

Wie können Erwachsene trauernde Kinder unterstützen?

Theoretische und praktische Impulse



Stand 2-2022



**Kinder- und
Jugendhospizarbeit**
Landkreis Konstanz

*Wir wären alle besser beraten, wenn wir Gefühle
als Botschaften unserer Seele annähmen,
anstatt sie als Feinde zu sehen, vor denen wir
davonlaufen müssen.*

(Donna L. Schuurman)

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung

- | | | |
|-----|---|---|
| 1.1 | Warum diese Broschüre? | 4 |
| 1.2 | Ein theoretischer Einstieg | 5 |
| 1.3 | Das Duale Prozessmodell (DPM)
der Bewältigung von Verlusterfahrungen | 6 |

2. Wie kann konkrete Unterstützung von Kindern aussehen?

- | | | |
|-----|---|----------------------|
| 2.1 | Überleben sichern und sich an die Welt ohne
die verstorbene Person anpassen | 8 |
| 2.2 | Den Verlust als Realität akzeptieren
– Entwicklungsstufen des Sterblichkeitswissens
von Kindern
– Exkurs: Kindern Suizid erklären | 10
11
13 |
| 2.3 | Den Schmerz verarbeiten
– Trauerreaktionen von Kindern | 16
17 |
| 2.4 | Eine dauerhafte Verbindung zur verstorbenen
Person finden | 17 |
| 2.5 | Was noch zu bedenken ist
– Sinnfindung
– Selbstfürsorge – Modell sein
– Für konstante Bezugspersonen sorgen
– Langfristig stärken | 19
20
21
21 |

3. Unterstützung

- | | | |
|-----|--|----|
| 3.1 | Angebote der Kinder- und Jugendhospizarbeit
im Landkreis Konstanz | 22 |
| 3.2 | Angebote für trauernde Erwachsene | 23 |
| 3.3 | Weitere Angebote | 24 |

1. Einleitung

1.1 Warum diese Broschüre

Immer wieder erhalten wir Anfragen von verwitweten Müttern oder Vätern, die mit minderjährigen Kindern zurückbleiben. Aber auch besorgte Großeltern, ErzieherInnen, LehrerInnen usw. wenden sich an uns. Sie alle stehen, vielleicht sehr plötzlich, vor der Aufgabe, einem trauernden Kind zur Seite zu stehen. Davon fühlen sich viele überfordert, manchmal aus eigener Betroffenheit heraus, weil sie von ihrem persönlichen Schmerz eingenommen sind, weil Trauererfahrungen aus der Vergangenheit wachgerufen werden oder weil sie schlichtweg nicht wissen, wie sie ein Kind hilfreich unterstützen können.

Unseren Beobachtungen nach fehlen Erwachsenen vielfach Informationen zum Thema Kindertrauer. Die aus dem Informationsmangel resultierende Unsicherheit erschwert einen offenen Umgang mit der Trauer im Allgemeinen, aber auch mit der individuellen Trauer eines betroffenen Kindes.

In unserer hospizlichen Arbeit hat es sich bewährt, zuallererst mit einer Beratung der Bezugsperson(en) zu beginnen und so Nahestehende zu befähigen, das Kind in seiner Trauer kompetent zu begleiten. Das sind die Menschen, die im Alltag vor Ort sind und die im Idealfall über eine positive Beziehung und sichere Bindung zu dem trauernden Kind verfügen.

Ziel der Broschüre ist es daher, über Entwicklungs- und Trauerprozesse sowie Trauerreaktionen bei Kindern aufzuklären und Ideen zu vermitteln, was für sie hilfreich und wichtig sein könnte. So lassen sich die Verhaltensweisen der Kinder eher einordnen.

Wir nehmen im Folgenden häufig Familien in den Blick, in denen ein Elternteil verstorben ist. Die Inhalte lassen sich mühelos auf betroffene Kinder übertragen, die um FreundInnen oder Großeltern trauern.

Es gibt jede Menge Grund zur Zuversicht: Grundsätzlich sind Kinder dazu in der Lage, zu trauern und Verluste zu verkraften, ohne dass für sie daraus langfristig Probleme entstehen müssen. Entscheidend dafür ist vor allem eine stabile Umgebung sowie Fürsorge und Unterstützung unter Berücksichtigung der Persönlichkeit des jeweiligen Kindes.

1.2 Ein theoretischer Einstieg

Menschen erleiden in ihrem Leben eine Vielzahl von Verlusten, sei es durch Abschied, Trennung oder Tod. Trauer ist darauf „eine gesunde, lebensnotwendige und kreative Reaktion“ (Hinderer & Kroth, 2005, S. 26). Trauer ist also keine Krankheit und muss normalerweise nicht „behandelt“ werden. Trauer gestaltet sich prozesshaft und dauert länger, als dies allgemein angenommen wird. Sie zeigt sich auf vielfältige Weise.

Aus dem Wunsch heraus, Trauernde in ihren Reaktionen und Verhaltensweisen zu begreifen, entstanden zahlreiche Trauermodelle. Diese Erklärungsansätze sind oft auch für Trauernde wertvoll. Viele sind sich selbst fremd in der Art und Weise, auch in der Heftigkeit, wie sie auf einen bedeutenden Verlust reagieren. Das löst häufig Ängste aus. Die Kenntnis von Modellen der Trauer bzw. deren Bewältigung kann lindernd wirken und dazu beitragen, sich selbst oder Trauernde im Umfeld besser zu verstehen. Auch Kinder profitieren von anschaulichen Modellen, wenn sie altersgemäß erklärt werden. So können sie ihre eigenen Gefühle und Reaktionen leichter erfassen.

