

Susanne Starkmuth • Sigrun Eder
Scarlett Müller-Mangelberger



DAS KLEINE TRAUER MONSTER

Trauerbewältigung zum Mitmachen

edition
riedenburg





Wenn dein Herz bricht, zieht das kleine Trauermonster bei dir ein. Es stellt deine Welt auf den Kopf und klebt an dir.

Dieses Buch begleitet dich, bis das kleine Trauermonster wieder bei dir auszieht.

Auf den vielen Mitmach-Seiten schreibst oder zeichnest du deine Gedanken und Gefühle direkt ins Buch. So kannst du deine Trauer bewältigen.



Gratuliere! Du hältst einen Original-Titel aus der erfolgreichen SOWAS!-Sachbuchreihe in der Hand. Damit bekommst du seit 2008 qualifizierte psychologische und psychotherapeutische Hilfe zur sofortigen Anwendung. In jedem SOWAS!-Buch findest du eine illustrierte Geschichte und clevere Mitmach-Seiten zum Reinschreiben und Reinzeichnen.

WER WIR SIND:

SUSANNE ist zertifizierte Trauerbegleiterin. Sie hilft Familien dabei, möglichst gut durch diese bewegte Zeit zu kommen.

SIGRUN unterstützt als Klinische Psychologin und Psychotherapeutin in ihrer Arbeit Kinder und Jugendliche. Seit vielen Jahren ist sie die Projektleiterin der SOWAS!-Reihe.

SCARLETT hat Mediendesign studiert und liebt es, mit ihren Bildern schweren Themen Leichtigkeit zu geben.

BAND 42
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-99082-177-0



9 783990 821770

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Ärzt*innen, Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	März 2025
© 2025	edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. Caroline Oblasser
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-99082-177-0



Hallo du!

Wenn du trauerst, besucht dich das kleine Trauermonster. Du spürst es in jeder Faser deines Körpers. Es nimmt dich völlig ein und begleitet dich auf Schritt und Tritt, Tag und Nacht.

Das kleine Trauermonster verändert dich selbst und deine Beziehungen – für immer oder bloß für eine Weile. Trauern bedeutet Abschiednehmen. Nimm dir deshalb genau so viel Zeit, wie du brauchst.

Vertraue darauf: Irgendwann kannst du mehr Abstand zwischen dich und das kleine Trauermonster bringen. Es wird dir auch möglich sein, wieder am Leben teilzuhaben und echte Freude zu verspüren.

Meistens hinterlässt das kleine Trauermonster seine Spuren. Das darf so sein. Sie erinnern dich an jene Zeit, als das kleine Trauermonster bei dir einzog.

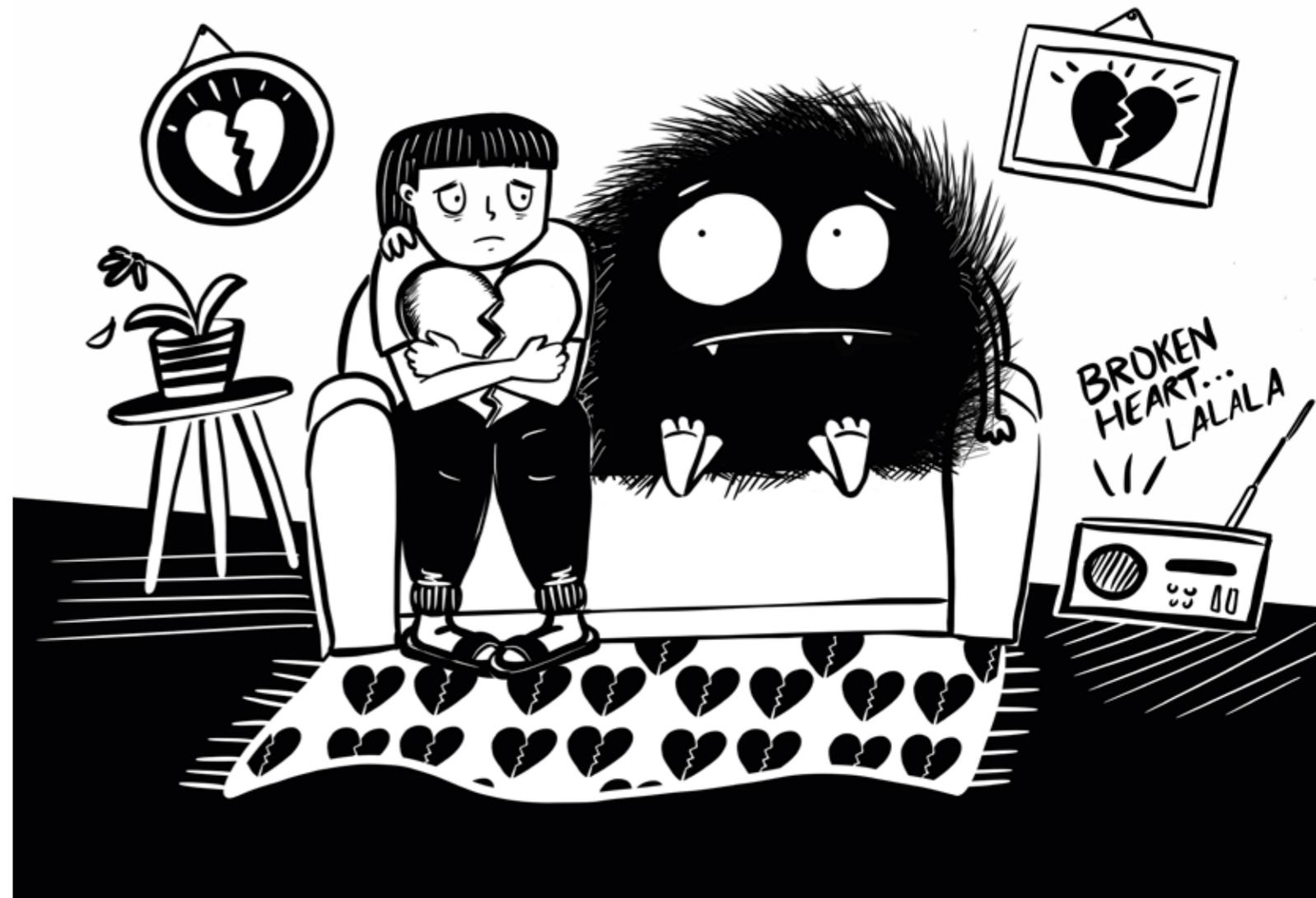
Komm gut durch die Zeit mit deinem kleinen Trauermonster!

