mama …“ – mit diesen Worten versuchte ein Kind, das Unfassbare auszudrücken. Es wählte das Bild der Dinosaurier, um sich dem Thema Tod zu nähern. Dieses Beispiel zeigt, wie kreativ Kinder mit schweren Themen umgehen, wenn ihnen noch die passenden Begriffe und Vorstellungen fehlen.
„Die Menschen sind sehr, sehr traurig“ sagte ein Kind bei einer Beerdigung als es die Verabschiedung am Grab sah. Es verstand jetzt seine Mutter besser, die eine Freundin begraben musste. Es bezog jetzt die Trauer nicht mehr auf sich. Es wusste, dass die Mutter wegen etwas anderem traurig war.

**Grundschulkinder (ca. 6–10 Jahre)**
„Ist es warm im Grab?“ Kinder im Alter von etwa 6 bis 10 Jahren haben meist noch keine vollständige Vorstellung von der Endgültigkeit des Todes. Ihr Verständnis entwickelt sich schrittweise – ähnlich wie ihr Gefühl für Zeit und Raum. Für viele Kinder bedeutet „tot sein“ zunächst eher ein Wegsein auf Zeit, vergleichbar mit einer langen Reise.
Im Grundschulalter beginnen Kinder außerdem, sich sachlich für das Thema zu interessieren. Sie stellen konkrete Fragen wie: Was passiert bei einer Beerdigung? Wie kommt die Urne in die Erde? Diese Fragen entstehen aus echtem Interesse. Kinder möchten verstehen, wie Dinge funktionieren – auch beim Thema Tod. Ehrliche, klare und altersgerechte Antworten helfen ihnen dabei.

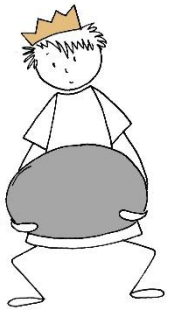
**Jugendliche**
„Man kann das glauben – oder auch nicht!“ Im Jugendalter gewinnen eigene Überzeugungen, religiöse und philosophische Fragen an Bedeutung.

**Wichtig zu wissen:** Viele Kinder glauben lange, dass ein toter Mensch nur „weg“ ist – wie auf einer Reise.

**Beerdigung: Ja oder Nein?**
Wenn ich gefragt werde, ob Kinder an einer Beerdigung teilnehmen sollten, antworte ich immer mit Ja. Eine Beerdigung ist ein Prozess des Abschiednehmens, ein Übergangsritual, das es auch den Kindern ermöglicht, zu verstehen, was passiert.

Sie brauchen eine altersgerechte Vorbereitung, die den Ablauf erklärt und auch sagt, dass die Menschen vielleicht sehr traurig sein werden und weinen könnten. Es kann sein, dass es für Kinder zu lang oder zu viel wird, und dann ist es hilfreich, wenn eine vertraute Person sie begleitet und ihnen erklärend zur Seite steht.

**Gedenktage**



Nach dem Tod eines lieben Menschen ist vieles nicht mehr so, wie es vorher war. Auch besondere Tage wie Weihnachten, Ostern, Geburtstag fühlen sich jetzt vielleicht anders an, weil jemand fehlt.
Überlegen Sie gemeinsam: Wie kann unser Verstorbener trotzdem an diesen Tagen bei und mit uns sein?

Vielleicht …
**… indem wir ein Bild von ihm mit einer Kerze aufstellen.**
**… indem wir gemeinsame Fotos anschauen.**
**… indem wir über ihn sprechen.**
**… indem wir den Friedhof und das Grab besuchen.**
**… indem wir etwas von unserem Fest (einen Palmbuschen, einen Osterstrauß, einen Tannenzweig mit Deko) aufs Grab legen.**

Mit herzlichem Dank an die Kolleg:innen aus der Erzdiözese München Freising Trostkoffer.de für Ihre Beratung.

Vielen Dank an die Kolleg:innen aus der Erzdiözese Köln, besonders dem Netzwerk Kath. Familienzentrum und den Büchereien KÖBS, die diesen Koffer finanziell und durch ihr ehrenamtliches Engagement unterstützen.

Vielen Dank an alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die durch ihre Fragen, ihre Hoffnungen und ihr Leben zu dieser Idee und Umsetzung beigetragen haben.