



*Schulpsychologischer Dienst
bei den Staatlichen Schulämtern
der Stadt Straubing und des Landkreises
Straubing-Bogen*



Unterstützung beim Umgang mit Verlust und Trauer

Was du für dich tun kannst:

- Trauer ist eine normale Reaktion auf Verluste; Verstelle dich nicht: Wenn du traurig bist, darfst du traurig sein
- Suche dir mindestens eine Person, der du vertraust und mit der du sprechen kannst
- Überlege, was dir sonst immer Freude gemacht hat, womit du dich ablenken und entspannen konntest – nutze solche Dinge gerade jetzt ganz bewusst
- Du kannst verschiedene Wege nutzen, um mit deiner Trauer umzugehen: schreiben (Briefe, Tagebuch, Gedichte, Musik), malen, körperlich aktiv sein
- Versuche so bald wie möglich in deinen gewohnten Alltag zurückzukehren und das zu machen, das du früher auch gemacht hast
- Triff dich mit Menschen, mit denen du gerne zusammen bist und unternimm etwas, das dir Spaß macht (Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben)
- Vielleicht hast du auch eine eigene Idee, was noch helfen kann – dann sprich deine Freunde und die Erwachsenen in deiner Umgebung darauf an
- Trauer braucht Zeit – Wochen, Monate, Jahre: Lass dir die Zeit, die du brauchst!
- Nimm Hilfe an, wenn sie dir geboten wird. Wenn du allein sein willst, danke der Person und sage, dass du im Moment allein sein möchtest, aber sage ihr auch, wie sie dir in Zukunft helfen könnte
- Wenn du nicht mehr weiterweißt oder niemanden hast an den du dich wenden kannst, findest du nachfolgend ein paar Anlaufstellen

Onlineberatung:

- Onlineberatungsstelle für trauernde Kinder und Jugendliche:
<https://www.youngwings.de/~run/>
- Onlineberatung für der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.
<https://www.bke.de/105-423-653-D9E/>
- NummerGegenKummer, Onlineberatung: <https://www.nummergegenkummer.de>

Telefonische Beratung:

- NummerGegenKummer, Kinder- und Jugendtelefon 116111
- NummerGegenKummer, Elterntelefon 0800-111055
- Telefonseelsorge: 0800-1110111 oder 0800-1110222
- Krisendienst Bayern (Soforthilfe bei psychischen Notlagen): 0180/6553000
- die Erziehungsberatungsstelle Straubing: 09421/188720
- Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern: 0871/430310
- Schulpsychologischer Dienst Straubing: 09421/789607
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117