

Leseprobe

Jasmin Kühnen
Ich minus du!

Jasmin Kühnen

geb. 2000, ist Gestaltungstechnische Assistentin und Erzieherin.

Mit dem Thema Trauer bei Kindern und Jugendlichen hat sie sich intensiv während ihrer Ausbildung auseinandergesetzt.

ICH minus DU!



**Mein Trauertagebuch
zum Ausfüllen und Erinnern**

HALLO *du,*

es ist manchmal schwer über Gefühle zu sprechen, besonders wenn wir traurig und verletzt sind. Trauer ist eine ganz normale Reaktion, wenn wir eine geliebte Person verloren haben. Dieses Tagebuch wurde speziell für dich gemacht, um dir zu helfen, deine Gefühle auszudrücken und diese besser zu verstehen.

Hier kannst du malen, zeichnen, schreiben oder all das tun, was dir hilft, deine Gedanken und Gefühle zu sortieren. Du kannst über die Person schreiben, die du vermisst, oder über die Dinge, die du mit ihr geteilt hast. Du kannst auch über deine Träume und Erinnerungen schreiben.

Manchmal fühlt es sich so an, als ob niemand versteht, was du durchmachst. Aber du bist nicht allein. Ich glaube, dass Gott für mich da ist – und auch für dich! Außerdem haben viele Menschen ähnliche Gefühle, wenn sie jemanden verlieren, den sie lieben. Dieses Tagebuch soll dir helfen, mit deiner Trauer umzugehen und dich daran zu erinnern, dass es in Ordnung ist, traurig zu sein.

Du kannst in diesem Tagebuch nachlesen, wie du dich in den letzten Tagen und Wochen gefühlt hast. Du wirst sehen, wie sich deine Gefühle im Laufe der Zeit verändern. Das ist normal. Trauer ist ein Prozess und es ist in Ordnung, wenn du dich manchmal verwirrt oder überwältigt fühlst. Genauso darfst du auch wieder anfangen, dich zu freuen.

Denke daran, dass es Menschen gibt, die dich lieben, für dich da sind und bereit sind, dir zu helfen. Du kannst dieses Tagebuch nutzen, um ihnen zu zeigen, wie du dich fühlst, wenn du vielleicht nicht die Worte findest.

Du bist stark, du bist mutig, und du kannst diese schwierige Zeit durchstehen. Dieses Tagebuch ist dein Freund, der dir hilft, deine Gefühle zu erforschen und dich auf dem Weg zur Heilung zu begleiten.

Mit Liebe,

Jasmin Kühnen



ERINNERUNGS- TAGEBUCH ZUR ERINNERUNG

ah





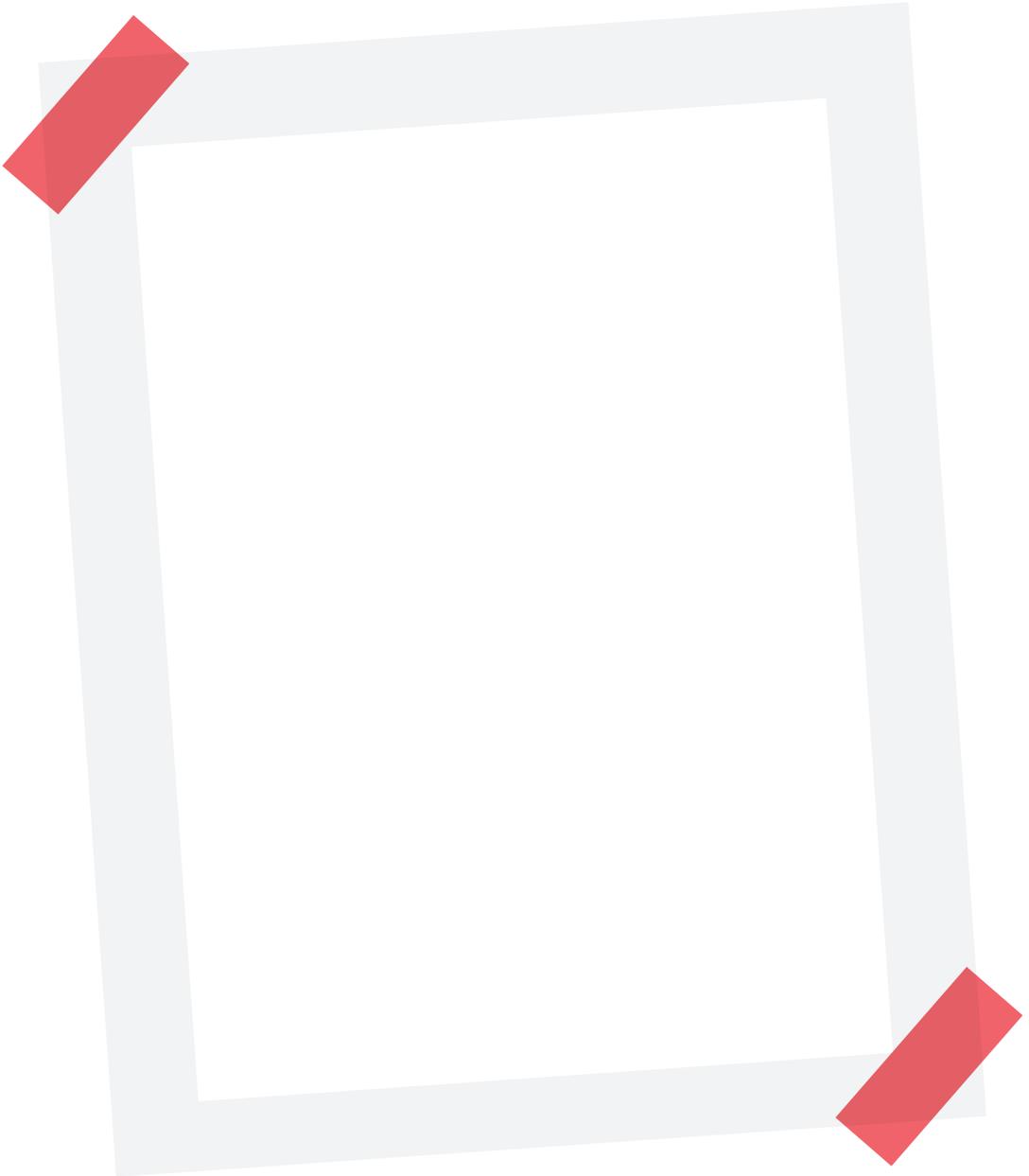
**Jesus: Auch wenn ich nicht mehr da bin,
wird doch der Friede bei euch bleiben.**

