

Elternwissen

TRAUER

**TRAUERVERHALTEN VON
KINDERN UND JUGENDLICHEN**

**ERKLÄRUNGS-
MODELLE**

**DEN TRAUERPROZESS
BEGLEITEN**



Katholische
Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz
Nordrhein-Westfalen e.V.

Die Reihe **Elternwissen** wird herausgegeben von:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Salzstraße 8, 48143 Münster, Telefon: (0251)

54027, Telefax: (0251) 518609

www.thema-jugend.de

Mitherausgeber der Reihe **Elternwissen** sind:

Landesarbeitsgemeinschaft der

Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)

c/o Diözesanverband Münster

www.kab-muenster.de

Kolpingwerk Landesverband

Nordrhein-Westfalen e.V.

www.kolping-paderborn.de

Katholische Elternschaft Deutschlands

Landesverband in Nordrhein-Westfalen

(KED in NRW)

www.katholische-elternschaft.de/mitgliedsverbaende/landesverbaende/nordrhein-westfalen

Familienbund der Katholiken

Landesverband NW e.V.

www.familienbund-nrw.de

Überreicht durch:

Druck: Joh. Burlage, Kiesekampweg 2, 48157 Münster

Text: Ingrid Ebbert, Jürgen Borgert

Foto: Petra Steeger

Münster 2013

Kinder trauern anders

Lenas (9) und Tims (5) Mutter starb im Februar nach langer Krankheit an Krebs. Patricks (8) Großeltern sind im letzten Jahr innerhalb weniger Wochen nacheinander verstorben. Marcells (11) Vater starb im Mai bei einem schweren Autounfall.

Niemand mag sich vorstellen, was es bedeutet, einen geliebten Menschen zu verlieren. Für manche Kinder ist der Verlust aber Realität geworden. Sie trauern um den Vater, die Mutter, das Geschwisterkind oder die Großeltern. Jährlich sind Tausende von Kindern vom Tod einer nahestehenden Person betroffen, ob innerhalb der eigenen Familie, im Kindergarten oder in der Grundschule. Die meisten Erwachsenen sind angesichts trauernder Kinder verunsichert und fühlen sich häufig überfordert, sodass die Kinder oft auf sich allein gestellt bleiben und in ihrer unterschiedlichen Art zu trauern nicht wahr- und ernst genommen werden. Aber Kinder brauchen Hilfestellungen, um mit ihren Verlusten umzugehen und ihre Ängste zu bewältigen. ■ ■ ■

Diese Broschüre richtet sich an Eltern, die sich über Trauer bei Kindern und Jugendlichen informieren möchten. Verlustgefühle und Trauer können sowohl durch den Tod eines Familienmitglieds, eines befreundeten Kindes oder des Haustiers ausgelöst werden als auch durch die Trennung der Eltern. Diese Broschüre befasst sich in erster Linie mit Trauer aufgrund eines Todesfalls, bietet aber auch Handlungsideen für Eltern an, deren Kinder aus anderen Gründen trauern.

Auch wenn Sie nicht selbst betroffen sind, sollten Sie über Trauer bei Kindern und Jugendlichen Bescheid wissen, damit Sie angemessen mit den Betroffenen umgehen können.

Was ist Trauer?

Verlusterfahrungen gehören zum menschlichen Leben. Fast täglich müssen wir uns verabschieden. Freunde und Freundinnen ziehen in eine andere Stadt um, ein Kuscheltier geht verloren, Kinder wechseln vom Kindergarten in die Grundschule, Erwachsene wechseln den Arbeitsplatz. Der Tod eines Menschen ist der extreme Fall eines Verlustes.

„Trauern ist eine gesunde, lebensnotwendige und kreative Reaktion auf Verlust und Trennungseignisse. Sie ist angeboren und eine Antwort der Seele und des Körpers auf Trennung und Verlust.“ (Jorgos Canacakis) Verluste wie der Tod eines geliebten Menschen oder die Trennung der Eltern lösen in der Regel existenzielle Krisen aus. Der Verlust eines Menschen ist psychologisch traumatisierend, wie eine schwere Verletzung körperlich traumatisierend ist. Die Trauer betrifft den ganzen Menschen. Trauernde Menschen leisten seelische und körperliche Schwerstarbeit!

