



Trauernde Kinder Schleswig-Holstein

STERNENPOST

Veröffentlicht durch den Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V.

Ausgabe 1-2025



**Liebe Leserinnen und Leser
der Sternenpost,**

Es hört ja nicht auf im Leben: Von Kindesbeinen an bis zum Schluss kommen, gehen und bleiben große Gefühle. Ob himmelhohe Freude oder tiefe Trauer – die Verarbeitung



Foto: Daniela Götttsch

ist eine hohe Kunst: Aushalten von Ruhe, Kraft aus der Gemeinschaft ziehen, Unterstützung annehmen, Ablenkung und sich stellen. Wann immer ich die Räume des Vereins betrete, fühle ich mich vom ersten Moment an aufgehoben. Das ist ein Heimat-Angebot, ein Herz-Zuhause. Da gibt es Menschen, die die Kinder sehen, verstehen, Handwerkszeug anbieten oder einfach loslassen. Haben Sie schon das Vereinslied gehört und gesungen? Sternengefühl, das im Ohr bleibt. Ohrwürmer können auch Seelen auflockern. In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen und Euch eine gute Zeit, seelische Hornhaut und immer mal wieder ein „Schananana“ auf den Lippen!

Herzlich Eure

Hanne Pries

Farben, Formen und Gefühle: Kreative Impulse in der Trauerbegleitung von Kindern

In unseren Kindertrauergruppen ist das kreative Gestalten weit mehr als nur ein „nettes Zusatzangebot“ – es ist ein fester, wertvoller Bestandteil eines jeden Gruppentreffens. Denn wenn Worte fehlen oder zu schwer sind, finden viele Kinder in Farben, Formen und Materialien einen ganz eigenen Ausdruck für das, was in ihrem Inneren vor sich geht.



Gefühle sichtbar machen

Kinder erleben Trauer sehr unterschiedlich – mal leise, mal laut, mal fragend, mal verspielt. Unsere Kreativ-Angebote bieten ihnen die Möglichkeit, ihre Gefühle auf ihre ganz persönliche Art zu zeigen: Ein bunt bemalter Stein kann Mut symbolisieren. Ein gemaltes Bild kann Sehnsucht ausdrücken. Ein selbstgebastelter „Gefühlsvogel“ kann Trost spenden.



Um den unterschiedlichen Altersgruppen, Entwicklungsphasen und individuellen Trauerprozessen gerecht zu werden, setzen wir bewusst auf abwechslungsreiche, kreative Impulse.



So finden sich an den Gruppennachmittagen verschiedene Themen und Materialien wieder, wie z. B. das Gestalten von Kerzen und Bilderrahmen für die verstorbene Person oder das Gestalten von Erinnerungsgläsern.

Diese Vielfalt ermöglicht es den Kindern, sich immer wieder neu auszuprobieren und ihre innere Welt in eine äußere Form zu bringen – ganz ohne Leistungsdruck oder Erwartung.



Gemeinsam in Aktion

Das gemeinsame, kreative Arbeiten schafft nicht nur Ausdrucksmöglichkeiten, sondern auch Verbundenheit: Es wird zusammen gelacht, ausprobiert, verglichen, geholfen – ganz nebenbei entstehen Vertrauen und Gemeinschaft. Die Kinder erleben: „Ich bin nicht allein.“ Und oft beginnt das Gespräch über die Trauer genau dann, wenn Hände und Pinsel in Farbe tauchen oder Scheren durch Papier gleiten. Es soll die Kinder dort abholen, wo sie gerade mit ihrer Trauer und ihren Gefühlen stehen, und gibt ihnen Raum, ohne zu überfordern. Dabei steht stets der Prozess im Vordergrund – nicht das Ergebnis. ★

Carlotta Kutscher engagiert sich seit einem halben Jahr ehrenamtlich im Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V. und begleitet eine Kindertrauergruppe.

Wie bist du zum Ehrenamt gekommen?

Vor acht Jahren sind in meiner Familie mehrere nahe Angehörige verstorben, weshalb meine Mama mich in der Jugendtrauergruppe im Verein Trauernde Kinder angemeldet hat. Seitdem hat der Verein einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen. Als ich mich dann neben meinem Studium nach einem Ehrenamt umgesehen habe, war für mich ganz schnell klar, dass sich mir hier die Möglichkeit bietet, etwas von dem, was ich damals im Verein erfahren habe, zurückzugeben.

