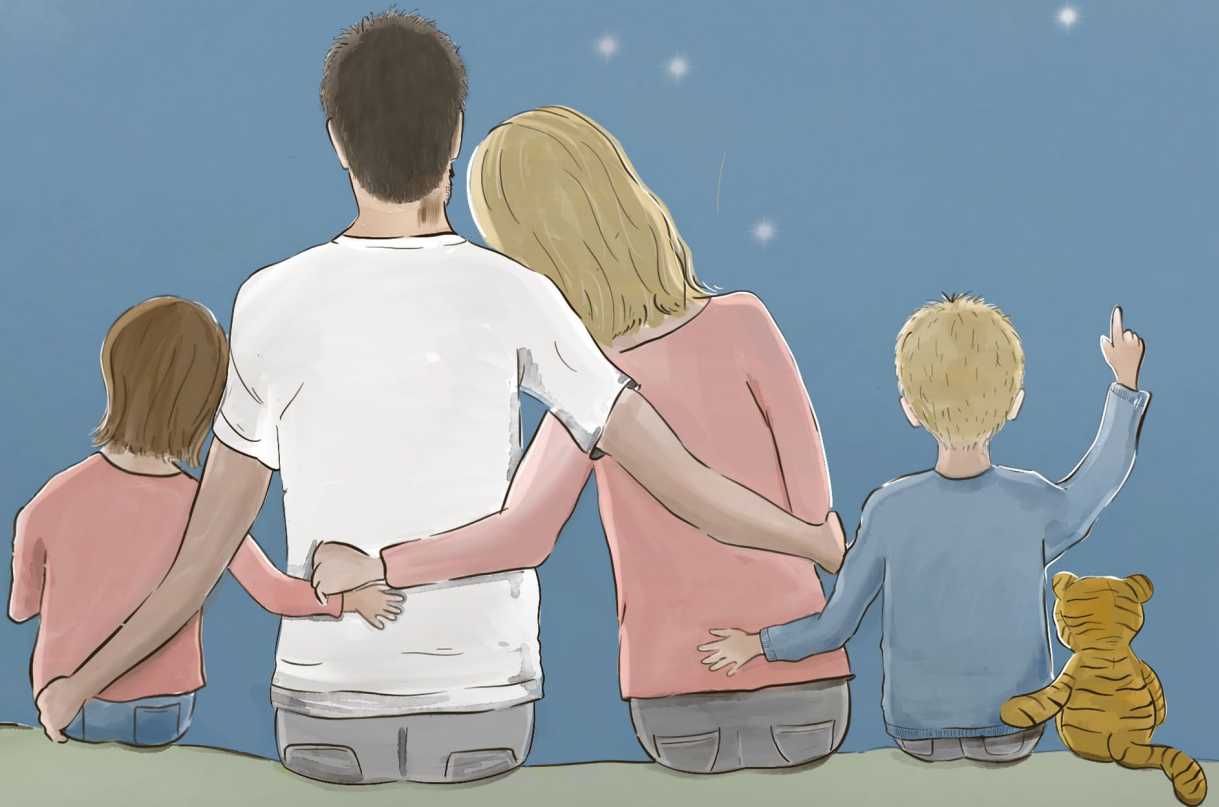


Wenn Familien trauern: Trost-Checkliste für den Alltag

Praktische, emotionale
Mini-Schritte und sanfte Trost-Impulse
für Eltern und Kinder



Liebe Eltern,

Trauer ist nicht linear. Sie kommt in Wellen. Manchmal leise, manchmal heftig. In solchen Momenten hilft es, etwas in der Hand zu haben, das dich erinnert: Du bist nicht falsch. Du bist nicht allein. Und du musst jetzt nicht „stark“ sein.

Diese Checkliste sammelt kleine, tröstende Anker: für deinen Körper, deine Gedanken, dein Herz und für die Verbindung zu Menschen, die dich halten können. Such dir einen Punkt aus und beginne dort.

Mit Liebe und Mitgefühl

Deine Petra

Petra Berghaus

Petra Berghaus ist Trauersängerin, Familientrauerbegleiterin und Illustratorin aus Solingen. Mit ihrer Figur, dem **Trost-Tiger**, begleitet sie Kinder und Familien durch schwere Zeiten – in Hospizen, Frauenhäusern, auf Palliativstationen, in Kitas, Schulen und Familien zuhause.

Seit dem Tod ihrer Mutter singt sie bei Trauerfeiern und entwickelt trostspendende Rituale rund um Musik, Sprache und kreative Ausdrucksformen. Ihr besonderes Anliegen: Kinder in ihrer Trauer sichtbar zu machen und Eltern, Pädagog*innen sowie Fachkräfte zu stärken, damit sie Kinder gut begleiten können.