Verlust-
kummer

So unterschiedlich wie die trauernden Menschen sind auch die Ausdrucksweisen und die Verläufe der Trauer. Sie sind abhängig von der Art des Verlustes, vom individuellen Entwicklungsstand, vom Charakter der betroffenen Person, von den Lebenserfahrungen, vom Familiensystem und weiteren Faktoren.

Der Trauerprozess braucht Zeit. Zwei bis vier Jahre sind normal, Eltern trauern um ihre Kinder oftmals sieben bis elf Jahre. Aber auch hier gilt: „Ob kürzer oder länger – jede/jeder verarbeitet auf ihre/seine Weise und Dauer!“ Trauer muss in Bewegung bleiben, ansonsten droht eine Manifestierung der Trauer. Trauer kann dann die Trauernden krank machen. Die moderne Trauerforschung geht davon aus, dass die

körperliche und seelische Funktionsfähigkeit trauernder Menschen ganz oder annähernd wieder hergestellt werden kann. Nur in seltenen Fällen ist sie dauerhaft beeinträchtigt. „Trauer ist nichts Übermächtiges. Die meisten Menschen sind widerstandsfähig und bewältigen selbst schwere Verluste gut!“ (George A. Bonanno)

Todeskonzepte von Kindern und Jugendlichen

Kinder unter 3 Jahren können den Tod in seiner Unumkehrbarkeit noch nicht begreifen. Sie kennen aber Trauergefühle, sie kennen z. B. die Angst vor dem Verlassen werden. *Jules Papa ist sehr plötzlich verstorben. Seit seinem Tod mag sie nicht mehr von ihrer Mama getrennt sein und hat Angst vor dem Einschlafen.* Kinder zwischen 3 und 5 Jahren beginnen den Tod zu erforschen. Tod wird als vorübergehender Zustand verstanden. Tot sein heißt fort sein, weniger lebendig sein. *Leons Papa ist gestorben. Am Tag der Beerdigung sagt Leon: „Mein Papa ist tot. Sein Herz hat nicht mehr geschlagen. Aber morgen kommt er wieder nach Hause!“*

Kinder zwischen 5 und 9 Jahren realisieren, was es heißt, tot zu sein. Verstorbene kommen nicht zurück. Der Tod ist für sie unumkehrbar. Kinder dieses Alters zeigen ein sachliches, nüchternes Interesse. Sie haben aber auch Angst vor Zusammenhängen, die sie nicht verstehen, wenn man sie ihnen nicht erklärt (z. B. bei Krankheiten). *Maries Oma ist im Krankenhaus verstorben. Marie durfte sich noch von der toten Oma verabschieden. Sie hat sehr genau hingeschaut und Oma immer wieder angefasst. Sie sagt: „Oma ist ganz kalt, sie atmet auch gar nicht mehr. Oma kann mich auch nicht mehr in den Arm nehmen.“ Kurz nach dem Tod von Maries Oma erkrankt Maries Papa und muss zur Behandlung ins*

Verstorbene
kommen
nicht
zurück.

Krankenhaus. Marie besucht den Papa dort. Sie sagt: „Musst du jetzt auch wie Oma hier sterben?“

Kinder zwischen 9 und 14 Jahren erleben den Tod als abschließend und unausweichlich. Tod bedeutet den Verlust von geliebten Personen, bedeutet Liebesverlust und Endgültigkeit.

Monas Mama ist vor einem Jahr verstorben. Sie sagt: „Mama fehlt mir immer. Ich habe Angst, sie zu vergessen!“

Jugendliche leiden vor allem an ihrer eigenen Sprach- und Hilflosigkeit. Vieles ist ihnen peinlich und doch möchten sie ihre Trauer zeigen dürfen. Sie wissen nur oft nicht, in welcher Form sie das tun können. *Natalies Bruder ist sehr plötzlich verstorben. Sie kann mit niemandem über ihre Trauer reden. Aber in ihrem Zimmer hat sie einen Karton mit ganz vielen Erinnerungsstücken versteckt.*

Trauerprozess

Trauer aufgrund von Tod oder Verlusterfahrungen ist ein Prozess und kein Geschehen, das die Trauernden über sich ergehen lassen müssen. Aktivität ist eine notwendige Voraussetzung, damit die Trauer gelingt, auch wenn es einige Zeit dauert, bis Entwicklungen und Veränderungen deutlich und erlebbar werden. Trauer ist ein individueller Prozess. Erwachsene denken oft: „Darüber darf man mit Kindern nicht reden, dafür sind sie noch zu klein!“ Manchmal machen sie auch die Beobachtung, dass Kinder und besonders Jugendliche ihre Trauer nicht zeigen. Aber Kinder trauern! Ihre Verlusterfahrungen werden sie auf ihrem Weg beeinflussen.