Die Geschichte und die vielen Mitmach-Seiten in diesem Buch helfen dir dabei.

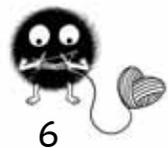
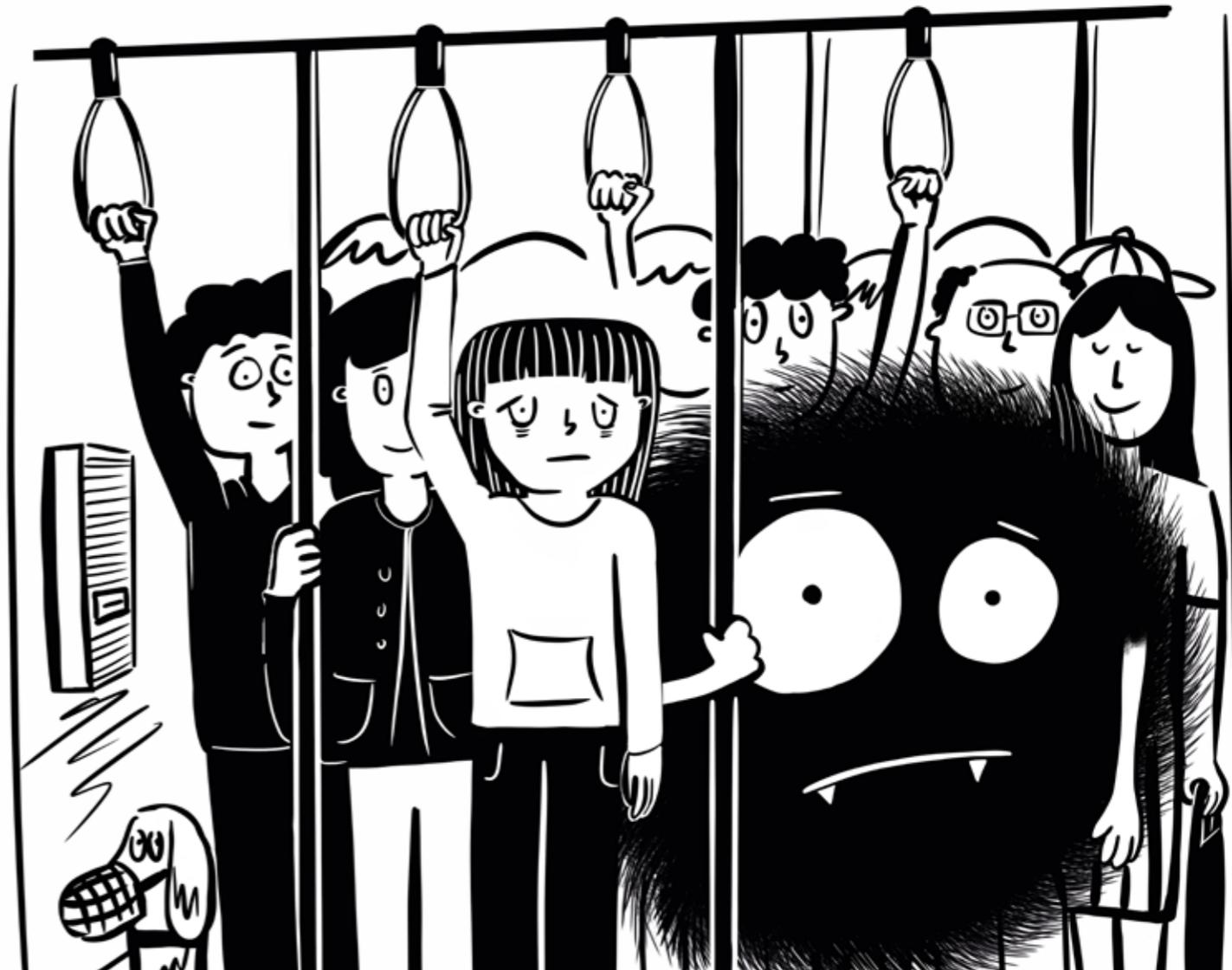
Susanne & Sigrun



