



Trauernde Kinder Schleswig-Holstein

STERNENPOST

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

Ausgabe 2-2025



Liebe Leserinnen und Leser der Sternenpost,

der Verlust eines geliebten Menschen verändert alles. Für Kinder und Jugendliche ist Trauer oft ein Gefühl, das schwer in Worte zu fassen ist – und doch so sehr nach Gehör verlangt. Der Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein bietet ihnen einen Raum, in dem Schmerz, Erinnerung und Hoffnung nebeneinander Platz haben dürfen.



Foto: THW Kiel

Als Botschafter bewegt es mich tief davon zu hören, wie Mut und Mitgefühl hier wachsen: in Gesprächen, in stillen Momenten und in kleinen Schritten zurück ins Leben. Diese Erfahrungen zeigen, dass Trauer nicht das Ende von Verbundenheit ist – sondern der Beginn eines neuen Verständnisses von Nähe.

Danke an alle, die diese Arbeit mit Herz, Zeit und Spenden möglich machen.

Herzlich,
Rune Dahmke



Du hast Flügel. Wohin fliegst du?

Das ist eine von 312 Fragen unseres Frage-Antwortspiels Choco-Hopper. Auf bunte Karten sind sie gedruckt und berühren das, was uns Menschen berührt: Fragen über dich oder mich, Fragen zu den großen Themen des Lebens, Fragen über Tod und Trauer und Erinnerungsfragen über die verstorbene Person.

Die Karten sind bunt wie die süßen Schokodrops „Choco-Hopper“, die dem Spiel einst den Namen gaben. Die Kinder und Jugendlichen in unseren Trauergruppen spielen es gern – zum einen, weil sie natürlich gern naschen, zum anderen, weil die Fragen Austausch und Verbundenheit ermöglichen. Der 8-jährige Theo* zieht mit geschlossenen Augen einen roten Schokodrops und sucht daraufhin eine rote Fragekarte aus der Kiste heraus. Er liest vor: „Gehst du gern zum Grab der verstorbenen Person?“ Er überlegt kurz, sagt dann entschieden „Nein, ich denke lieber zu Hause an Mama!“. Er reicht die Karte weiter an Anna, die erzählt, dass sie gern zum Grab ihres Vaters geht und dort Blumen oder bemalte Steine ablegt. Außerdem essen sie und ihr Bruder danach

mit Verlust ist so individuell, wie wir Menschen es sind.

Das Spiel ist eine Brücke ins Thema und die Kinder entscheiden, ob sie darüber gehen möchten – oder nicht. Die Karte ist schnell weitergereicht an das nächste Kind, wenn ein Kind nicht länger sprechen mag. So können die Kinder selber steuern, wie tief oder ausführlich sie ins Thema einsteigen möchten.

Viele Fragen im Spiel stellen die Erinnerung an die verstorbene Person in den Mittelpunkt: „Was war das Lieblingsessen der verstorbenen Person?“ oder „An welchem glücklichen Moment mit der/dem Verstorbenen erinnerst du dich?“ Das Sprechen über ihre Verstorbenen hilft den Kindern, den Verlust zu begreifen.

Im Spiel wird auch deutlich, dass kein Thema tabuisiert wird: „Wo warst du, als deine Person starb?“ liest Teresa (10) vor und erzählt dann „Mein Vater fuhr Auto, ich saß hinten und dann hatte er einen Herzinfarkt“.

Der 7-jährige Hendrik spielt ein paar Meter weiter mit Spielzeugautos und ruft herüber: „Mein Bruder ist im Krankenhaus gestorben, als ich in der Schule war!“, um dann sein Spiel fortzusetzen. Der Tod und seine Geschichten sind eine Selbstverständlichkeit in unseren Trauergruppen. Das hilft den Kindern und Jugendlichen, darüber zu sprechen. Sie sind hier durch ihre Verluste miteinander verbunden. Doch auch die Fragen zum Leben haben ihren Platz: „Was riechst du gerne?“ oder „Was würdest du machen, wenn du Bürgermeister*in wärest?“ Sie bringen Leichtigkeit ins Spiel und zeigen: Tod und Leben, Freude und Traurigkeit gehören zusammen. ★

Was riechst du gerne?

Wer oder was tut dir gut, wenn du traurig bist?

Was hättest du noch gerne mit der verstorbenen Person zusammen gemacht?



immer ein Eis gemeinsam mit Mama. Die Karte wandert von Anna weiter zu Luise. Sie mag nichts sagen und reicht die Karte einfach weiter.