Trauer ist ein individueller Prozess.

Trauer von Kinder und Jugendlichen verläuft ganz individuell. Dauer, Ausprägung und Intensität sind sehr unterschiedlich und nicht vorhersehbar. Um die Verschiedenartigkeit der Trauerbewältigung zu verstehen, gibt es diverse Modelle. Der Trauerforscher J. William Worden beschreibt den Trauerprozess als Bewältigung verschiedener Traueraufgaben. Je nach Situation sind einzelne Aufgaben der Trauerarbeit erst später möglich. Werden sie aber über längere Zeit nicht erledigt, kann sich das negativ auf das weitere Leben auswirken.

Die vier Traueraufgaben nach Worden:

1. Den Verlust als Realität akzeptieren.
2. Den Trauerschmerz erfahren.
3. Sich anpassen an eine Umwelt, in der die oder der Verstorbene fehlt.
4. Der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben zuwenden.

1. Den Verlust als Realität akzeptieren

Es ist wichtig, den Tod eines Menschen als Realität anzunehmen und das Geschehene zu begreifen. Manche Menschen bleiben in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens stecken, entweder durch ein Schutzgefühl des Betäubens oder durch hartnäckiges Leugnen, dass der Verstorbene wirklich tot und nicht mehr da ist. Es fällt ihnen schwer, sich den Verlust einzugestehen. *Bens (10 Jahre) Vater ist vor vier Wochen an Krebs gestorben. Manchmal ruft Ben nach seinem Vater oder meint sogar, ihn zu sehen. Letzte Woche ist er im Wald spazieren gegangen und jemand kam ihm entgegen. Einen Augenblick hat er gedacht, es wäre sein Vater, aber nein, er musste sich erst bewusst sagen: „Nein, das ist nicht mein Vater. Mein Vater ist ja tot.“*

Gefühle aushalten.

2. Den Trauerschmerz erfahren

Trauerarbeit geht nicht ohne Gefühle wie Schmerz, Wut, Ablehnung, Erleichterung. Das Durchhalten und das Durchleben aller teils gegensätzlicher Gefühle helfen, den Verlust zu verarbeiten. Dabei ist es wichtig, die Gefühle zu durchleben und nicht zu bagatellisieren und „wegzutrusten“. Das soziale Umfeld neigt häufig dazu, den Trauernden aufzumuntern oder Trauer als ungesund oder übertrieben zu werten. **Besonders Menschen mit eigener unverarbeiteter Trauer neigen dazu, da sie nicht in der Lage sind, bei sich Trauer zuzulassen.**

Tobias war 8 Jahre alt, als seine Mutter starb. Damals hat er keine Trauer gezeigt. Als Tobias 16 Jahre alt ist, stirbt der Großvater. Jetzt erst kann Tobias den Trauerschmerz, den er so lange zurückgehalten hat, erfahren und ausdrücken.

3. Sich anpassen an eine Umwelt, in der die oder der Verstorbene fehlt

Marie trauert um ihre verstorbene Oma. Sie sagt: „Oma hat mir immer meine Lieblingsgeschichte vorgelesen und mit mir geschaukelt. Jetzt bin ich ganz allein. Niemand kann so gut Lieblingsgeschichten vorlesen wie Oma. Schaukeln macht mir ohne Oma auch keinen Spaß mehr!“

Dieser Prozessschritt ist besonders schwierig, aber für die Bewältigung der Trauer notwendig. Hier geht es um spürbare und sichtbare Veränderungen. Neue Rollen müssen ausgefüllt werden, wenn z. B. ein Ehepartner den anderen im Haushalt ersetzen muss. Lebensziele müssen neu definiert werden. Die veränderten Anforderungen des täglichen Lebens stellen Trauernde oft vor unüberwindbar scheinende Hürden.