Mit der gemeinnützigen **Trost-Tiger Hilfe gUG** bringt sie **Trost-Tiger-Kuscheltiere**, Bücher und Kreativmaterial in Einrichtungen, die mit Kindern in Krisen arbeiten – zum Beispiel Hospize, Frauenhäuser oder Kinderschutzambulanzen.

Als Autorin hat sie bereits das Kinderbuch „**Tino & der Trost-Tiger**“ veröffentlicht. Ihr neues Buch „**Ich tröste dich**“ erscheint am 25.02.2025 im Ovis-Verlag.



Wie fülle ich die Checkliste aus?

So einfach wie möglich, damit sie euch wirklich hilft

Wählt nur 1–3 Punkte pro Tag. Mehr ist oft zu viel. Trauer nimmt Kraft.

Ein Haken kann ein großer Schritt sein. Wählt abwechselnd einen Punkt für das Kind und einen für die Erwachsenen.

Zum Beispiel: Kind: „Malen“ oder „Kuschelpause“

Erwachsene: „Hilfe konkret annehmen“ oder „Termin absagen“

Markiert eure „3 Familien-Anker“.

Das sind drei Punkte, die euch fast immer gut tun (z. B. frische Luft, Kerze, Tee, Vorlesen). Diese Anker könnt ihr in schweren Momenten automatisch nutzen.

Erlaubt euch, dass sich die Liste jeden Tag anders anfühlt.

Heute ist „reden“ gut. Morgen ist „Stille“ gut. Beides ist richtig.

Nutzt die Checkliste auch als Sprache, wenn Worte fehlen.

Statt große Gespräche zu führen, reicht manchmal:

„Ich sehe, es ist schwer. Wollen wir einen Punkt von der Liste zusammen machen?“

Wann ist der beste Zeitpunkt?

Nicht nur einmal, sondern immer wieder, wenn ihr sie braucht.

Hier sind drei Zeitfenster, in denen Familien die Liste besonders hilfreich finden:

1) In den ersten Tagen nach der Nachricht / dem Tod

Wenn alles unwirklich ist und ihr nur „durchkommen“ müsst. Dann hilft die Liste vor allem bei: Körper, Alltag, Notfall-Anker.

2) Wenn der Alltag wieder startet (Kita, Schule, Arbeit)

Oft kommt die Trauer dann erst richtig durch, weil die ersten Besuche vorbei sind und das Umfeld „normal“ wird, während bei euch nichts normal ist. Dann hilft die Liste bei: Routine, Verbindung, Schule/Kita informieren.

3) An Trauerwellen-Tagen

Geburtstage, Jahrestage, Feiertage, besondere Orte, Lieder, Gerüche oder auch scheinbar „ohne Grund“. Dann ist die Liste wie ein kleiner Halt im Sturm:

Atmen, Nähe, Ritual, Hilfe holen.

Und ganz wichtig: Auch an guten Tagen darf sie da sein.

Denn Trost bedeutet nicht nur „wenn es schlimm ist“. Trost bedeutet auch:

Wir dürfen erinnern. Wir dürfen lieben. Wir dürfen weiterleben, ohne zu vergessen.



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Für Kinder (kindgerecht, ehrlich, haltgebend)

SICHERHEIT DURCH WORTE, NÄHE UND WIEDERHOLUNG.

- Wir sagen den Satz, der Kinder entlastet:
„Du hast keine Schuld.“
- Wir antworten kurz und ehrlich, auch wenn dieselbe Frage oft kommt.
- Wir sagen: „Du darfst jederzeit fragen. Ich bleibe bei dir.“
- Wir bieten Nähe an: Hand halten, kuscheln, Körperkontakt.
- Wir geben den Gefühlen ein Ventil: malen, kneten, rennen, schreien ins Kissen, Musik hören.
- Wir erlauben Spielpausen: Spielen ist keine Respektlosigkeit – es ist Kindertrauer.

Platz für deine eigenen Ideen:



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Für den Körper

ERSTMAL ANKOMMEN. ERSTMAL VERSORGEN.

- Wir trinken zusammen einen Schluck Wasser oder Tee.
- Wir essen irgendetwas Kleines
(auch wenn es nur ein paar Bissen sind).
- Wir öffnen ein Fenster / gehen kurz vor die Tür
(2–5 Minuten reichen).
- Wir duschen / waschen unser Gesicht.
Wie ein kleiner Neustart.
- Wir erlauben uns Müdigkeit:
früher ins Bett, Mittagspause, Kuschelpause.
- Wir erinnern uns: In Trauer zählt das Nötigste.
Alles andere darf warten.

Platz für deine eigenen Ideen:



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Für Gefühle in der Familie

GEFÜHLE DÜRFEN SEIN OHNE SIE WEGZUMACHEN.