Die Spielrunde zeigt: Es ist ok, wenn man das Grab gern besucht, es ist ok, wenn man das Grab nicht gern besucht und: es ist ok, wenn man gar nichts sagen möchte. Der Umgang

*Alle Namen der Jugendlichen und Zuordnung der Gefühle sind frei erfunden.



Nora Pflugradt engagiert sich seit 2 Jahren ehrenamtlich im Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V. und begleitet eine Kindertrauergruppe.

Wie bist du zum Ehrenamt gekommen?

Vor ein paar Jahren habe ich überlegt, dass ich einen Teil meiner Freizeit und Energie gerne nutzen möchte, um anderen Menschen etwas Gutes zu tun. Durch meine eigene Trauererfahrung konnte ich nachvollziehen, dass der Verein sehr wertvolle Arbeit leistet. Vom Verein selbst habe ich schon früher durch einen anderen Ehrenamtlichen erfahren.

Was macht dein Engagement mit dir?

Mein Engagement gibt mir sehr viel. Dadurch, dass ich den Kindern während der Trauergruppe meine volle Aufmerksamkeit widme, lebe ich völlig im Moment und vergesse den üblichen Alltagsstress sofort. Jeder Gruppennachmittag ist anders, aber auf seine Weise immer schön. Die Kinder geben mir ganz viel zurück. Außerdem mag ich den wertschätzenden Umgang zwischen allen, die ehrenamtlich und/oder hauptamtlich im Verein tätig sind.

Gab es für dich einen besonderen Moment?

Beim Familienwochenende konnten alle - Kinder, Angehörige, Ehrenamtliche und Hauptamtliche - noch tiefer in den Austausch miteinander gehen. Zwischen Menschen, die sich vorher teilweise noch nie gesehen hatten, entstand quasi sofort eine vertrauensvolle Verbindung.



Was wünschst du dir, bezogen auf das Thema Engagement?

Auch wenn ich natürlich keinem Kind wünsche, eine wichtige Person zu verlieren, wünsche ich allen, denen es doch passiert, dass sie den Weg zu unserem Verein finden. Und dem Verein wünsche ich weiterhin viele engagierte Menschen, die Lust haben, Kinder durch die Trauer zu begleiten. ★

Action Painting im Hühnerstall

Ein ganz besonderes Erlebnis erwartete die Jugendtrauergruppe an einem sommerlichen Dienstagnachmittag: Sie trafen sich gemeinsam mit den Trauerbegleiterinnen Annegret, Birgit und Lara in Tüttendorf in einem ehemaligen Hühnerstall, der heute als kreatives Atelier dient. Zwischen alten Balken und bunten Farbspuren durften sie beim Action Painting ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Schon beim Betreten des ungewöhnlichen Ateliers war die Neugier groß – überall standen Leinwände, Farbtöpfe, Pinsel und allerlei ungewöhnliche Werkzeuge bereit. Nach einer herzlichen Begrüßung erklärte die Kursleiterin Anke Martens-Sick, worum es beim Action Painting geht: Nicht um das perfekte Bild, sondern um das freie, intuitive Gestalten. Farbe durfte geschleudert, gespritzt, mit den Händen verteilt oder mit Schwämmen und Spachteln aufgetragen werden – alles war erlaubt.

Die anfängliche Zurückhaltung wich schnell einer wachsenden Begeisterung. Bald wussten alle Jugendlichen und Erwachsenen auf der Suche nach passender Farbe oder



passendem Werkzeug durch den Raum. Für viele Jugendliche war es ein besonderes Gefühl, sich auf diese Weise ausdrücken zu dürfen. Die Farbe wurde zu einem Sprachrohr für Gedanken und Emotionen, die oft schwer in Worte zu fassen sind. Manche Leinwände zeigten kräftige, energiegeladene Linien, andere feine, verspielte Muster oder sanfte Übergänge. Manches Bild wurde im Prozess immer weiter verändert und wieder neu bzw. anders gestaltet – ganz wie es

zu den Gefühlen der Jugendlichen passte. In Gesprächen während des Malens wurde deutlich, wie wohltuend es sein kann, gemeinsam etwas Neues zu erleben und dabei das eigene Innenleben in Farben zu verwandeln.

Zwischen den Malphasen, z.B. wenn die Farbschichten trocknen mussten, blieb Zeit für Austausch und kleine Pausen. Bei Apfelschorle, Weintrauben und Keksen erzählten einige, was sie gerade bewegt, andere genossen einfach das Zusammensein oder spielten Volleyball auf dem tollen und liebevoll gestalteten Gelände des Hofes.