Stefans Frau ist verstorben. Jetzt lebt er mit den beiden Kindern alleine. Er sagt: „Jetzt

muss ich Vater und Mutter sein. Ich muss mich um alles alleine kümmern. Wie soll ich das nur bewältigen? Meine Frau fehlt mir als Gesprächspartnerin!“

4. Der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben zuwenden

Verstorbene werden nicht vergessen, sondern hin und wieder aktiv in Erinnerung gerufen. In den übrigen Zeiten wird das Leben bewusst ohne sie gestaltet. Es ist wichtig, dass Verstorbene im veränderten Leben einen neuen Platz erhalten. **Kinder und Jugendliche müssen einsehen, dass zwar nichts mehr ohne den geliebten Menschen so sein wird, wie es war, aber dass das Leben neue Chancen bietet.** Neue Perspektiven zu entfalten und sich zu öffnen für ein neues Leben heißt nicht, das Vergangene zu entwürdigen.

Monas Papa hat sich 2 Jahre nach dem Tod seiner Frau neu verliebt. Mona sagt zu Papas Freundin: „Meine Mama bleibt immer meine Mama. Ich habe sie in meinem Herzen. Aber dich mag ich auch. Schön, dass Papa nicht mehr so alleine ist!“

Unterschiedliche Verlusterfahrungen von Kindern

Tod eines Haustieres

Oftmals ist der Verlust des geliebten Haustieres die erste Verlusterfahrung, die Kinder machen. Die Beziehung zwischen Menschen und ihren Haustieren ist immer emotionaler Natur. Diese erklärt sich aus dem engen Zusammenleben,

das über viele Jahre hinweg dauern kann. **Die nach einem solchen Verlust entstehende Trauer ist ein natürlicher Prozess, der dem ähnelt, den wir durchschreiten, wenn wir einen lieb gewonnenen Menschen verlieren.** Wir sollten es respektieren, wenn jemand um sein verstorbene Haustier intensiv trauert – so wie wir es normalerweise auch respektieren, wenn jemand intensiv um einen Menschen trauert. Die Trauer ins Lächerliche zu ziehen oder unangemessene Ratschläge zu erteilen ist hinderlich. Solches Verhalten kann den Trauerprozess verlängern und erschweren.

Tod der Großeltern

Zu den Großeltern haben Kinder oft eine ganz besondere, innige und tiefe Beziehung, da diese mit weniger Konflikten belastet ist als die Beziehung zu den Eltern. **Großeltern sind oft für Kinder eine zuverlässige, vertraute Stütze.** Für Enkelkinder, die mit der Scheidung der Eltern konfrontiert sind, sind die Großeltern in diesem Fall ein wichtiges Bindeglied zu dem Elternteil, bei dem das Kind nicht wohnt. Bei den Großeltern erleben die Kinder, was es bedeutet, älter zu werden und wie sich das Äußere dabei verändert – häufig ein erster Anlass für die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod.

Die Trauer von Kindern ist unterschiedlich und abhängig von der Intensität der Beziehung zu dem oder der Verstorbenen. Manche Kinder sind auch erleichtert, etwa dann, wenn die Großmutter oder der Großvater lange Zeit pflegebedürftig zu Hause war. Für sie bedeutet der Tod der Großeltern dann wieder Normalität. Auch das darf sein!

Tod von Geschwistern

Häufig entstehen bei dem Verlust von Bruder oder Schwester ambivalente Gefühle. Im System der Beziehungen von Geschwistern haben Rivalitäten, Komplizenschaft und Feindseligkeit ebenso ihren Platz wie Liebe und Zuneigung. Die Bindungen untereinander können herzlich, warm und gut sein, aber auch abweisend, kalt und negativ. Wenn nun ein Geschwister nicht mehr zu Hause ist, fehlt für alle Kinder dieser vertraute Mensch und sie müssen ihre Beziehungen neu gestalten. **Betroffene Kinder erleben hilflose Eltern.** Sie fühlen sich zurückgewiesen, ungeliebt und wertlos. Daraus können Schuldgefühle entstehen. Die Umwelt reagiert in der Regel nur auf die Eltern.

Die Umwelt reagiert nur auf die Eltern.