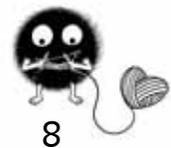
Das kleine Trauermonster zieht bei dir ein,
wenn dein Herz bricht.



Das kleine Trauermonster ist immer da, wo du bist.



Das kleine Trauermonster stellt deine Welt auf den Kopf und hindert sie am Weiterdrehen.



Das kleine Trauermonster verschafft sich Zutritt zu deinem Leben.



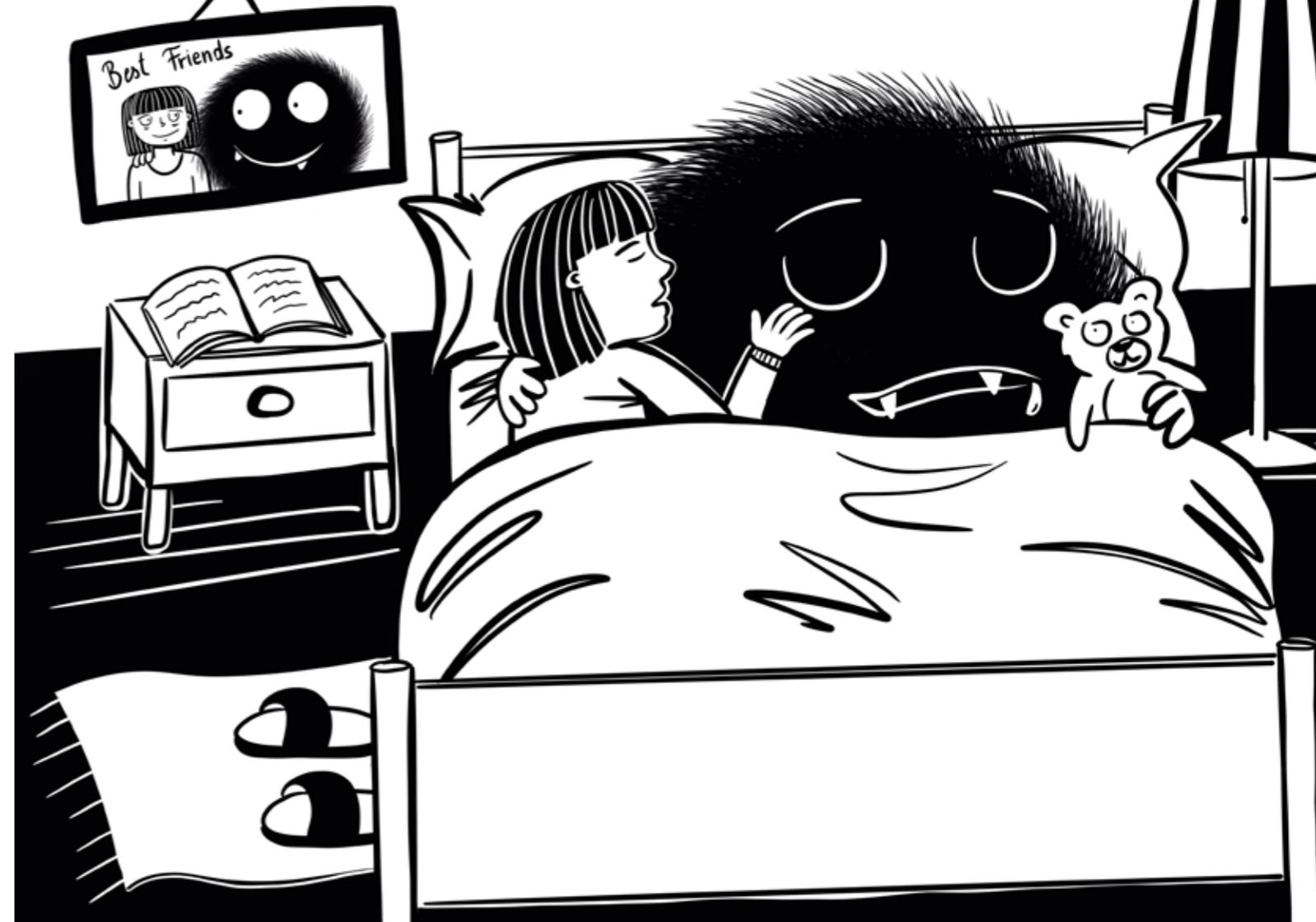
Das kleine Trauermonster ist gekommen,
um bei dir zu bleiben.