Wie reagieren Menschen aus deinem Umfeld auf dein ehrenamtliches Engagement?

Die meisten Menschen reagieren mit einem „Oh, das könnte ich auf gar keinen Fall!“ und haben die Vorstellung, dass die Kinder in unseren Gruppen nur traurig sind. Ich erkläre dann, dass die Arbeit mit den Kindern auf so vielen Ebenen bereichert und alle Gefühle – auch das Lachen – Raum bekommen. Für die Kinder ist die Gruppe ein sicherer Ort, an dem sie nicht nur auf ihre Trauer reduziert werden, sondern Gemeinschaft mit anderen betroffenen Kindern erleben können.

Was beinhaltet dein Engagement?

Unser Ziel ist es, den Kindern einen Raum für ihre Trauer zu geben. Dies gelingt zum Beispiel durch immer wiederkehrende Rituale wie unsere Kerzen- und Herzrunde und dadurch, dass den Kindern ohne Ablenkung von außen unsere volle Aufmerksamkeit zuteilwird. Die Kinder dürfen entscheiden, was sie machen möchten. Dafür stehen verschiedene Spiele, ein monatlich wechselndes Kreativangebot oder unser Toberaum zur Wahl.



Welche Fähigkeiten sind für das Ehrenamt wichtig?

Ich glaube, am wichtigsten sind Empathie, Offenheit und Toleranz. Die Kinder begegnen uns Erwachsenen unvoreingenommen und es ist schön, wenn wir ihnen ebenso begegnen können und sie das „Stigma“, ein trauerndes Kind zu sein, für eine Weile ablegen können. Der Rest ergibt sich dann aus der Gruppendynamik heraus! ★

Wo „müde“, „glücklich“ und „hoffnungslos“ zusammengehören

Janine* springt auf und nimmt sich zielstrebig die Karte mit dem Wort „müde“. Felix, der neben ihr sitzt, wollte diese Karte auch. „Wir schreiben einfach eine neue Karte mit dem Wort ‚müde‘“, sagt Annegret, eine der drei Trauerbegleiterinnen der Jugendtrauergruppe. Kay nimmt drei Karten mit den Wörtern „traurig“, „hoffnungslos“ und „wütend“ und Katharina zwei Karten mit den Wörtern „zufrieden“ und „glücklich“.

Diese „Gefühlskarten“ werden von den Jugendlichen genutzt, um darüber zu sprechen, wie es ihnen in den vorangegangenen zwei Wochen nach dem letzten Gruppentreffen ergangen ist – und mit welchen Gefühlen sie an diesem Tag in die Gruppe gekommen sind.

Auch wenn niemand sprechen muss – eine wichtige Regel ist die Freiwilligkeit – erfahren wir so doch von Felix und Janine, dass sie müde sind, weil die Schule gerade sehr anstrengend ist. Kay ist wütend, weil sie sich mit ihrer Mutter gestritten hat. Seit der Vater gestorben ist, passiert das öfter. Sie ist aber auch traurig und hoffnungslos, weil sie ihren Vater sehr vermisst. Lotta hingegen erzählt, dass es irgendwie besser geworden ist mit der Trauer. Sie ist oft zufrieden und heute besonders glücklich, weil sie eine Eins in Englisch geschrieben hat.

Nach dem Austausch in der Gruppe über die Gefühlskarten entsteht ein Gespräch über Erfahrungen, die die Jugendlichen gemacht haben. „Meine Lehrer verstehen mich gar nicht. Die checken nicht, dass ich nicht



dasitzen und lernen kann. Meine Schwester ist gerade gestorben!“, berichtet Kira. Tom sagt, dass das bei ihm genauso gewesen sei. Es kam ihm so vor, als ob die Lehrer*innen überfordert gewesen seien.

Im Gespräch über ihre Erfahrungen darf auch mal ausgesprochen werden, dass erwachsene Personen sich „ätzend“ verhalten haben – niemand von den erwachsenen Begleiter*innen tadelt die Jugendlichen dafür. Die Gruppenzeit ist ihr Raum und ihre Zeit zum Austausch. Sie lernen, dass sie mit ihren Erfahrungen und Gefühlen nicht alleine sind.