Tod eines Elternteils

Durch den Tod eines Elternteils wird ein Kind entwurzelt. Bisher war es gewohnt, im Vater und in der Mutter verlässlich enthalten zu sein. Bisher konnte es sich im Schutz beider Eltern und mit dem Gefühl der Sicherheit neugierig der Welt zuwenden und Erfahrungen sammeln. Der Tod eines Elternteils versetzt Kinder in einen starken emotionalen Schock. **Der weitere Lebensweg mit den verbundenen Verlust- und Trauererfahrungen der Kinder wird dadurch geprägt.** Existenzielle Gefühle wie Verlassenheit und Bedrohung werden erlebt, eventuell sogar die Zurückweisung durch den überlebenden Elternteil aufgrund dessen eigener Überforderung. Schuldgefühle können durch aggressive Phantasien, Vernachlässigungsgefühle und im Ablösungsprozess entstehen. Je reifer die kognitive und psychische Konstitution des Kindes ist, umso größer ist die Chance, dass Kinder keinen bleibenden Schaden erleiden.

Besonderheiten kindlichen Trauerverhaltens

Kinder reagieren bei einem Verlust sensibel auf Veränderungen innerhalb der Familie. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Aufmerksamkeit, um wirksame Trauerarbeit leisten zu können. Der Tod eines nahestehenden Menschen hat für jedes Kind ganz individuelle Auswirkungen. Diese hängen von verschiedenen Faktoren ab. Alter, Reife, Ich-Stärke, Vorerlebnisse und die persönliche Beziehung zum Verstorbenen spielen eine wichtige Rolle. Kinder sind kaum in der Lage, längere Zeit ohne eine wichtige Bezugsperson zu leben. Dadurch erhöhen sich nach einem Todesfall die Bedeutung und die Belastung der lebenden Bezugspersonen innerhalb der Familie. Viele Kinder leiden unter der Angst, dass ein weiterer Angehöriger sterben könnte. Gerade nach dem Verlust eines Elternteils haben Kinder Angst um den überlebenden Elternteil, sie haben Angst allein zurückzubleiben. Aus diesem Gefühl heraus verhalten sie sich teilweise sehr anhänglich und machen sich Sorgen, wenn die Eltern nicht zu Hause sind oder nicht zur gewohnten Zeit zurückkommen.

Doppelte Verlierer

Meist sind Kinder doppelte Verlierer. Beim Verlust von Vater, Mutter oder Geschwistern verlieren sie nicht nur eine geliebte Bezugsperson, einen Freund und Spielkameraden, sondern sie büßen meist auch noch über längere Zeit hinweg die Zuwendung und Aufmerksamkeit ihrer Familie ein, die selbst trauert. Stirbt ein Geschwisterkind, so sind Kinder besonders betroffen. Die Eltern sind dann oft durch Schmerz und Trauer so auf sich selbst bezogen,

dass sie außerstande sind, dem lebenden Kind die nötige Zuwendung zu geben (M. Schroeter-Rupieper).

„Nur wenigen Müttern oder Vätern gelingt es, in der natürlichen Selbstbezogenheit ihrer Trauer, die Ängste, Fragen und Schuldgefühle der Kinder wahrzunehmen und auf sie einzugehen.“ (U. Goldmann-Posch)

Was brauchen trauernde Kinder und Jugendliche?

Aufrichtige Antworten und Information

Manchmal haben Kinder Schuldgefühle, weil sie mit der oder dem Verstorbenen Streit hatten oder sie glauben, dass sie sich nicht genug um die Verstorbene oder den Verstorbenen gekümmert haben.

Es ist wichtig, je nach Alter und Entwicklungsstand, offen mit dem Kind über die wirkliche Todesursache des Verstorbenen zu sprechen.

Dabei sollte man immer wieder betonen, dass das Verhalten des Kindes absolut nichts mit der Todesursache dieses Menschen zu tun hat. Auch ein Informationsgespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt kann diesbezüglich hilfreich sein!

Den realen Abschied von der/dem Verstorbenen gestalten

Verstirbt eine Angehörige oder ein Angehöriger, haben viele Erwachsene Sorgen, ob sie es den Kindern zumuten können, den toten Vater, die Mutter oder das verstorbene Kind vor der Beerdigung noch einmal zu sehen. **Um den Tod der oder des Angehörigen wirklich begreifen zu können, ist es wichtig, sich in Ruhe und Würde von ihr/ihm zu verabschieden. Dazu kann auch der gemeinsame Besuch**

Den Toten
besuchen.

der/des Toten gehören. Voraussetzung dafür ist, dass sich die begleitende Person stabil genug fühlt, Ihr Kind bei diesem Besuch zu unterstützen.