Das kleine Trauermonster wartet sogar
nach einem langen Tag auf dich.



Mit der Zeit gewöhnst du dich an
das kleine Trauermonster.



Das kleine Trauermonster hinterlässt
seine Spuren in deinem Leben.



Lass dir helfen, wenn das kleine Trauermonster auch nach langer Zeit noch übermächtig ist.



Dein Leben kann wieder gut werden.
Anders als zuvor. Und trotzdem gut.

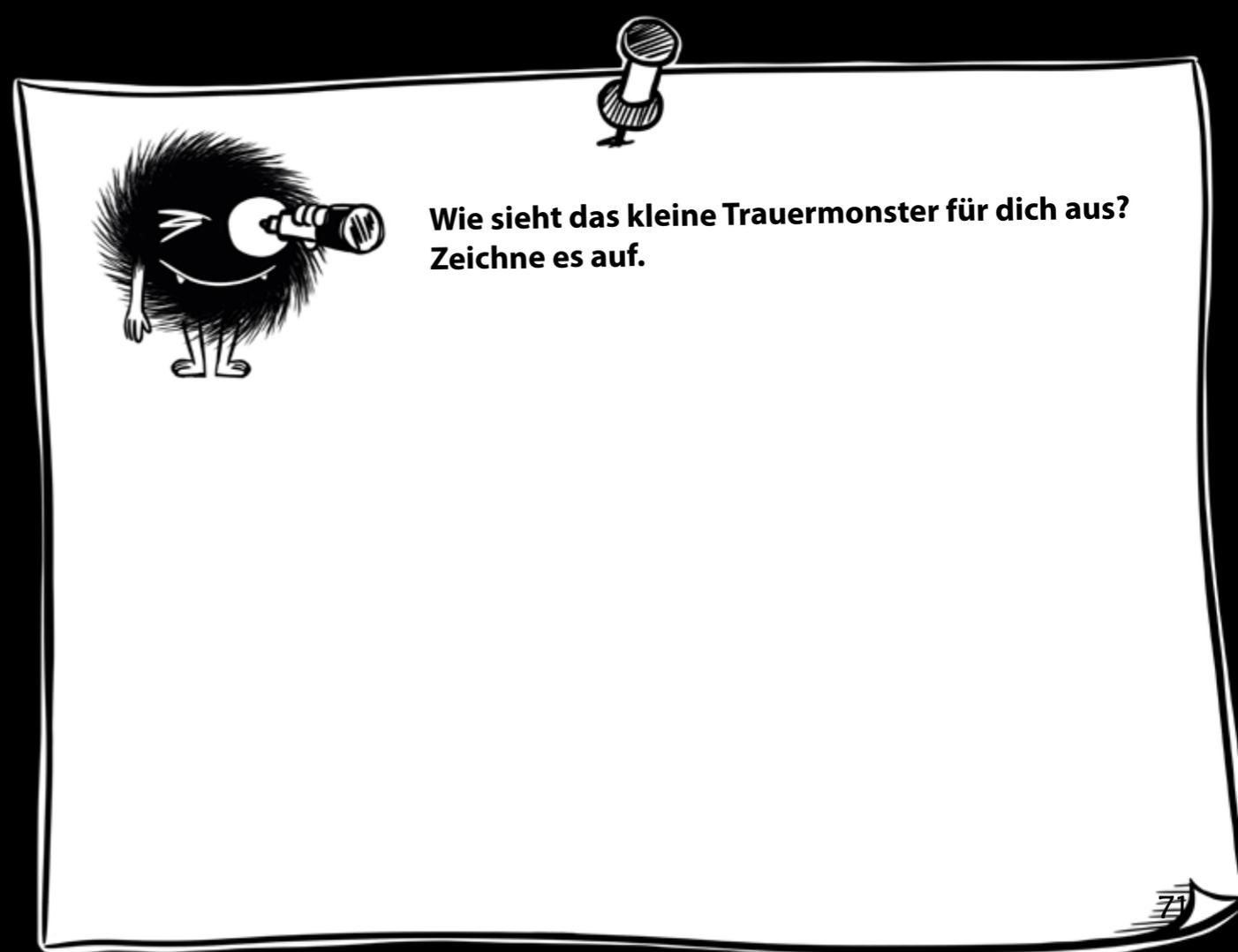




Mitmach-Seiten

Die Mitmach-Seiten begleiten dich in deiner Trauer und helfen dir, über das kleine Trauermonster nachzudenken. Sie zeigen dir, wie das kleine Trauermonster dein Leben beeinflusst. Finde heraus, was du selbst dazu beitragen kannst, damit du wieder die Regie übernimmst und es dir besser geht.

Schnapp dir deine Stifte und leg los!