So können manche Gespräche herausfordernd sein und schwere Gefühle hervorgerufen. Kurz darauf erzählt Frederik etwas Lustiges und es tönt Gelächter aus den Räumen in der Lerchenstraße, wo eben noch geweint wurde.

Für Jugendliche ist die Peer Group, also Gleichaltrige, wichtig. Daneben sind in der Gruppe des Vereins Trauernde Kinder Schleswig-Holstein auch wir erwachsene Trauerbegleiter*innen. Authentisch, zugewandt, ehrlich und auf Augenhöhe begleiten wir die Jugendlichen. Diese geben uns sofort eine Rückmeldung, wenn sie uns für aufgesetzt und nicht authentisch halten. Aber auch, wenn sie merken, dass wir ihnen zuhören, sie ernstnehmen und uns mit „offenen Antennen“ auf sie einstellen. So wird eine gute, gefestigte Beziehung zwischen Trauerbegleiterinnen und Jugendlichen aufgebaut, die tragfähig ist und sie auf ihren individuellen Trauerwegen unterstützt.

Gemeinsame Ausflüge mit der Gruppe stärken die Gemeinschaft und den Zusammenhalt und schaffen positive Erinnerungen.

Die großzügige Spende des Kieler Entennens 2024 hilft uns dabei, das Angebot für trauernde Jugendliche weiter auszubauen. So werden wir im Sommer 2025 einen Ausflug zum Action Painting machen können sowie einen Segelausflug vor den Sommerferien. Für diese tolle Unterstützung danken wir von ganzem Herzen.

Zum Abschluss nimmt Birgit, ehrenamtliche Trauerbegleiterin beim Verein die Karten „dankbar“, „hoffnungsvoll“ und „energiegeladen“ und bedankt sich bei den Jugendlichen für ihre Offenheit.

*alle Namen der Jugendlichen und Zuordnung der Gefühle sind frei erfunden. ★



Ein solides Fundament fürs Ehrenamt

Uns ist wichtig, dass unsere Ehrenamtlichen sich gut vorbereitet fühlen für ihre Arbeit mit trauernden Kindern, Jugendlichen oder deren Angehörigen. Ein solides Fundament dafür ist unsere Grundqualifizierung. Zusätzlich bieten regelmäßige Supervision und Fortbildungen Räume zur Reflexion und zur Verknüpfung von Theorie und Praxis, so dass die persönliche Haltung trauernden Menschen gegenüber wachsen kann.

der ergänzen den Themenkanon. Im dritten Modul stehen komplizierte Trauerverläufe, z. B. nach Suizid im Mittelpunkt. Aber auch die Themen Selbstfürsorge und Resilienz werden gemeinsam beleuchtet. Denn wer Menschen in krisenhaften Situationen begleitet, sollte auch auf sich selbst und das eigene Seelenwohl gut achtgeben. Diese drei Module werden von den hauptamtlichen Pädagoginnen durchgeführt, zum Teil



Die Grundqualifizierung für Ehrenamtliche legt den Grundstein für die Arbeit in den Trauergruppen für Kinder und Jugendliche. In vier Modulen wird relevantes Grundlagenwissen vermittelt, so dass unsere Ehrenamtlichen gut vorbereitet in ihre ehrenamtliche Tätigkeit starten können. Das erste Modul ist das umfangreichste und inhaltlich auch das wichtigste von ihnen. Hier geht es zum einen um Wissen über Kindertrauer und die Unterschiede zur Erwachsenentrauer, aber auch um das Todesverständnis von Kindern in verschiedenen Entwicklungsstufen. Der wichtigste Themenbereich ist jedoch die Haltung, mit der wir den trauernden Menschen im Verein begegnen. Das humanistische Menschenbild und die darauf fußende personenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers sind dafür zentral. Ausgestattet mit dem Wissen des ersten Moduls können die Ehrenamtlichen ihre Tätigkeit in den Gruppen aufnehmen – stets begleitet durch ein kompetentes und erfahrenes ehrenamtliches Team sowie eine pädagogische Fachkraft. Die weiteren Module können dann begleitend zur Tätigkeit in den Gruppen absolviert werden. Ehrenamt in unserem Verein ist Ehrenamt im Team – darum spielen Kommunikation und Feedback eine wichtige Rolle und sind die Inhalte des zweiten Moduls der Grundqualifizierung. Klassiker der Kommunikationstheorie (z. B. das Kommunikationsquadrat nach F. Schulz von Thun), Grundpfeiler der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg sowie Leitplanken zum Feedbackgeben und guten Umgang miteinander

