

Tipps und Informationen für Jugendleiter*innen



**WISSEN
TO GO!**

TRAUER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Tod und Sterben gehören zu den schwierigsten Themen, mit denen Kinder und Jugendliche konfrontiert werden können. Dennoch wird das Thema Trauer und Tod in der Gesellschaft immer noch tabuisiert und es fällt vielen schwer, darüber zu sprechen. Dabei ist Trauern wichtig und gesund, und man kann persönlich gestärkt aus einem Trauerprozess hervorgehen.

Trauer läuft bei jedem Menschen unterschiedlich ab, denn so unterschiedlich, wie die Menschen im Einzelnen sind, so unterschiedlich trauern sie auch. Trauerprozesse sind individuell. Das trifft natürlich auch auf Kinder und Jugendliche zu.

Kinder, die trauern, können häufig ihre Stimmungslage ändern. Wenn ein Kind in einem Moment noch laut geweint hat, kann es im nächsten Moment fröhlich spielen. Manchmal erscheint das Kind auch ausgeglichen und angepasst und trauert eher für sich. Das ist völlig normal. Die Reaktionen eines Kindes hängen vom Alter, Entwicklungsstand, der Persönlichkeit, dem Todesverständnis sowie bisherigen Erfahrungen und Erlebnissen ab.

Jugendliche, die trauern, sind in einer besonderen Situation: Bereits ohne die Trauer befinden sie sich in einer Phase der Veränderung und Identitätsfindung. Zusätzlich kommt nun das verwirrende Gefühl der Trauer dazu. Die Reaktionen der Jugendlichen können sehr stark variieren: Sie können sich aggressiv verhalten, traurig sein, sich isolieren oder auch die Trauer oberflächlich ignorieren. Falls Jugendliche in früher Kindheit einen starken Verlust, z. B. Tod eines Elternteils, erleben mussten, kann dieser in der Pubertät wieder präsent werden.

Trauern ist ein Prozess und kann nach J. William Worden (<http://thema.erzbistum-koeln.de/doch-etwas-bleibt>) mit vier unterschiedlichen Aufgaben beschrieben werden, die es zu bewältigen gilt:

1. **Den Verlust als Realität akzeptieren:** Der Tod ist leider nicht rückgängig zu machen, auch wenn man das gerne ändern würde.
2. **Den Trauerschmerz erfahren:** Die Trauer setzt unterschiedliche Gefühle frei, die man zulassen sollte: Wut, Schmerz, Erleichterung, Ablehnung usw. Es ist wichtig, diese zu durchleben und nicht zu unterdrücken.
3. **Sich anpassen an eine Umwelt, in der die verstorbene Person fehlt:** Es gibt spürbare und sichtbare Veränderungen. Die Rollen innerhalb einer Familie bzw. Gruppe werden neu definiert. Es kann ein Wohnortwechsel oder eine sonstige Veränderung der Lebenssituation anstehen.
4. **Der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben zuwenden:** Die Verstorbenen werden nicht vergessen, sondern hin und wieder aktiv in Erinnerung gerufen. Für sein eigenes Leben kann man neue Perspektiven entwickeln und trotzdem die Verstorbenen wertschätzen.

TIPPS ZUR KRISENINTERVENTION



Das Thema Trauer kann euch als Jugendleiter*in auf unterschiedliche Art begegnen:

- **Eine nahestehende Person eines Gruppenmitglieds ist krank und könnte bald sterben:**

Hört zu, wenn euch ein Gruppenkind etwas über seine Sorgen erzählen möchte. Falls es Fragen hat, antwortet ehrlich, aber dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend („Die meisten Menschen sterben erst, wenn sie alt sind.“ „Ja, Krebs ist eine schwere Krankheit und kann nicht immer geheilt werden.“).

- **Jemand Nahestehendes stirbt, während ihr mit dem betroffenen Kind oder Jugendlichen in der Gruppe zusammen seid (z. B. im Ferienlager):**

Verabredet mit den Eltern oder der Person, die die Todesnachricht überbringt, wie das Kind von wem informiert werden soll. Bei Jugendlichen sollte man fragen, ob ihr als Gruppenleiter*in den anderen aus der Gruppe Bescheid geben sollt oder sie*er noch persönlich jemanden sprechen möchte.

Sucht euch ggf. Hilfe bei Trauerbegleiter*innen oder Seelsorger*innen, wenn ihr das Thema in der Gruppe aufarbeiten wollt oder eine Form der Verabschiedung von oder Gedanken an die/den Verstorbene/n stattfinden soll.

- **Ein Kind hat vor kurzem eine nahestehende Person verloren:**

Stellt eine Sprachfähigkeit her und sagt dem Kind oder Jugendlichen, dass ihr davon wisst, dass z. B. der Vater vor kurzem gestorben ist. Fragt, ob sie*er darüber reden möchte. Wenn das Gesprächsangebot nicht sofort angenommen wird, seid trotzdem weiterhin als Gesprächspartner*in da. Bedenkt, dass das Kind bzw. die*der Jugendliche die Trauer auf unterschiedliche Art und Weise zeigen kann – von Rückzug bis hin zu Aggression.