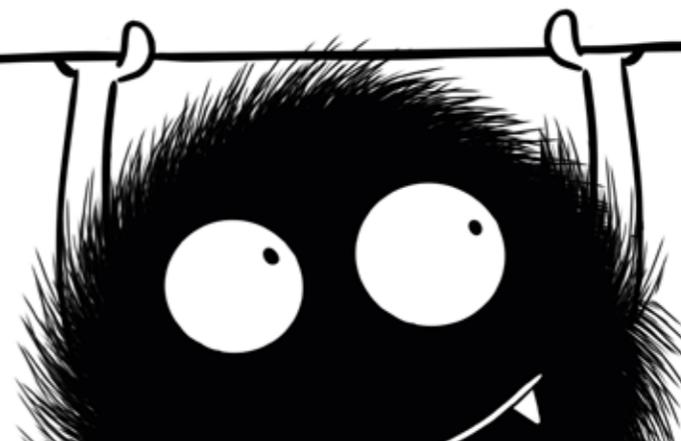
Wie sieht das kleine Trauermonster für dich aus?
Zeichne es auf.

Wann ist das kleine Trauermonster bei dir eingezogen?

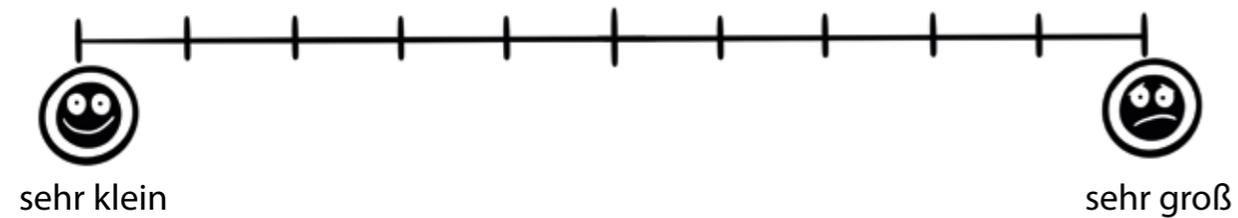
Was ist an dem Tag passiert? Schreibe/Zeichne es auf.



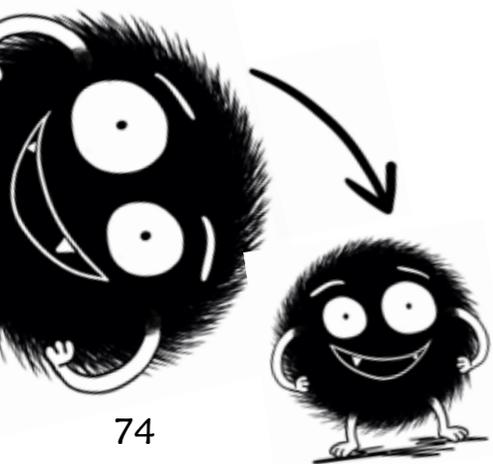
Woran merkst du, dass das kleine Trauermonster gerade bei dir ist?
Schreibe/Zeichne es auf.



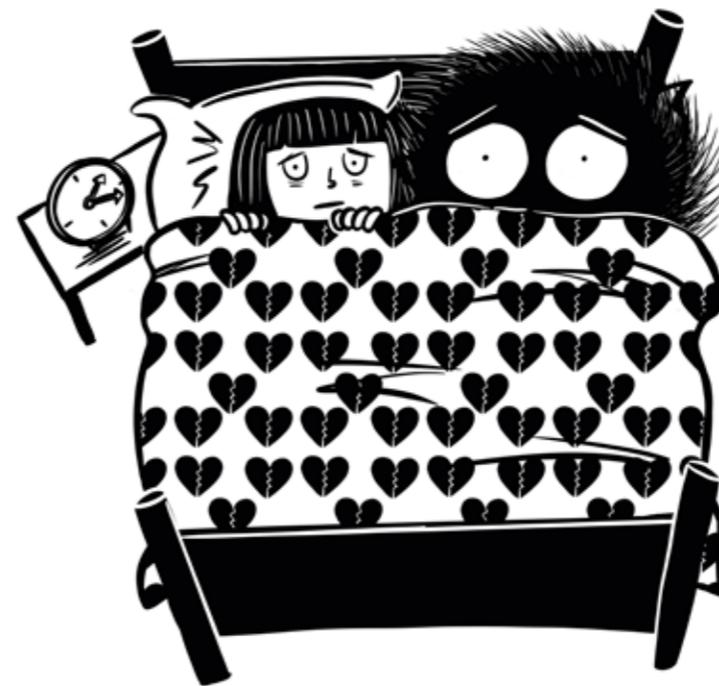
Wie groß ist das kleine Trauermonster jetzt gerade? Zeichne es ein.



Wie hat sich das kleine Trauermonster seit seinem Einzug bei dir verändert?
Schreibe/Zeichne es auf.



Wie sehr klebt das kleine Trauermonster an deiner Seite? Schreibe/Zeichne es auf.