unterstützt von Ehrenamtlichen oder auch externen Fachleuten. Das vierte Modul wird von Linda Hussong angeleitet, die unseren Ehrenamtlichen die Grundlagen der Ersten Hilfe am Kind vermittelt – und das auf eine so lebendige kurzweilige Art, dass die Zeit wie im Fluge vergeht. Ergänzend bieten wir unseren Ehrenamtlichen Fortbildungen zu Themen rund um Sterben, Tod und Trauer oder pädagogischen Schwerpunkten an. Hier kann Wissensdurst befriedigt werden und wir leisten einen wichtigen Beitrag zum Vereinsziel „Enttabuisierung von Tod und Trauer“ in der Gesellschaft.



Eine weitere wichtige Säule zur Qualitätssicherung der Arbeit ist Supervision. Sie findet für jedes Gruppenteam drei Mal jährlich statt und wird extern moderiert. Hier gibt es die Möglichkeit, z. B. schwierige Situationen mit Kindern oder im Team gemeinsam und strukturiert zu reflektieren. Durch die Supervision und die stets vor und nach den Trauergruppen stattfindenden Besprechungsrunden stellen wir sicher, dass belastende Situationen oder Themen

ÜBER UNS

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der im Jahr 2004 gegründet wurde. Wir begleiten Kinder, Jugendliche und deren Familien auf ihren Trauerwegen und bieten Beratung und Unterstützung für Lehr- und Fachkräfte zu den Themen Tod, Trauer und Sterben.

Was bieten wir an?

- Kindertrauergruppen (4-13 Jahre) mit begleitenden Erwachsenentrauergruppen
- Jugendtrauergruppen (13-18 Jahre)
- Persönliche Erst- und Beratungsgespräche sowie Einzeltrauerbegleitung
- Beratung und Unterstützung für Lehr- und Fachkräfte in verschiedenen pädagogischen Institutionen

Wie finanzieren wir uns?

Unsere Arbeit finanziert sich aus Spenden, Mitgliedsbeiträgen, Bußgeldern, Kollekten und Projektförderungen. Es fallen regelmäßig Ausgaben für Miete, Heizkosten, Fachpersonal, Kerzen, Bastelmaterial, Fortbildungen und vieles mehr an.



besprochen und aufgearbeitet werden und niemand belastet aus dem Ehrenamt nach Hause geht. Darüber hinaus haben unsere Ehrenamtlichen immer die Möglichkeit, mit den hauptamtlichen Pädagoginnen das Gespräch zu suchen. Denn es ist wichtig, fest mit beiden Füßen auf dem Boden verankert zu sein, um Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen in Trauer gut zu begleiten und zu begegnen. In diesem Jahr haben wir für die Aus- und Fortbildung der Ehrenamtlichen eine großzügige Förderung der Förder Sparkasse erhalten. Herzlichen Dank! Zu guter Letzt: Neben der Wissensvermittlung und Reflexion kommt eines bei uns nie zu kurz: die Gemeinschaft, der Spaß und der lebendige Austausch zu allen Themen – egal, ob leicht oder schwer. ★



WIR DANKEN ALLEN SEHR HERZLICH,

die unsere Arbeit durch eine Spende, durch Zeit und Engagement unterstützen. Jeder Beitrag - egal ob klein oder groß - ist wichtig, damit wir Kinder und Jugendliche, die unsere Hilfe brauchen, auf ihrem Trauerweg begleiten können.