- **Das Haustier eines Kindes ist gestorben:**

Häufig ist dies die erste Auseinandersetzung von Kindern mit dem Thema Tod und Trauer. Der Prozess der Trauer ähnelt dem bei einem geliebten Menschen, wenn eine sehr enge Bindung zum Tier bestanden hat. Nehmt die Kinder ernst in ihrer Trauer, redet mit ihnen darüber und respektiert ihre Gefühle.

FOLGENDE DINGE MÜSST IHR BERÜCKSICHTIGEN



- Die Jugendgruppe kann von betroffenen Kindern als eine **trauerfreie Zone** gesehen werden, in der sie nicht viel über die Trauer sprechen müssen. Das ist in Ordnung und lässt dem Kind Raum, um auf andere Gedanken zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.
- Versucht, alle **Fragen kindgerecht zu beantworten**. Vielleicht werdet ihr bewusst von den Kindern als Gesprächspartner*in ausgewählt, da ihr emotional nicht so stark involviert seid und man dadurch mit euch leichter über das Thema sprechen kann.
- Es kann sein, dass ein Kind **Schuldgefühle** hat, weil es sich mit der verstorbenen Person gestritten hat oder meint, sich nicht genug um sie gekümmert zu haben. Sprecht mit den Kindern darüber und macht ihnen ggf. deutlich, dass das Verhalten des Kindes nichts mit der Todesursache zu tun hat.
- Kinder, die trauern, befinden sich in einer **emotional bedürftigen Situation**. Achtet darauf, dass Erwachsene oder Gruppenmitglieder diese Situation nicht ausnutzen. Die Kinder und Jugendlichen benötigen besonderen Schutz und sind besonders verletzlich.
- Manchen Kindern hilft es, wenn sie ihr **Kuscheltier zum Trösten** oder einen Gegenstand überall mit hinnehmen. Dieser kann sie mit der nahestehenden Person, wegen der sie trauern, verbinden. Darüber sollte sich niemand lustig machen.
- Einigen Kindern oder Jugendlichen kann der **Glaube** helfen, mit der Trauer besser umzugehen, auch wenn sie nicht viel reden können oder wollen („Gott kannst du alles erzählen“).

DAS SOLLTET IHR UNBEDINGT VERMEIDEN

- **Den Tod verharmlosen:** Es geht um Sterben und Tod und das darf auch so benannt werden. Wenn Kindern gegenüber nur Begrifflichkeiten wie „Heimfahren“, „Erlösung“ oder „Einschlafen“ benutzt werden, kann das bei Kindern Phantasien auslösen („Ist Opa doch nicht tot sondern schläft nur?“).
- **Ungünstige Formulierungen wählen:** Wenn einem Kind z. B. erzählt wird, dass es der verstorbene Opa im Himmel jetzt bestimmt viel schöner hat, kann das Kind denken, dass es hier auf der Erde vielleicht wegen ihm nicht so schön ist.
- **Über den Kopf der Kinder oder Jugendlichen hinweg handeln:** Stattdessen sich immer wieder vergewissern: „Was brauchst du?“, „Willst du mit jemandem reden?“, „Sollen wir Kontakt zu einer Trauergruppe herstellen?“.
- **Gespräch aufdrängen:** Nicht den Kindern oder Jugendlichen ein Gespräch aufdrängen, die gar nicht oder nicht mit dir reden möchten. Betroffene Kinder können stattdessen am normalen Programm teilnehmen. Vielleicht braucht das Gruppenkind gerade mehr das bekannte Spiel mit den Freunden als ein Gespräch. Auch das schafft Sicherheit in einer herausfordernden Situation.
- **Sich über den Tod des Haustieres eines Kindes lustig machen:** Damit verletzt ihr die Gefühle des Kindes und dies kann den Trauerprozess verlängern. Stattdessen sollte man das Kind hier unterstützen und mit ihm darüber reden, wenn es das möchte.



WICHTIGE KONTAKTADRESSEN

Vor Ort gibt es meist eines der folgenden Angebote. Hier kann man Hilfe erfahren, wenn ein konkreter Fall auftritt oder wenn man mit einer Gruppe zu dem Thema arbeiten möchte:

- Trauergruppen für Familien oder Kinder
- Trauerbegleiter*innen, auch für Kinder
- Trauercafé
- sonstige Ansprechpartner*innen, z. B. in einem Hospiz
- Seelsorger*innen der Kirchengemeinde

www.traudichtrauern.de

Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien

www.allesistanders.de

Internetseite für trauernde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

www.trauerland.org

Informationen über Kinder-Trauergruppen, Workshops, Seminare und Ausbildungen, Angebote für betroffene Angehörige, Beratungstelefon

IMPRESSUM

Diese Information wird herausgegeben von der

**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e. V.**

Schillerstraße 44 a

48155 Münster

Telefon: 0251 54027

in Zusammenarbeit mit dem

**Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.**

Carl-Mosterts-Platz 1

40477 Düsseldorf

Telefon: 0211 44935-0

Text: Ilka Brambrink (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW)

Druck: Joh. Burlage, Kieseckampweg 2, 48157 Münster

Münster 2020