„Je jünger ein Kind ist, desto wichtiger ist das Begreifen, das Sehen, das Fühlen: Ja, er ist tot.“ (M. Schroeter-Rupieper) Sie selbst oder eine dem Kind nahestehende Vertrauensperson sollte beim ersten Besuch des toten Menschen dabei sein. Erklären Sie dem Kind vor dem Besuch, was es in dem Abschiedsraum vorfinden wird. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie die/der Tote sich verändert hat (Verfärbungen, Geruch, Veränderungen), dann sprechen Sie vorher mit der Bestatterin oder dem Bestatter oder machen Sie sich ein eigenes Bild.

Gemeinschaft schaffen

Stirbt ein Mensch, soll ein Kind Kummer und Trauer mit den Angehörigen teilen dürfen. Kinder können Trauer besser ertragen als Isolierung, in die sie geraten, wenn man sie ausschließt. Viele Angehörige sind unsicher, ob und ab welchem Alter Kinder an der Beerdigung teilnehmen sollten. Grundsätzlich gilt: **Wenn gewährleistet ist, dass zumindest ein Erwachsener sich während der Beerdigung angemessen um das Kind kümmern kann, sollte das Kind an der Beerdigung teilnehmen. Vielleicht kann das Kind sich sogar im Rahmen seiner Möglichkeiten beteiligen.** Es kann z. B. die Blumen aussuchen, ein Bild malen, einen Brief an die Verstorbene oder den Verstorbenen schreiben oder ein Lied aussuchen. Wenn das Kind noch nicht an einer Beerdigung teilgenommen hat, sollte es im Vorfeld über die Abläufe und Rituale informiert werden.

Hilfreiche Rituale

Kinder und Jugendliche brauchen Rituale für ihre gesunde Entwicklung und auch in der

Rituale geben Halt.

Trauer. Durch die Wiederkehr von Vertrautem, durch verlässliche Regeln gewinnen Kinder Kraft, Zuversicht und Vertrauen in sich und andere. Rituale vermitteln Kindern Orientierung, Stabilität und Kontinuität.

Ort der Besinnung und Symbole der Erinnerung

Eine große Sorge von trauernden Kindern und Jugendlichen ist die, dass sie sich irgendwann nicht mehr an die verstorbene Person erinnern. Es ist hilfreich, sich Zeit zu nehmen und mit den Kindern oder Jugendlichen die Erinnerungen an die verstorbene Person zu sammeln. Dies kann z. B. durch gemeinsames Erzählen, Gestaltung eines Fotoalbums oder Erinnerungsbuches geschehen. **Zeit und Ort dieser Erinnerungsarbeit sollten bewusst gewählt und gestaltet werden und sich vom Familienalltag abheben.**

Gefühle offen ausleben und Trost durch gefühlsstarke und sensible Erwachsene

In der Trauerarbeit geht es u. a. darum, die mit dem Verlust einhergehenden schmerzhaften Gefühle zu verarbeiten. Damit sind nicht nur Gefühle von Traurigkeit gemeint, sondern auch Gefühle wie Ärger, Schuld, Scham oder Einsamkeit. Trauernde brauchen dabei Menschen, die sich einerseits auf ihre Bedürfnisse als trauernde Kinder oder Jugendliche einstellen und gleichzeitig die geäußerten Trauergefühle in ihrer ganzen Intensität auch aushalten können.

Trauerfreie Zonen

Kinder und Jugendliche haben ein Anrecht darauf, nicht ständig von außen mit dem Verlust und ihrer Trauer konfrontiert zu werden. Sie suchen nach Orten, wo sie ganz normale Kinder oder Jugendliche unter anderen ganz normalen Kindern oder Jugendlichen sein können. Versuchen Sie, das als Eltern zu akzeptieren!

Professionelle Unterstützung und Hilfe

Bei der Bewältigung der verschiedenen Traueraufgaben können Trauerbegleiter/-innen und Trauergruppen helfen. **Im Unterschied zu Erwachsenen benötigen Kinder für den Umgang mit ihrer Trauer Vorbilder.** Wenn ein 8-jähriges Kind den Vater oder die Schwester verliert, hat es in der Regel noch keinen individuellen Umgang mit Verlusterfahrungen entwickelt. Kinder wissen weniger als Erwachsene über Leben und Tod. Das Wissen, dass der Tod ein jedes Lebewesen betreffendes, unentrinnbares und endgültiges Schicksal ist, ist einem Kind nicht angeboren, sondern wird erst im Laufe der Jahre erworben. Erhalten Kinder unzulängliche Informationen über die Geschehnisse, können sie deren Bedeutung nur schwer erfassen. Die Möglichkeit, den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, ist also nicht nur abhängig von der Art der Unterstützung seitens der Familie und des sozialen Umfelds.