Am Ende des Tages standen viele bunte Leinwände nebeneinander – jedes Werk ein Spiegel der Emotionen. Stolz betrachteten die Jugendlichen ihre Ergebnisse und merkten, dass in all der Farbe auch ein Stück Erinnerung und Kraft steckte. Der Ausflug zum Action Painting war nicht nur ein kreatives Abenteuer, sondern auch ein wohltuendes Gemeinschaftserlebnis, das lange in Erinnerung bleiben wird. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Anke Martens-Sick. ★

Mit dem Wind unterwegs – Segeltag mit unserer Jugendgruppe

„Leinen los!“ hieß es an einem sonnigen Dienstag im Juli, als sich unsere Jugendgruppe auf den Weg machte, um gemeinsam einen Nachmittag auf dem Wasser zu verbringen. Schon beim Ablegen war die Aufregung groß – für viele war es das erste Mal, ein Segelboot nicht nur aus der Ferne, sondern hautnah zu erleben. Der Wind spielte mit, die Sonne ließ sich blicken, und schnell stellte sich ein Gefühl von Freiheit und Verbundenheit ein. Zwischen den einzelnen Manövern blieb viel Zeit zum Reden, Lachen und bei Keksen und

Getränken den Moment zu genießen. In Möltenort gingen wir an Land für eine kurze Pause, um dort den Blick vom Strand auf die Förde zu genießen. Auf dem Rückweg hatte sich die Aufregung bereits etwas gelegt und einzelne Jugendliche trauten sich sogar wortwörtlich das Ruder in die Hand zu nehmen und das Boot zu steuern. Zum Abschluss saßen wir im Segelcamp zusammen und teilten unsere Eindrücke und Gefühle zu diesem Ausflug. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die diesen besonderen Tag möglich gemacht



haben – insbesondere unseren Ehrenamtlichen, der Crew an Bord, dem Segelcamp powered by Stadtwerke Kiel und natürlich unseren Jugendlichen, die mit so viel Offenheit und Begeisterung dabei waren. ★

Warum Gefühle Raum brauchen

Trauer ist so verschieden wie die Menschen, die sie fühlen. Wenn Kinder, Jugendliche oder ganze Familien einen geliebten Menschen verlieren, verändert sich alles. Nichts ist mehr, wie es war. Plötzlich steht die Welt still – und gleichzeitig dreht sie sich unaufhörlich weiter.

Wir vom Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V. erleben in unserer täglichen Arbeit, wie schwer es für Kinder und Jugendliche sein kann, mit all den widersprüchlichen Gefühlen umzugehen, die Trauer mit sich bringt. Trauer ist traurig, ja – aber sie ist auch wütend, verwirrt, manchmal laut, manchmal leise. Sie ist Liebe, die keinen Platz mehr findet.



gekommen sind ein paar Veränderungen: helle Farben, gemütliche Ecken, kreative Flächen, noch mehr kleine Rückzugsorte zum Durchatmen.

Schon beim Eintreten spürt man: Hier ist Raum für die Trauer. Hier darf es bunt sein, traurig, lebendig, laut und leise.



In unseren Gruppen dürfen Kinder und Jugendliche so sein, wie sie gerade sind: traurig, zornig, fröhlich, erleichtert, überfordert oder still. Alles darf hier sein. Kein Gefühl ist falsch, nichts muss versteckt werden. Genau das ist es, was viele Familien als so wohltuend empfinden – dass es endlich einen Ort gibt, an dem niemand erklären muss, warum er*sie sich so fühlt, wie er*sie sich fühlt.

Räume, in denen Gefühle wohnen dürfen

Damit Kinder und Jugendliche sich öffnen können, braucht es mehr als Worte. Es braucht eine Umgebung, die Geborgenheit schenkt, Wärme ausstrahlt und zum Verweilen einlädt. Unsere Gruppenräume sind Herzensorte. Hier wird gespielt, gemalt, geweint, gelacht, erinnert, erzählt – manchmal alles gleichzeitig.

In den letzten Monaten haben wir diese Räume frisch gestaltet. Uns war wichtig, dass sie noch stärker widerspiegeln, was unsere Arbeit ausmacht: Lebendigkeit, Klarheit, Hoffnung und das Vertrauen, dass jedes Gefühl seinen Platz haben darf. Dabei heraus-

Dankbarkeit, die von Herzen kommt

Diese Umgestaltung mit vielen neuen Elementen wäre ohne Unterstützung nicht möglich gewesen. Wir sind unglaublich dankbar, dass so viele Menschen und Organisationen uns dabei geholfen haben, diesen wichtigen Ort weiterzuentwickeln.