Sportliches Botschaftertreffen

Im Mai gab es ein besonderes Treffen in der Wunderino Arena anlässlich eines Spiels des THW Kiel. Thomas Merten von der deutschen Vermögensberatung hatte uns und unseren Botschafter Steven Skrzybski zusammen mit Timo Becker von Holstein Kiel in seine Loge eingeladen. Es war ein toller Abend zusammen mit unserem Sternwächter Christian Freundt von ARIVA.DE AG, Matthias Behrens von nonoxx.pro und später auch noch mit Rune Dahmke, der nach dem erfolgreichen Spiel des THW Kiel uns noch in der Loge besuchte und den Abend abrundete. Lieben Dank an Thomas Merten für die Einladung und an Pat Scheidemann für die schönen Fotos von dem Abend. ★



Improtheater

Einmal im Jahr trifft sich die Kieler Improvisationstheaterszene zu ihrem Marathon-auftritt in der Kieler Pumpe. So auch in diesem Jahr. 200 Zuschauer*innen wurden 5 Stunden lang unterhalten. Die Spielenden nahmen keine Gage, der Erlös von 1.145,91 Euro ging als Spende an unseren Verein. Mittlerweile hat die Kieler Impro-Szene eine Summe von über 3.000 € gespendet. Vielen Dank, wir freuen uns sehr! Am 20. Februar 2026 findet in der Pumpe der nächste Impromarathon statt. ★



Musik verbindet



Ende März fand im Kulturforum Kiel ein Benefizkonzert der Band Pocket Club statt, das ganz im Zeichen der Unterstützung für unsere Arbeit stand. Mit MayaMo als Sängerin der Band und mit Hanne Pries und ihrem Sohn Lukas, die für uns einen Vereinssong produziert haben, waren gleich zwei Botschafterinnen an diesem Abend dabei und haben zusammen mit dem Publikum zu einer tollen Atmosphäre beigetragen. Lieben Dank an alle, die Musik gemacht und gehört, die getanzt und gewippt haben. Insgesamt kamen so fast 2.000 Euro zusammen. Der Erlös des Abends fließt direkt in die wertvolle Arbeit unseres Vereins. Ein lieber Dank geht auch an das Kulturforum Kiel für die wunderbare Unterstützung. ★

Weihnachtsmärchen im Theater Kiel

Alle Jahre wieder lädt das Theater Kiel alle Mitarbeitenden sowie ihre engsten Familienmitglieder zu einer exklusiven Vorstellung des Weihnachtsmärchens ein. Es ist stets die letzte Aufführung vor Heiligabend – ein festlicher Moment, der über 600 theaterverbundene Menschen zusammenbringt.

Es ist zu einer geliebten Tradition geworden, an diesem Tag gemeinsam auch etwas Gutes für andere zu tun und so wird anstelle eines Kartenpreises ein freiwilliger symbolischer Beitrag gesammelt.

Es kam im Jahr 2024 die stolze Spendensumme von knapp 2.500 Euro zusammen. Vielen Dank an das Theater Kiel, die Mitarbeitenden und allen Gästen für ihren Beitrag. ★



WUNSCHZETTEL

- Rossmann-Gutschein
- Toner für Drucker Brother TN-423
- Druckerpapier
- Gutschein IKEA
- 2 Pump-Kaffeekannen
- Gutschein Amazon
- 95 Cent Briefmarken

Als gemeinnütziger Verein sind wir auf Spenden angewiesen. Für unsere tägliche Arbeit benötigen wir auch immer viele allgemeine und kleine Dinge. Gerne können Sie uns auch auf diesem Weg unterstützen. Wir freuen uns über jede Hilfe! ★

★ www.trauernde-kinder-sh.de ★



Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V.
Lerchenstraße 19a · 24103 Kiel · Telefon: 0431-260 20 51
info@trauernde-kinder-sh.de
Telefonische Sprechzeiten: montags bis donnerstags von 10 bis 12 Uhr
Auflage: 1.000 Stück, 28. Ausgabe · Layout: www.ksk-media.de
Redaktion und Fotos: Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V., Pat Scheidemann
Möchten Sie die Sternenpost abbestellen? Schreiben Sie uns einfach eine Mail.

SPENDENKONTEN:

Kieler Volksbank
IBAN DE18 2109 0007 0062 7117 09
BIC GENODEF1KIL
Förde Sparkasse
IBAN DE71 2105 0170 1400 0610 89
BIC NOLADE21KIE

WER DER TRAUER RAUM GIBT, SCHAFFT PLATZ FÜR DAS LACHEN.