

Mein Erinnerungsheft

für

Dieses Heft gehört:

Hier darfst du malen, schreiben und alles festhalten,
was du nie vergessen möchtest.

Das bist du



Dein Name:

Du warst für mich (mein Opa, meine Mama, mein Bruder …):

Dein Geburtstag:

Das Besondere an dir:

Das mochtest du gern

Dein Lieblingsessen:

Deine Lieblingsfarbe:

Dein Lieblingslied:

Dein Lieblingsort:

Das hast du oft zu mir gesagt:

Darüber haben wir zusammen gelacht:

Das haben wir zusammen gemacht

Male oder klebe hier ein Bild von einem schönen Moment mit dir.

Daran erinnere ich mich am liebsten:

So fühle ich mich heute

Male das Gesicht an, das zu dir passt. Es dürfen auch mehrere sein – alle Gefühle sind erlaubt.



fröhlich



traurig



wütend



ängstlich



müde



durcheinander

Wenn ich traurig bin, hilft mir:

- ☐ jemanden umarmen
- ☐ ein Bild malen
- ☐ ein Lied hören
- ☐ mit jemandem über dich reden
- ☐ eine Kerze anzünden (mit einem Erwachsenen)
- ☐ in dieses Heft schreiben
- ☐

Ein Brief an dich

Liebe / Lieber _____

Dein / Deine _____

Mein Bild für dich



Du bist nicht mehr hier – aber in meinem Herzen bist du immer da.

Für Eltern und Begleitpersonen

Kinder trauern anders als Erwachsene: Oft sind sie in einem Moment tief traurig und spielen im nächsten wieder. Das ist normal und gesund. Dieses Heft soll ihnen helfen, Erinnerungen festzuhalten und Gefühle auszudrücken – in ihrem eigenen Tempo.

- Nehmt euch Zeit und füllt das Heft gemeinsam aus, nicht alles auf einmal.
- Verwendet ehrliche, einfache Worte. Sagt lieber „gestorben“ als „eingeschlafen“ – das kann Kindern Angst vor dem Schlafen machen.
- Alle Fragen dürfen gestellt werden, auch dieselbe immer wieder.
- Zeigt ruhig eure eigene Trauer. Kinder lernen daraus, dass Weinen erlaubt ist.
- Wenn ein Kind lange sehr verschlossen, ängstlich oder verändert wirkt, holt euch Unterstützung, zum Beispiel bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt.

Für Kinder und Jugendliche ist rund um die Uhr Pro Juventute da: Telefon 147.

Tröstende Lieder für Kinder findest du auf soulmom-music.ch – zum Beispiel „Brief an den Himmel (aus Kindersicht)“. Und an der Gedenkwand kann eure Familie gemeinsam eine Kerze anzünden.

© SoulMom Music – zum privaten Ausdrucken und Weitergeben frei.