Verena Gärtner · Melanie Gräßer · Annika Botved

Zusatzmaterial zu

Leben ohne Mama Maus

Material für die kindliche Verarbeitung eines Suizids

www.mabuse-verlag.de

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.“ ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

© 2022 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069-70 79 96-13
Fax: 069-70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
www.facebook.com/mabuseverlag

Illustrationen und inhaltliche Gestaltung: Annika Botved, Hannover, www.penimals.de

Zusatzmaterial zum Buch (kostenloser Download):
„Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie“
Von Verena Gärtner, Melanie Gräßer, Annika Botved
ISBN: 978-3-86321-600-9
Alle Rechte vorbehalten

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.“ ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Familie Maus

zum Ausmalen

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.“ ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Steckbrief

Dein
Name:

.....

Das bist du:

Hier kannst du ein Foto einkleben
oder die Person malen.

So hast du
ausgesehen:

Haarfarbe:

☐ braun ☐ blond ☐ rot
☐ schwarz ☐ grau
☐ keine Haare mehr

Frisur:

☐ kurz ☐ mittel ☐ lang
☐ Locken ☐ Pferdeschwanz
☐ Stachelhaare ☐ Haarkranz

Augenfarbe:

Größe:

☐ kleiner als ich ☐ größer als ich
☐ gleich groß

Besondere Merkmale:

☐ Brille ☐ Ohrringe
☐ Goldzahn ☐ Muttermal
☐ .....

.....

Dein
Geburtstagsdatum:

.....

Du warst mein/meine:

☐ Mama ☐ Papa
☐ Oma ☐ Opa
☐ Tante ☐ Onkel
☐ Freund/in ☐ Nachbar/in
☐ Bruder ☐ Schwester
☐ .....

Dein Todesdatum:

.....

und ich war da
..... Jahre alt

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie." ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Lieblingsessen:

Lieblingstier:

Lieblingsfarbe:

Lieblingsmusik:

Lieblingsblumen:

Lieblingsort:

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.“ ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Das habe ich gerne mit dir **gemacht**:

- ☆ spielen
- ☆ Sport
- ☆ Kino
- ☆ kochen
- ☆ .....

.....

Das habe ich von dir **gelernt**:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Damit gingst du mir auf **die Nerven**:

.....

.....

.....

.....

Das **mochte** ich an dir am liebsten:

.....

.....

.....

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie." ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Deine Traueranzeige

Habt ihr eine Anzeige in der Zeitung geschaltet? Dann kannst du sie hier aufkleben. Wie würde deine Anzeige aussehen? Welchen Spruch würdest du wählen?

.....

.....

So bist du gestorben:

.....

.....

So habe ich erfahren, dass du gestorben bist:

.....

.....

An dem Tag

deiner Beerdigung ...

- ☆ war es sonnig
- ☆ hat es geregnet
- ☆ war es windig
- ☆ war es sehr warm
- ☆ war es sehr kalt
- ☆ hat es geschneit
- ☆ .....

.....

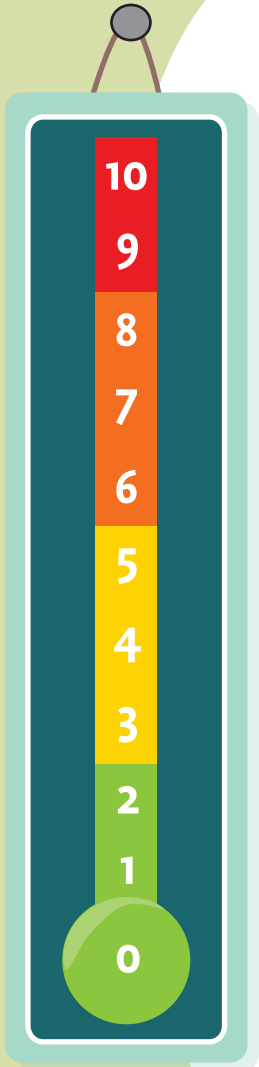
So wurdest du **beerdigt**:

- ❍ Sarg
- ❍ Urne
- ❍ Seebestattung
- ❍ Friedwald
- ❍ .....

Mit dieser **Person** war ich auf deiner Beerdigung zusammen:

.....

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.“ ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022



So stark sind diese **Gefühle** nach deinem Tod:

- ☐ Wut
- ☐ Trauer
- ☐ Freude
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

In diesen **Momenten** vermisse ich dich am meisten:

.....

.....

.....

.....

Hier ist deine **Seele** jetzt:

.....

.....

.....

.....

.....

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie." ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Titelbild für ein
Gedenkbuch

In ein Gedenkbuch kannst du alle Erinnerungen aufschreiben, Fotos einkleben und deine Gedanken notieren, wenn es dir gerade nicht gut oder vielleicht auch wieder besser geht.
Oder du benutzt das Buch wie ein Tagebuch, in dem du deiner Person alles erzählst.

Titelbild für eine
Gedenkkiste

In einer Gedenkkiste kannst du viele Andenken an deine Person sammeln: Fotos, getrocknete Blumen, einen Lieblingsschal, das Parfum …

1. Titelbilder gestalten
2. Ausschneiden :)

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.“ ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Meine Rituale

Was ist mir an Feier- und Jahrestagen wichtig, was möchte ich dann machen und mit wem?

Ostern:

Geburtstag:

Weihnachten:

Todestag:

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.“ ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Mein Brief an dich

Liebe/r .....

- Folgendes möchte ich dir unbedingt sagen:

.....

.....

- Ich möchte, dass du von mir weißt:

.....

.....

- Ich fühle mich seit deinem Tod:

.....

.....

- So denke ich über den Tod:

.....

.....

- Was ich denke, seitdem du nicht mehr da bist:

.....

.....

- Das ist alles anders, seitdem du nicht mehr da bist:

.....

.....

- Was ich einfach nicht verstehen kann:

.....

.....

- Das hilft mir, wenn ich sehr traurig bin:

.....

.....

- An diese Situation mit dir muss ich oft denken:

.....

.....

- Ich wünsche dir:

.....

.....

Dein/e

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie." ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022

Was ich machen kann, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich sehr traurig oder wütend bin oder selbst Dunklewolkengedanken habe:

Notfallplan

- Schnell rennen
- Seil springen
- Laut Musik hören
- Tanzen
- Etwas ganz Süßes oder Saures essen
- Meinen Freund / meine Freundin ..... anrufen
- Mit dem Haustier spielen
- Fest auf ein Kissen hauen
- Telefonseelsorge anrufen, mit ihr chatten oder eine E-Mail schreiben
- … und das fällt mir noch ein:

.....

.....

.....

Diesen Plan gut sichtbar für dich aufhängen, z.B. in dein Zimmer oder an den Spiegel im Bad.

Zusatzmaterial zum Buch „Leben ohne Mama Maus. Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie." ISBN 978-3-86321-600-9 © Mabuse-Verlag, 2022