

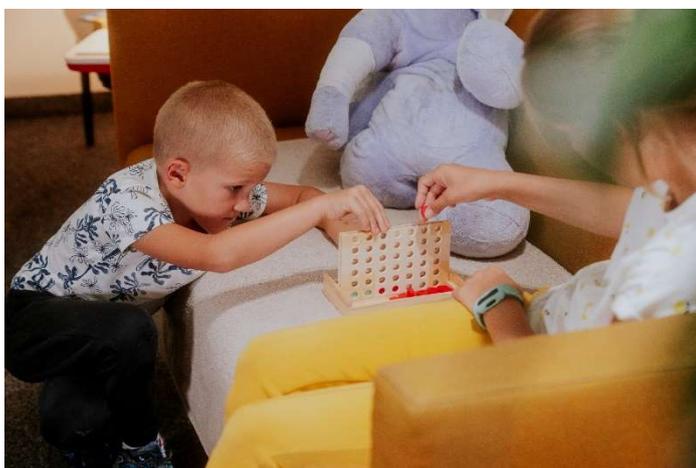
## Wie mache ich Pause vom Traurigsein?

In der Schule, beim Sport aber auch bei Hobbies macht man immer mal wieder eine Pause.

**In der Pause kann man sich ausruhen und neue Kraft finden.** Wenn man dann weiter macht, fühlt man sich oft viel besser und sicherer. So ist es auch bei schweren Gefühlen. Auch da tut es gut, mal eine Pause von den traurigen Gedanken oder Vorstellungen zu machen.

Wenn ein Mensch, den Du gut kennst, auf der Intensivstation liegt, kann es sein, dass Du ständig an ihn denkst. Vielleicht gehen Dir auch immer wieder Fragen durch den Kopf. Zum Beispiel, wie es zu der Erkrankung oder der Verletzung gekommen ist. Ob man hätte etwas anders machen können, so dass es nicht passiert wäre. Oder wie es nun weitergeht.

Sprich mit jemandem oder schreib dir diese Fragen auf.



Dann ist es wichtig, dass Dein Kopf auch mal Pause macht. Er soll sehen können, dass weiterhin Schönes in der Welt passiert. Auch Dein Körper braucht Pause vom Nachdenken. Wenn man nämlich zu viele Gedanken im Kopf hat, spürt man auch den Körper schlechter.

## Wie macht man nun eine Pause vom Traurigsein?

Dir fällt bestimmt selbst viel ein:

- **Zeit mit Freunden** tut gut und ist wichtig. Dein Kopf hat dann eine Aufgabe und macht Pause vom Traurigsein.
- **Draußen sein** ist eine Pause: Dein Körper und Dein Kopf haben dann was zu tun, z.B. laufen, rennen, mit dem Hund spazieren, Fahrrad fahren, riechen und sich umschauen.... da fühlt und denkt man fast automatisch anders.
- **Sport machen** ist super bei anstrengenden Gedanken oder Gefühlen: Auch hier bekommen Körper und Kopf eine Aufgabe und haben keine Zeit für die traurigen Gedanken.
- Vielleicht fragst Du Dich, ob auch **zocken oder Zeit in sozialen Medien** gut ist, um Pause zu machen? Hier solltest Du mit den Erwachsenen genau absprechen wie lange Du das Gerät, auf dem Du spielst oder Zeit bei sozialen Medien verbringst, nutzen darfst.
- **Manche Kinder mögen auch das hier:** puzzeln, etwas sammeln oder sortieren oder bauen, das Zimmer umräumen, Klamotten aussortieren, etwas einkaufen und kochen, ein altes Lieblingsspiel oder Buch aus dem Regal holen, ins Kino gehen, laut Musik hören oder machen, Zeichnen, sich etwas vorlesen lassen oder auch...
- **Einfach mal weg:** einen Tagesausflug machen! Warum? Weil es – vor allem wenn die Zeit der Intensivstation oder der Krankenhausbehandlung länger dauert – auch mal schön ist, wenn es zwischendurch einen ganzen Tag Pause geben kann.
- Übrigens kann **auch Schule** eine Möglichkeit sein, Pause vom Traurigsein zu machen, weil man Freunde trifft und Aufgaben hat.

Kinder- und Elterninformationen, Version 1.0, 9.11.2023

Dr. Teresa Deffner, Dr. Birga Gatzweiler, Tita Kern, Msc, Dr. Kathrin Knochel; Lars Krüger, Msc, Julian Rudolph, Bsc, Marina Ufelmann, Msc

Fotos: Julia Brunner, Layout und Überarbeitung: Maria Brauchle



Es ist auf jeden Fall wichtig, dass Du **unterschiedliche Dinge machst** um immer wieder Pausen von der Situation rund um den kranken Menschen zu haben. Dann können Kopf und Körper am besten neue Kraft schöpfen.

Kinder- und Elterninformationen, Version 1.0, 9.11.2023

Dr. Teresa Deffner, Dr. Birga Gatzweiler, Tita Kern, Msc, Dr. Kathrin Knochel; Lars Krüger, Msc, Julian Rudolph, Bsc, Marina Ufelmann, Msc

Fotos: Julia Brunner, Layout und Überarbeitung: Maria Brauchle