Auch in Trauergruppen mit fachlicher Begleitung können Kinder ihren Gefühlen einen Raum geben. Sie spüren dort, dass es nicht nur ihnen so geht und sie mit ihrer Verzweiflung und Trauer nicht alleine sind.

Weitere Informationen

In Ihrer Nähe gibt es meistens mindestens eines der folgenden Angebote:

Trauerbegleitung für überlebende Elternteile und Familien:

- Trauergruppen
- Trauercafé (z. B. bei Hospizdiensten)
- Trauerbegleiter/-innen
- Psychotherapeuten/-innen (bei lang anhaltender Trauer)

Trauerbegleitung für Kinder:

- Einzelberatung
- Gruppe für trauernde Kinder
- Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten/-innen (bei lang anhaltender Trauer)

Hilfreiche Internetseiten

www.familientrauerbegleitung.de

(Internetseite des Instituts für Familientrauerbegleitung in Gelsenkirchen)

www.allesistanders.de

(für trauernde Jugendliche und junge Erwachsene)

www.trauerland.org

(mit interaktivem Bereich für Kinder, Telefon- und E-Mailberatung für Jugendliche und Informationen für Erwachsene)

Bücher für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Ennulat, Gertrud: **Kinder trauern anders.** Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten. Freiburg 8. Auflage 2012.

Kachler, Roland: **Meine Trauer wird dich finden.** Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Freiburg 12. Auflage 2012.

Schroeter-Rupieper, Mechthild: **Für immer anders.** Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds. Ostfildern Sonderausgabe 2012.

(Bilder-)Bücher für Kinder

Bourguignon, Laurence / D'Heure, Valerie: **Der alte Elefant.** Gießen 2. Auflage 2010.

Davids, Barbara / Münzer, Gabriele: **Eines Morgens war alles ganz anders.** Freiburg 2. Auflage 2009.

Fried, Amelie / Gleich, Jacky: **Hat Opa einen Anzug an?** München 1997.

Kaldhol, Marit / Oyen, Wenke: **Abschied von Rune.** Hamburg 1987.

Stellmacher, Hermien/ Lieffering, Jan: **Nie mehr Oma-Lina-Tag.** Stuttgart 2005.

Wiegel, Stefanie: **Für immer in meinem Herzen.** Das Trauer- und Erinnerungsalbum für Kinder. Ostfildern 2. Auflage 2011.

Bücher für Jugendliche

Reinthal, Magdalena / Wechner, Hannes: **Plötzlich bist du nicht mehr da.** Tod und Trauer von Jugendlichen. Innsbruck 2010.

Schins, Marie-Thérèse: **Und wenn ich falle?** Vom Mut traurig zu sein. München 2001.

Verfasserin und Verfasser:

Ingrid Ebbert und Jürgen Borgert, systemische/-r Familienberater/-in, Kinder-, Jugendlichen- und Familientrauerbegleiter/-in beim Caritasverband für das Dekanat Borken. spfh-ebbert@caritas-borken.de oder spfh-borgert@caritas-borken.de

Redaktion:

Regina Laudage-Kleeberg, pädagogische Referentin der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V., Münster.

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY**
- Nr. 3 SUCHT**
- Nr. 4 INTERNET**
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESS-STÖRUNGEN**
- Nr. 12 WEB 2.0**
- Nr. 13 STRESS**
- Nr. 14 KOMASAUFEN**
- Nr. 15 SEXUELLE GEWALT**
- Nr. 16 RECHTSEXTREMISMUS**
- Nr. 17 ÜBERGRIFFE UNTER
JUGENDLICHEN**
- Nr. 18 TRAUER**

Weitere Themen folgen!

Die o.g. Ausgaben der Reihe Eltern**wissen**

können bei uns nachbestellt werden:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Salzstraße 8

48143 Münster

Telefon: (0251) 54027

Telefax: (0251) 518609

E-Mail: info@thema-jugend.de

Wir informieren gerne über die Kosten (Schutzgebühr, Mengenrabatt) und über weitere geplante Themenhefte, die in Zukunft in der Reihe Eltern**wissen** herausgegeben werden.

www.thema-jugend.de