Ein besonders herzliches Dankeschön geht an die Unternehmen Adobe, Küchen Aktuell und die Firma Rademann. Mit eurer großzügigen Unterstützung konnten wir endlich eine Küchenzeile in den großen Gruppenraum integrieren – einen Platz, der in unseren Gruppenstunden eine ganz besondere Rolle spielt. Hier wird Tee und Kaffee gekocht, Obst geschnitten und mit den Jugendlichen gemeinsam gebacken. Oft sind es genau diese stillen, geschäftigen Momente, in denen sich Gespräche öffnen und Nähe entsteht. Lieben Dank an unseren Botschafter Rune Dahmke, der sich ganz besonders für dieses Projekt eingesetzt hat! Ebenso danken wir dem Raumausstatter Herrn Flemig und Herrn Giese von Germania Rollo für die wiederholte Unterstützung. Mit einer großzügigen Förderung des Kieler

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.



Spendenparlaments konnten wir große Teile der Raumgestaltung realisieren und einige neue Elemente anschaffen.

Zu guter Letzt geht ein großer Dank an unser ehrenamtliches Team, das uns bei all diesen Veränderungen mit großer Tatkraft unterstützt hat. Auf euch ist einfach Verlass – vielen Dank! ★



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.

„Glückseisuche“ des Rotary Clubs Kiel

Zu Pfingsten hat der Rotary Club Kiel erstmals die Rotary-Lotterie „Glückseisuche“ durchgeführt. 3.500 Glückseier zu je 5 Euro wurden an unterschiedlichen Stellen in der ganzen Stadt verkauft und einige Ehrenamtliche von uns haben dabei fleißig unterstützt. Es gab Sachgewinne im Wert von 20 Euro bis zu 3.000 Euro, darunter auch ein E-Bike von Küstenrad als ein Hauptgewinn. Insgesamt sind durch die Lotterie 13.750 Euro zusammengekommen, die der Rotary Club uns für unsere Arbeit übergeben hat. Vielen Dank an alle Mitglieder des Clubs und an alle, die so fleißig Eier erworben haben! ★



Foto: Sven Janssen



Foto: Pat Scheidemann

Marinemusikkorps spielt Benefizkonzert

Ein außergewöhnliches symphonisches Sonderkonzert in der Kieler Wunderino-Arena hatten die Mitglieder des Lions Clubs Kiel auf die Beine gestellt. Es spielte das Marinemusikkorps Kiel, das gemeinsam mit dem Universitätschor Kiel auftrat. Wir sind begeistert, dass eine unglaubliche Summe von 20.000 Euro für unsere Arbeit zusammengekommen ist. Herzlichen Dank! ★

Gehäkelter Hein Daddel zieht um!

Familie Urff vom Unternehmen Schalles Fahrbahnmarkierungen aus Baunatal kam extra angereist, um Hein Daddel abzuholen...nicht den echten... Susi und Micha Plieske, Trommler vom THW Fanclub Schwarz-Weiss, hatten einen großen gehäkelten Hein Daddel vor einigen Jahren geschenkt bekommen und wollten ihn nun aus Platzgründen weitergeben. Familie Urff hatte sich bereit erklärt, Hein Daddel bei sich aufzunehmen und wollte gleichzeitig noch Gutes tun.



Große Freude bei uns, denn das Unternehmen Schalles spendete 5.000 Euro für unsere Arbeit! Die Übergabe von Hein Daddel fand kurz vor dem Anpfiff eines THW-Heimspiels auf der Platte vor großer Kulisse statt. Unser Botschafter Rune Dahmke hat es sich natürlich nicht nehmen lassen, nach dem gewonnenen Spiel noch ein Foto mit allen zu machen. Eine tolle Aktion - vielen Dank! ★

1. Platz beim Ehrenamtspreis der Stadtwerke Kiel



59 Projekte hatten sich für den Ehrenamtspreis beworben und nach fünf Tagen stand fest, dass die meisten Stimmen für unseren Verein eingegangen sind. Große Freude bei uns über 2.000 Euro und über die Einladung für eine Fahrt auf der Thor Heyerdahl. Die Ehrenamtlichen hatten eine tolle Zeit auf dem Schiff zusammen mit Engagierten aus den anderen platzierten Einrichtungen. Wir bedanken uns bei allen, die für uns abgestimmt haben und bei den Stadtwerken Kiel für diese tolle und wertschätzende Aktion für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren. ★

Bücherinsel Heikendorf organisiert Lesung



Nicole Hemme, Inhaberin der Heikendorfer Bücherinsel, organisierte im September eine Lesung mit Johanna Klug, die ihr neues Buch vorstellte. Der gesamte Erlös der Lesung kam unserer Arbeit zugute. Wir bedanken uns für 300 Euro ★

WUNSCHZETTEL

- Kaffee
- 1,10 Euro Briefmarken
- 2 Pump-Kaffeekannen
- Gutschein Amazon

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, 29. 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.