Johannes 14,27

DEINE FAMILIE



DU UND ICH



DER TAG

an dem du gegangen bist



DAS VERMISSE ICH

**ganz besonders, seitdem du
nicht mehr da bist.**

A large rectangular area with a light gray background, containing 15 horizontal dashed lines for writing. The area is decorated with a gray paper corner tab on the top-left and another on the bottom-right.

DARAN DENKE ICH OFT



A large rectangular area with a light gray background, containing 15 horizontal dashed lines for writing. The area is decorated with a gray diagonal sticker on the top-left corner and another on the bottom-right corner.

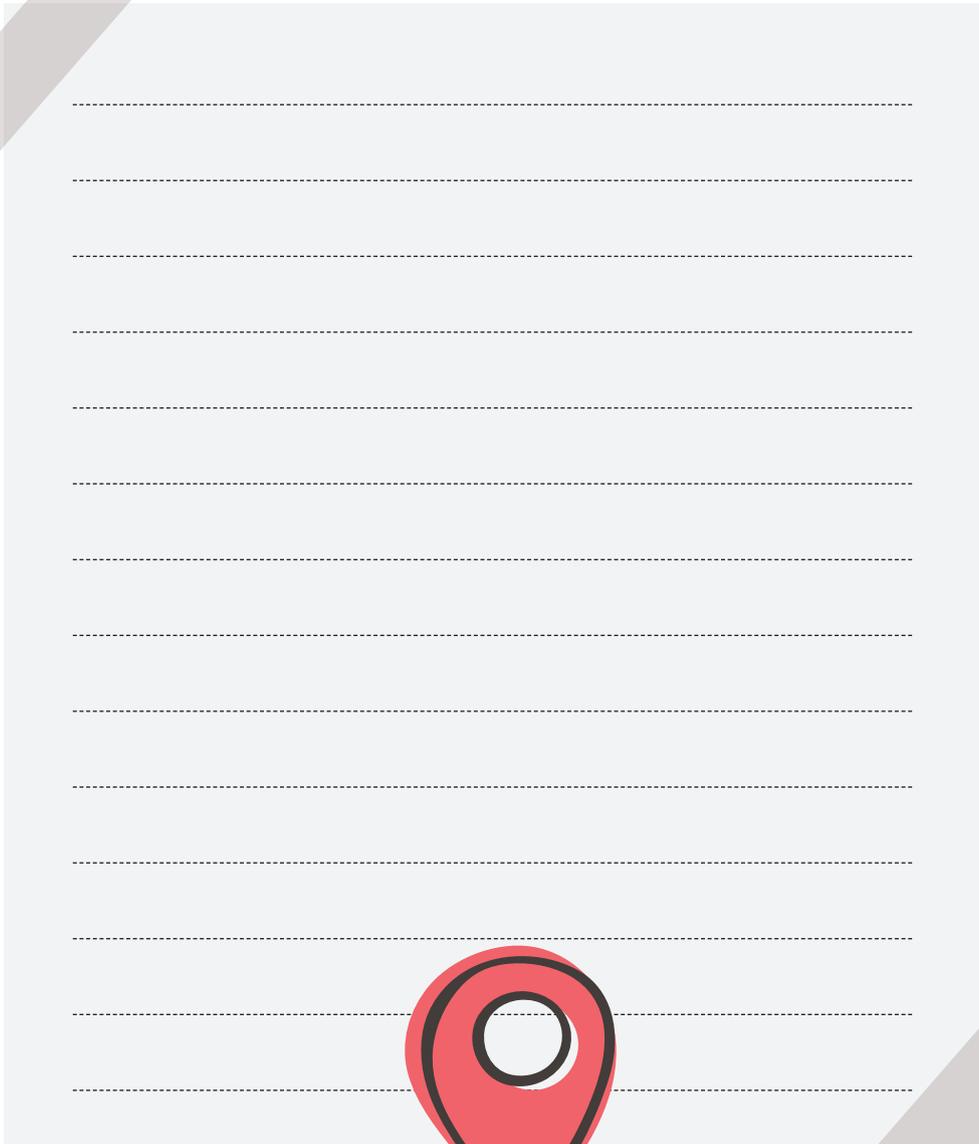
GOTT:

**Ich bleibe derselbe;
ich werde euch tragen
bis ins hohe Alter,
bis ihr grau werdet.**

Jesaja 46,4

UNSERE LIEBLINGSORTE

**Notiere hier, an welchen Orten ihr gemeinsam
schöne Zeiten verbracht habt.**



A large light gray rectangular area with horizontal dashed lines for writing, resembling a sheet of paper with a top-left corner folded over.



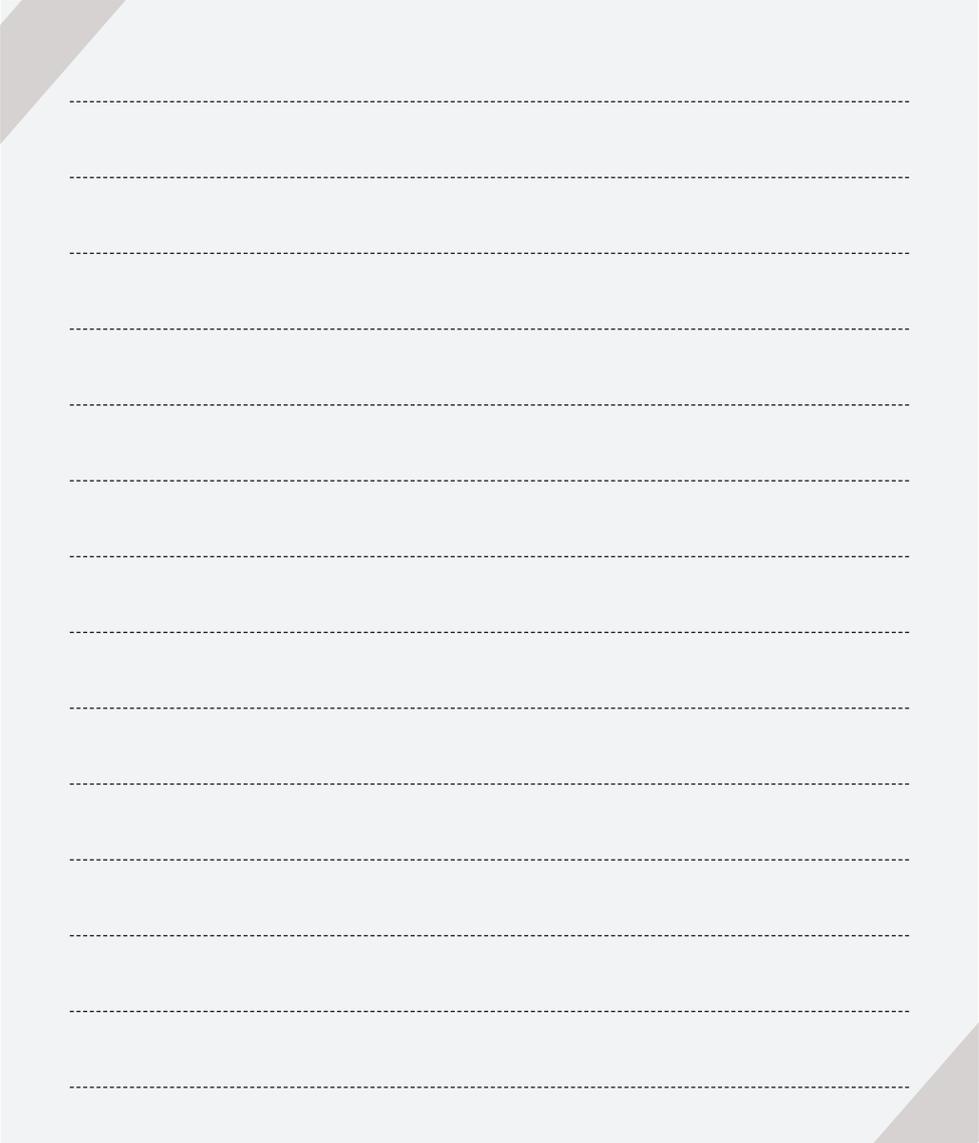
WIR

an einem schönen Tag



**Suche ein Bild von einem Tag von euch aus,
dass dir in Erinnerung geblieben ist und klebe es ein.**

HIER WAREN WIR ZUSAMMEN



A large light gray rectangular area with a dashed line for writing, featuring a red ribbon at the top right and two gray corner tabs.