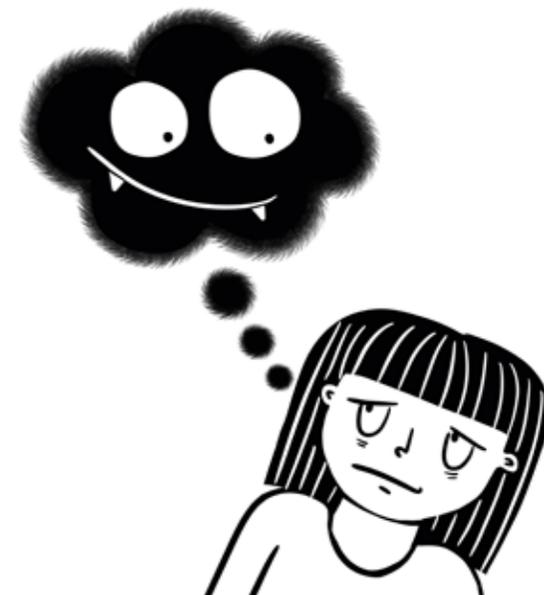
Was denkst du, wie lange wird das kleine Trauermonster an deiner Seite bleiben?



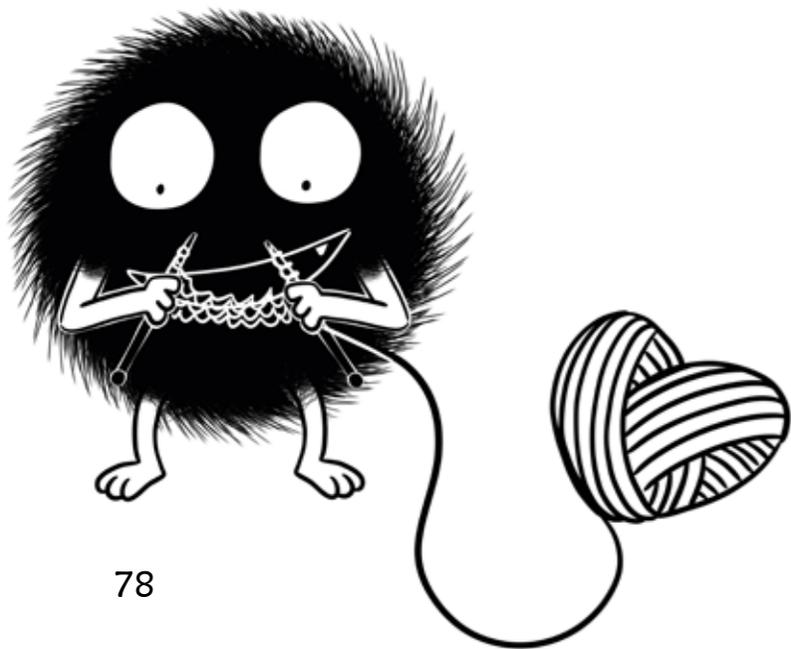
- Ein paar Wochen.
- Ein paar Monate.
- Ein paar Jahre.
- Für immer.
- Keine Ahnung.
- _____.



Was macht das kleine Trauermonster mit deinen Gedanken?
Schreibe/Zeichne es auf.

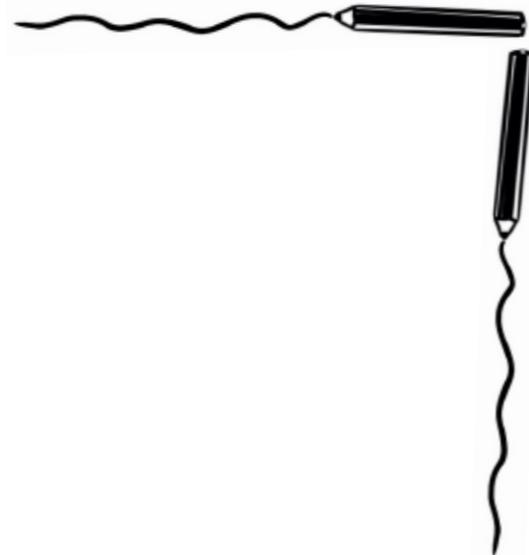


Was macht das kleine Trauermonster mit deinen Gefühlen?
Schreibe/Zeichne es auf.



78

Was macht das kleine Trauermonster mit deinem Verhalten?
Schreibe/Zeichne es auf.

