

Im Umgang mit Trauer gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Jeder Mensch geht anders mit seiner Trauer um. Jede und jeder von uns kann plötzlich durch einen Verlust zu einem trauernden Menschen werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns über den Umgang mit Trauer Gedanken machen. Wichtig ist, dass wir als trauernde Person Dinge finden, die uns guttun und die helfen, unsere Trauer zu verarbeiten.

Aufgabe 1:

Wichtig ist, dass Trauernde ihre Gefühle zulassen und lernen, sie auszuhalten.

Lies die Beispielsätze durch und vervollständige dann die angefangenen Sätze:

Wenn dir nach Weinen zumute ist, dann weine.

Wenn du wütend bist, sei wütend.

Wenn du deine Ruhe haben willst, dann such dir einen ruhigen Ort.

Wenn du Angst hast, dann

Wenn du innerlich unruhig bist, dann

Wenn du aggressiv bist, dann

Aufgabe 2:

Wichtig ist auch, dass man sich eine Person seines Vertrauens sucht, mit der man über seine Trauer redet. Im Film werden verschiedene Personen genannt.

An welche Personen könntest du dich im Trauerfall vertrauensvoll wenden?

Kreuze an:

Mama oder Papa

Mitschülerin oder Mitschüler

Schwester oder Bruder

Lehrerin oder Lehrer

Freundin oder Freund

Nachbarin oder Nachbar

Tante oder Onkel

Aufgabe 3:

Mit wem würdest du am ehesten über deine Trauer reden und warum?

Aufgabe 4:

Die Gefühle sind dafür verantwortlich, dass die Trauer bei jedem Menschen Spuren hinterlässt wie beispielsweise:

SCHLAFLOSIGKEIT HILFLOSIGKEIT EINSAMKEIT
HERZRASEN AUSSCHLAG ATEMNOT
APPETITLOSIGKEIT DEPRESSIONEN

- a) Nimm zwei verschiedene Farben und versuche, die sichtbaren von den unsichtbaren Auswirkungen zu unterscheiden, indem du sie jeweils mit einer anderen Farbe markierst.
Falls dir spontan noch weitere Auswirkungen einfallen, kannst du sie dazuschreiben.

Arbeitsblatt:

Mit der Trauer umgehen



b) Was fällt dir auf?

Aufgabe 5:

Überlege dir, was trauernden Menschen helfen könnte, und notiere es hier.