

Liebe Familien,

Diese Woche schauen wir auf ein ziemlich schwieriges Thema. Wir wollen uns damit beschäftigen wie wir in der Familie mit dem Thema "Tod" umgehen können. Viele Menschen versuchen das Thema möglichst zu verdrängen oder sich im Alltag nicht damit zu beschäftigen.



Doch da der Tod zum Leben dazu gehört, kommt irgendwann der Tag wo die Kleinen Fragen zum Tod haben. Ein Auslöser für die Fragen kann da auch ein toter Vogel oder ein überfahrenes Tier auf der Straße sein. Und es kann helfen sich da schon mit dem Thema zu beschäftigen, um eine Basis für den Trauerfall im Familien- oder Freundeskreis zu schaffen.

## Todesfall im Freundes- oder Familienkreis

- mit Tod und Trauer umgehen -

Wenn es um das Thema Tod geht, kann man bei den Kleinen schon mal in Erklärungsnot kommen. Wie kann das Kind verstehen, dass ein geliebter Mensch oder ein geliebtes Haustier nicht mehr wieder kommt? Auch der Umgang mit der Trauer ist kompliziert. Was der Tod ist und wie die ersten Missverständnisse beseitigt werden behandelt eine Folge der Serie der Sesamstraße in "Eine Möhre für Zwei".

Link zum Video: [Der Tod - erklärt für Kinder \(Eine Möhre für Zwei\)](#)

Dass der Tod eine traurige Angelegenheit ist, ist sicher Jedem klar. Doch ist Ihnen schonmal aufgefallen, dass unterschiedliche Menschen auch unterschiedlich trauern können? Auch bei Kindern ist dies bereits in jungen Jahren schon der Fall. Die folgende Podcast-Reihe beschäftigt sich ausschließlich mit dem Thema Trauer und nimmt dabei sowohl auf die Erwachsenen als auch auf die Kinder Bezug. Hier wird besprochen, wie "richtig" getrauert werden kann und die Gefühle bewältigt werden können.

Link zum Podcast: [Richtig trauern - Was man wissen sollte und wie Gefühle bewältigt werden](#)

Haben Sie den Begriff "Trauerarbeit" schon einmal gehört? Den Tod löst viele Emotionen aus. Diese zu verarbeiten und zu bewältigen ist nicht nur anstrengend, sondern kann auch viel Zeit und Kraft kosten. Wie eine solche Trauerarbeit spezifisch bei einem Kind aussehen kann und wie sich diese unterstützen lässt, zeigt der folgende Artikel eines Bestattungsunternehmens.

Link zum Artikel: [Trauer bei Kindern – Informationen zur Trauerarbeit eines Kindes](#)

## Das hat mir gut geschmeckt

Überall gibt es Kürbis zu kaufen und manchmal fragt man sich dann, welche Möglichkeiten außer Kürbissuppe es noch gibt. Haben Sie schon mal gebackenen Kürbis probiert? Mit Reis dazu ist es auch ein einfach zubereitetes Mittagessen. Und in der Vorweihnachtszeit werden besonders häufig Plätzchen gebacken. Wie wäre es mal mit veganem Weihnachtsgebäck? Wir wünschen viel Freude beim gemeinsamen Backen.

Link zum Rezept: [Gebackener Kürbis](#)

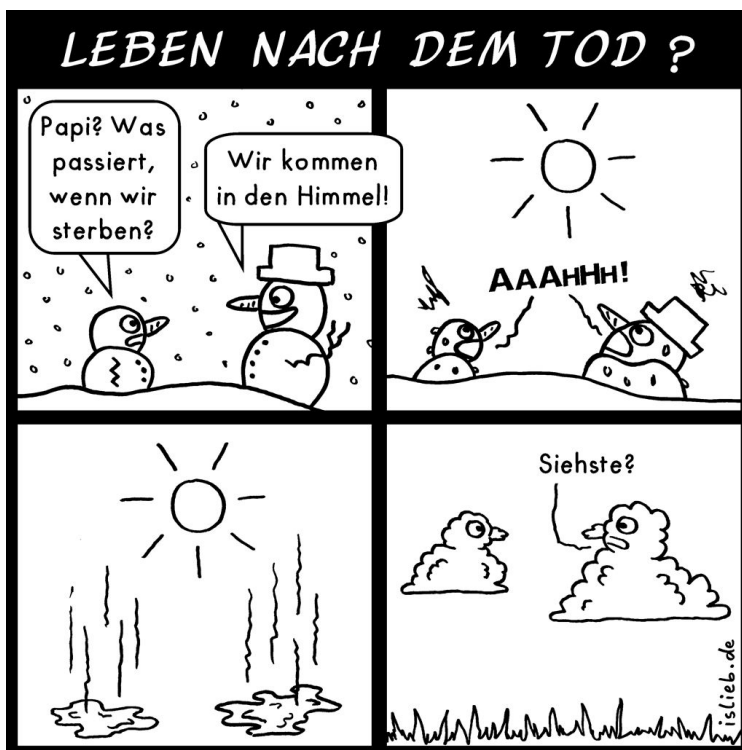
Link zum Rezept: [Vegane Backrezepte](#)

### Das hat mir Spaß gemacht

Eine schöne Tradition in der Vorweihnachtszeit ist der Adventskalender. Mittlerweile gibt es so viele verschiedene zu kaufen, dass die Wahl nicht immer leicht fällt. Wer gern bastelt, für den haben wir heute einfache Ideen zum selberbasteln herausgesucht. Und auch Großeltern oder andere der Familie nahe stehende Personen freuen sich sicher über einen mit den Kindern gemeinsam gebastelten Adventskalender. Und gefüllt kann er auch mit kleinen Botschaften werden. Viel Freude beim Basteln und Freude schenken.

Link zu mehr Infos: [Adventskalender basteln](#)

### Das hat mich zum Lächeln gebracht



Ja, was passiert denn nun eigentlich nach dem Tod...?

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!

Das Team vom Projekt Zukunft