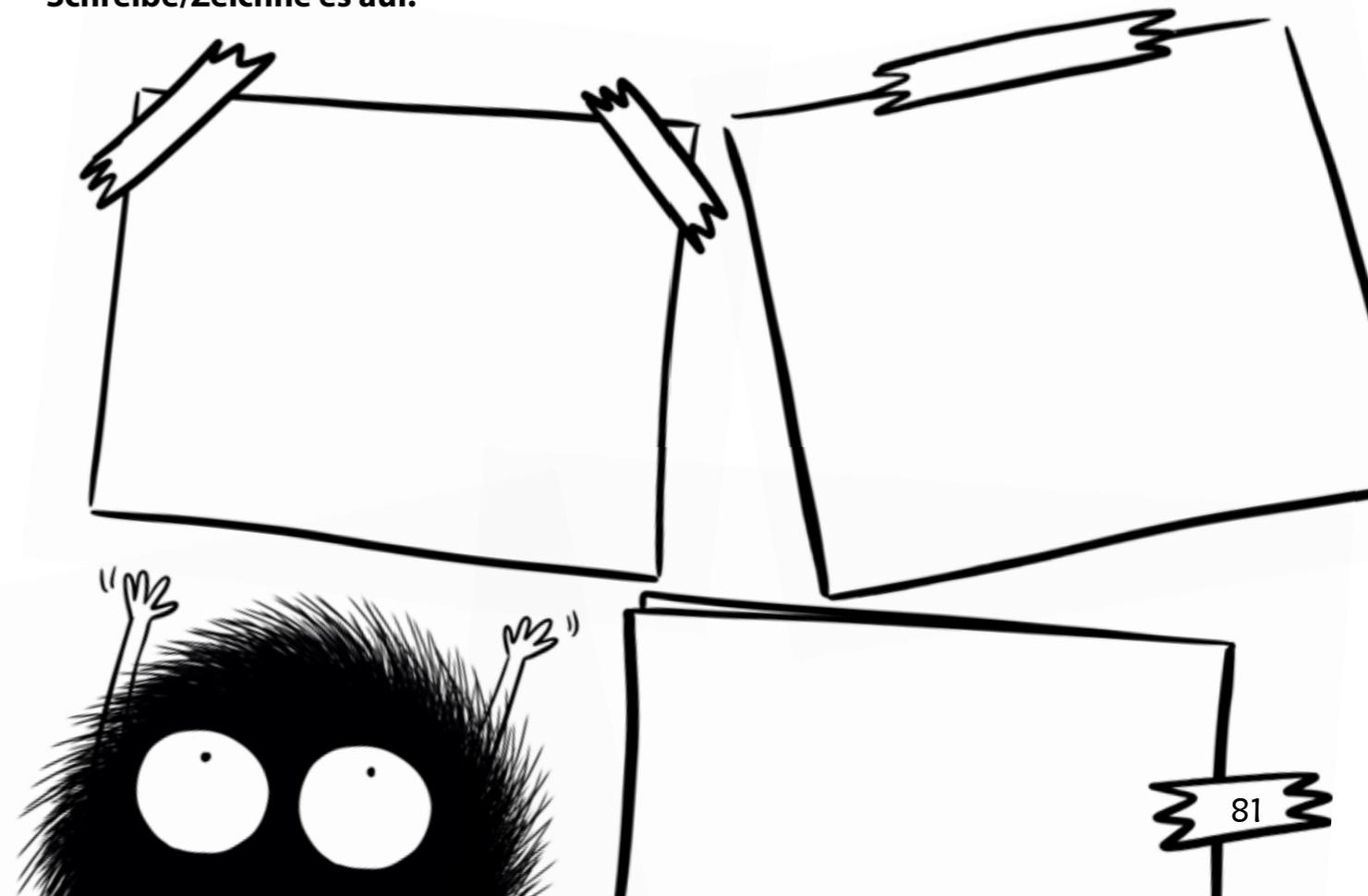


79

Wozu bringt dich das kleine Trauermonster? Schreibe/Zeichne es auf.



In welchen Situationen ist das kleine Trauermonster meistens an deiner Seite? Schreibe/Zeichne es auf.



BESTSELLER

WAS BRAUCHST DU?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



Ein Buch von
Hanna Grubhofer, Sigrun Eder
und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

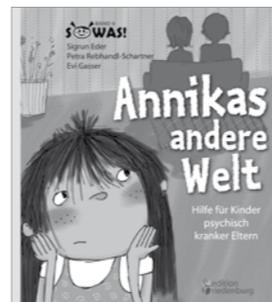
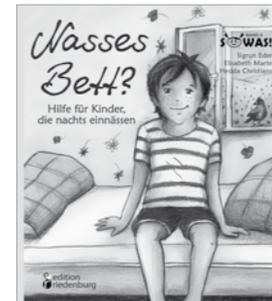
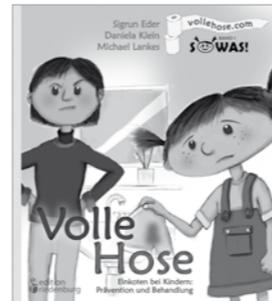
Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at • SOWAS-Buch.de



SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

Papa in den Wolken-Bergen – Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihren Papa verloren haben

Oliver ist glücklich, wenn er mit seinem Papa wandern kann. Viele Touren haben die beiden bereits gemacht.

Aber jetzt müssen Oliver und die Berge warten. Denn sein Papa ist zum Bergsteigen mit dem Flugzeug ganz weit weggeflogen. „Am letzten Schultag bin ich wieder zu Hause“, hat er beim Abschied gesagt.

Doch dann kommt Papa nicht zurück, und alle fragen sich besorgt: „Was ist passiert?“

„Papa in den Wolken-Bergen“ begleitet Kinder in ihrer Trauer und hilft, über das Unfassbare zu sprechen.