- Wir sagen: „Hier darf man traurig sein.“
- Wir erlauben uns die Trauerwellen:
weinen – atmen – weitergehen.
- Wir akzeptieren: Kinder springen zwischen Trauer
und Spielen hin und her.
- Wir lassen jedes Gefühl zu, ohne zu bewerten
(„Das ist falsch/zu viel“).
- Wir erinnern uns: Auch Lachen ist erlaubt.
Ohne Schuldgefühl.
- Wir benennen Gefühle: „Heute fühlt es sich an wie ...
leer / schwer / wütend / durcheinander.“

Platz für deine eigenen Ideen:

- _____
- _____



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Für Eltern

DU MUSST NICHT „STARK“ SEIN.
DU BIST EIN MENSCH MIT GEFÜHLEN.

- Ich darf traurig sein – und trotzdem Mama/Papa sein.
- Ich darf sagen: „Ich weiß es gerade auch nicht.“
- Ich muss nichts „reparieren“. Präsenz ist Trost.
- Ich hole mir Hilfe. Ganz konkret:
„Kannst du einkaufen/kochen/abholen/bei uns sitzen?“
- Ich entlaste mich: Ein Termin weniger ist auch Fürsorge.
- Ich suche Unterstützung, wenn es zu schwer wird
(Beratung, Trauerbegleitung, Seelsorge).

Platz für deine eigenen Ideen:

- _____
- _____
- _____
- _____



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Für den Familienalltag

EIN BISSCHEN ALLTAG IST KEIN VERRAT.

- Wir wählen eine Sache, die heute sein muss.
Der Rest darf warten.
- Wir behalten 1–2 Rituale bei
(Abendlicht, Vorlesen, Tee, gemeinsames Essen).
- Wir machen Pausen ohne Erklärung: Decke, Sofa, Stille.
- Wir reduzieren Reize: weniger Termine, weniger „Ich muss“.
- Wir geben dem Tag eine kleine Struktur:
Erst Frühstück, dann raus an die Luft, dann Pause.
- Wir sprechen ab: Wer übernimmt heute was?
(auch ganz klein gedacht)

Platz für deine eigenen Ideen:

- _____
- _____
- _____
- _____



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Für Erinnerung & Rituale (Bindung bleibt)

DER MENSCH IST NICHT WEG. ER VERÄNDERT NUR SEINE FORM.

- Wir zünden eine Kerze an und sagen einen Satz:
„Wir denken an dich.“
- Wir machen eine Erinnerungsbox
(Foto, Brief, kleiner Gegenstand, Zettel).
- Wir erzählen eine Geschichte: „Weißt du noch, als ...?“
- Wir sammeln „Herzmomente“: ein Glas mit Zetteln.
- Wir erlauben Tränen bei Erinnerungen und auch ein Lächeln.

Platz für deine eigenen Ideen:

- _____
- _____
- _____
- _____



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Für Akut-Momente

WENN ES PLÖTZLICH ZU VIEL WIRD.

- Wir nutzen einen einfachen Satz: „Stopp. Wir atmen tief durch.“
- Wir machen 3 ruhige Atemzüge zusammen
(Hand aufs Herz oder auf den Bauch).
- Wir wechseln den Ort: ans Fenster, in den Flur, auf den Balkon.
Kurz raus aus der Enge.
- Wir trinken einen Schluck Wasser als „Reset“ für Körper und Kopf.
- Wir rufen jemanden an, wenn die Trauer zu groß wird:
eine Person, die unsere Trauergefühle aushalten kann.

Platz für deine eigenen Ideen:

- _____
- _____
- _____
- _____



Die familienfreundliche Trost-Checkliste

Wenn die Trauer zu schwer wird

HILFE HOLEN IST SELBSTFÜRSORGE

- Wir holen uns Unterstützung, wenn Schlaf, Angst oder Verzweiflung überhandnehmen.
- Wir sprechen mit Hausarzt/Kinderarzt oder einer Beratungsstelle.
- Wir erinnern uns: Es ist mutig, Hilfe zu holen. Sich begleiten zu lassen ist keine Schwäche.

Platz für deine eigenen Ideen:

- _____
- _____
- _____
- _____

Zum Schluss

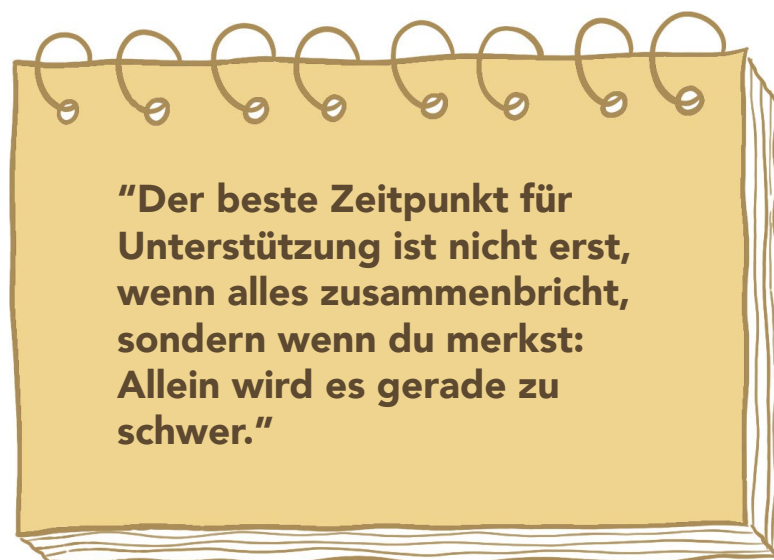
Vielleicht hältst du diese Checkliste gerade in einer Zeit in den Händen, in der alles schwer und dunkel ist. In der ihr als Familie versucht, irgendwie weiterzuatmen, obwohl das Leben sich verändert hat. Dann möchte ich dir zuerst etwas sagen, das viele Eltern entlastet:

Ihr müsst das nicht „richtig“ machen. Ihr müsst es nur nicht allein machen.

Trauer ist keine Aufgabe, die man erledigt. Sie ist ein Weg, der sich in Wellen bewegt. Manchmal leise. Manchmal überwältigend. Und manchmal ganz merkwürdig: Dein Kind lacht morgens und weint abends. Ein Erwachsener funktioniert tagsüber und bricht nachts zusammen. Das ist nicht falsch. Das ist Trauer.

Diese Checkliste ist nicht dafür da, dass ihr alles abhakt. Sie ist dafür da, euch kleine Trost-Anker zu geben, wenn ihr Orientierung braucht. Du darfst sie wie ein Buffet benutzen: Nimm, was passt. Lass weg, was heute nicht möglich ist. Und komm morgen wieder zurück.

Manche Familien drucken die Liste aus und hängen sie an den Kühlschrank. Andere legen sie in eine Schublade oder in die „Trost-Kiste“. Manche markieren mit einem Stift die drei Punkte, die sich am hilfreichsten anfühlen. Und manche lesen sie nur und merken: Wir sind nicht allein. Andere erleben das auch so. Auch das ist schon Trost. Wenn du möchtest, kannst du die Liste mit deinem Kind gemeinsam anschauen. Nicht als Pflicht, sondern als Einladung: „Sollen wir uns heute einen Punkt aussuchen?“ Und wenn dein Kind nicht darüber sprechen will, ist das auch in Ordnung. Manchmal ist die größte Hilfe einfach: Da sein. Nähe anbieten.



Tino und der Trost-Tiger

Eine Reise
durch das
Trauerland

Mit vier
begleitenden
Postkarten



Mit vier
Trostliedern
für die ganze
Familie

Kennst du schon mein Trost-Tiger Kinderbuch?

Eine Reise durch das Trauerland

Tino ist traurig, denn seine Oma ist gestorben.

Plötzlich ist alles anders. Im Haus ist es still. Niemand redet.

Aber Tino möchte Fragen stellen.

Wie gut, dass der Trost-Tiger zu Besuch kommt. Gemeinsam gehen sie auf eine Reise durch das Trauerland. Dieses Buch ist mehr als nur ein Kinderbuch. Eine Geschichte über Trauer, Trost und Liebe mit Musik und zauberhaften Postkarten.

Hier bestellen:

www.trost-tiger.de/products/kinderbuch-trost-tiger-trauer



Mein neues Buch „Ich tröste dich“

Ein Mitmachbuch für Eltern, Pädagog*innen und alle, die Kinder liebevoll durch Trauermomente begleiten möchten. Wenn wir trauern, braucht es keine perfekten Worte. Es braucht Nähe, Halt und jemanden, der bleibt. Mein Buch hilft dir, dein Kind und dich selbst in Verlustsituationen bestmöglich begleiten und trösten zu können.

Erscheinungsdatum 25. Februar 2026

ISBN: 978-3910552173

Ab sofort online oder in deiner Lieblingsbuchhandlung vorbestellbar.

Mehr erfahren:

<https://www.trost-tiger.de/pages/trost-ratgeber-ich-troeste-dich>



Der Trost-Tiger lässt Dich nicht allein

Er hört dir immer zu und teilt mit Dir deine Traurigkeit.
Der Trost-Tiger spendet Wärme, wenn Dir kalt ist und zeigt,
wo die Sterne leuchten, wenn es dunkel wird.

Hier kannst Du Deinen persönlichen Trost-Tiger bestellen:
www.trost-tiger.de/collections/trosttiger-kuscheltiere



Hier kannst du mit mir
in Kontakt bleiben

 @trost.tiger

 @trosttigergeschichten

 @trosttiger

 www.trost-tiger.de