Die Mitmach-Seiten ermöglichen, die verstorbene Person in lebendiger Erinnerung zu behalten und ihr so einen neuen Platz zu geben.

Ab dem Grundschulalter.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

Abschied von Mama – Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren

Jule ist traurig. Ihre Mama hat Krebs und wird bald sterben. Das will Jule nicht. Sie braucht ihre Mama. Mama verspricht: „Wenn du sehr traurig bist, schicke ich dir einen bunten Schmetterling vorbei. Er bringt dir Freude und kommt aus dem Land hinter den Träumen. Dann weißt du, dass ich an dich denke.“

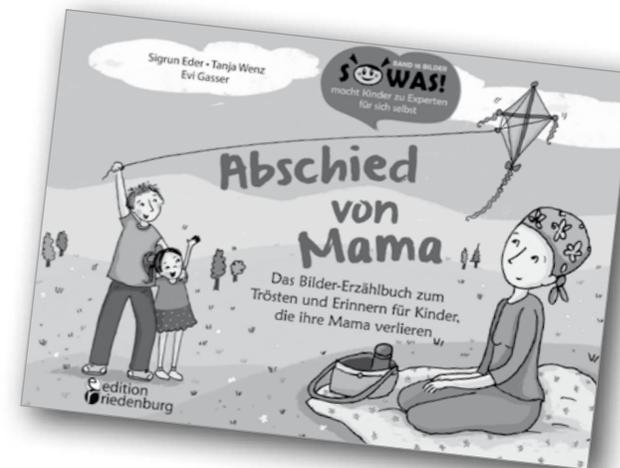
Als Jules Mama stirbt, ist es nicht einfach, ohne sie zu leben. Jule vermisst sie so furchtbar, dass ihr Bauch immer wieder wehtut. Wie gut, dass Papa für Jule da ist und weiß, wie er sie trösten kann.

„Abschied von Mama“ begleitet traurige Kinder. Die Mitmach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden helfen, besser mit dem Verlust zurechtzukommen und die geliebte Mama in lebendiger Erinnerung zu behalten.

Ab dem Grundschulalter.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

Ade, geliebte Amelie! Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben

Amelie, die alte Leitstute, wird immer kraftloser. Schon bald wird sie ihre Herde nicht mehr anführen können und sterben. Hengstfohlen Miko kann das nur schwer verstehen. Amelie soll ewig leben!

Mikos Mama hilft ihm, ganz bewusst von Amelie Abschied zu nehmen. Gemeinsam mit den anderen Pferden begleiten Mama und Miko die tapfere Amelie bis zu ihrem letzten Tag im Winter.

„Ade, geliebte Amelie!“ ermöglicht Kindern, das Sterben als Prozess zu begreifen und wertvolle Erinnerungen festzuhalten. Mit Eltern und Freunden können sie auf den zahlreichen Mitmach-Seiten im Anschluss an die Pferdeggeschichte über Tod, Trauer und Abschiednehmen reden und ihre Gedanken und inneren Bilder dazu aufschreiben und aufmalen.

Ab dem Grundschulalter.



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Dein innerer Schatz – Persönlichkeitsentwicklung durch Selbstbeobachtung und Reflexion
Hast du deinen inneren Schatz schon entdeckt? Er ist wertvoller als das tollste Gold der ganzen Welt! Man nennt ihn auch Persönlichkeit. Immer dann, wenn du deinen inneren Schatz klar vor Augen hast, schenkt er dir jede Menge Selbstvertrauen und Stabilität. Auf diese Weise erreichst du auch bei starkem Wellengang dein Ziel. Forme dein Selbstbild, beschreibe deine Fähigkeiten, erinnere dich an Erfolge und freunde dich mit deinen Macken an. Sie gehören zu dir wie Blubberblasen im Meer.



Supergut mit ADHS – Durch Positive Psychologie Stärken erkennen, Ressourcen aktivieren und glücklich sein

„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind. In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.



Die Darmhelden – Auf Abenteuerreise durch das Mikrobiom

Hinter den Zähnen in der Mundhöhle beginnt eine rasante Fahrt: Der Nahrungsbrei wird runtergeschluckt und landet direkt in der brodelnden Magensäure! Unendlich viele Helferchen zersetzen das, was du isst und trinkst, in mikrokleine Bestandteile. Damit am Ende alles gut verdaut wird, sind Biffi Bifidobakterium, Candi Candida und Mica Microvirus Tag und Nacht für dich im Einsatz. Doch nicht nur sie besiedeln im Mikrobiom deinen Darm: Außer ihnen existieren nämlich die faulen Faulibakterien, die den Darmheld:innen das Leben wirklich schwer machen können.



SOWAS! SOWAS-Buch.de





edition
riedenburg

Wir freuen uns,
wenn du auch deiner
Lieblingsbuchhandlung
von uns erzählst!



Dein Verlag.
editionriedenburg.at