Ältere Modelle, sogenannte Phasenmodelle, beschreiben Trauer als das Aufeinanderfolgen von verschiedenen Phasen. So identifiziert z. B. Verena Kast vier Phasen der Trauer: 1. Nicht-wahrhaben-wollen; 2. Aufbrechende Emotionen; 3. Suchen und Sich-Trennen; 4. Neuer Selbst- und Weltbezug (vgl. Kast, 1985). Implizit gehen alle Phasenmodelle davon aus, dass Trauer nach der letzten Phase bewältigt ist und abgeschlossen wird.

Die heutige Trauerforschung bewertet diese Sichtweise kritisch. Man geht inzwischen davon aus, dass sich Trauer im Laufe der Zeit verändert, dass sie milder und weniger durchdringend wird und seltener so vehement und intensiv auftritt wie in den ersten Wochen, Monaten und Jahren. Sie verschwindet jedoch niemals vollständig. Stattdessen lernen Trauernde mit ihrer Trauer umzugehen. Neuere Forschungserkenntnisse bestätigen die Annahme, dass eine bewältigte Verlust- und Trauererfahrung in die persönliche Biographie integriert und im Laufe der weiteren Entwicklung immer wieder neu interpretiert wird. Das gilt besonders für Kinder: bei fortschreitender Entwicklung, vor allem aber bei späteren Krisen und Umbrüchen im Leben der Kinder, kann der Verlust erneut eine Rolle spielen.

1.3 Das Duale Prozessmodell (DPM) der Bewältigung von Verlusterfahrungen

Kritische Lebensereignisse sind Veränderungen in der Lebenssituation eines Menschen. Das können sowohl positiv als auch negativ bewertete Veränderungen sein. Um der neuen Situation gerecht zu werden, bedarf es einer hohen Anpassungsleistung der Betroffenen. Für Menschen bedeutet diese Anpassungsleistung Stress. In der Psychologie wurde für unterschiedliche kritische Lebensereignisse ein „Stresswert“ ermittelt: Der Verlust eines nahestehenden Menschen steht dabei mit der maximalen Punktzahl auf Rang 1.

Anhand des Dualen Prozessmodells von Stroebe & Schut, 1999, lassen sich Trauerprozesse veranschaulichen. In dem Modell wird davon ausgegangen, dass Trauernde Stress erleben, der durch Alltagserfahrungen aus zwei unterschiedlichen Bereichen ausgelöst wird:

1. Stress, der mit dem Verlust und der Bindung an die verstorbene Person zusammenhängt. Dazu zählt die Auseinandersetzung mit den Umständen des Todes, der Beziehung zur/zum Verstorbenen, den Erinnerungen usw. Auf diese Art von Stress reagieren Trauernde mit verlustorientiertem Verhalten – mit sogenannten emotionsbezogenen Strategien. Nach und nach sammeln sie Erfahrungen in der emotionalen Auseinandersetzung mit dem Verlust und lernen dabei, ihre Gefühle zu regulieren.

2. Stress, der durch Belastungen entsteht, weil das Leben weitergeht und jetzt ohne die verstorbene Person bewältigt werden muss. Alle sekundären Folgen des Verlustes (z. B. alleinerziehend sein, weniger finanzielle Mittel zur Verfügung haben, Veränderungen des sozialen Umfelds usw.) „verlangen“ wiederherstellungsorientiertes Verhalten. Im Idealfall sind das problembezogene Strategien, die die Belastungen aktiv angehen und bewältigen.

Im DPM wird die grundlegende Dynamik eines Trauerprozesses deutlich. Betroffene „pendeln“ zwischen dem Verlust und der Neugestaltung des Lebens hin und her (oszillieren). Je nachdem, was sie für sich gerade als gut oder notwendig bewerten, nehmen sie Anforderungen aus dem einen oder anderen Bereich in Angriff bzw. umgehen diese. Sie wechseln also in ihrem persönlichen Tempo zwischen verlust- und wiederherstellungsorientiertem Verhalten. Scheinbar widersprüchliche Verhaltensweisen



Abbildung 1: Duales Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen frei nach Stroebe & Schut, 1999

und Strategien bekommen so ihre Berechtigung. Stroebe & Schut betonen, dass Ablenkung und Vermeidung in Zeiten der Trauer als positive Bewältigungsstrategien zu verstehen sind (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 42).

Verlustorientierte und wiederherstellungsorientierte Bewältigungsstrategien können nie zeitgleich ausgeübt werden. Gerade Kinder schwanken, oft in schneller Abfolge, zwischen verschiedenen Gefühlen hin und her. Manchmal nehmen sich Kinder regelrecht „Auszeiten“ von ihrer Trauer: Sie verhalten sich z. B. im Kindergarten, in der Schule oder mit FreundInnen scheinbar unberührt vom Verlust des geliebten Menschen.

Da die Dosierung von Trauer wichtig ist, sollten Kinder sogar ermutigt werden, ihren Alltag mit trauerfreien Räumen zu belegen, so dass sie in diesen Auszeiten Kraft für den Trauerprozess schöpfen können. Kindergarten oder Schule sind oft wichtige und stabilisierende Regenerationsorte. Mit ErzieherInnen und LehrerInnen ist gut abzuwägen, wann und wie der Verlust dort Thema sein kann. Kinder haben meist ein sicheres Gefühl dafür, was in der Schule erzählt oder besprochen werden soll und es ist wichtig, das mit ihnen abzusprechen.

Stokes empfiehlt, auch Kindern das DPM in alters- und entwicklungsgerechter Sprache zu erklären, um ihnen die Akzeptanz

ihrer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen auf ihrem Weg der Trauerverarbeitung zu erleichtern (vgl. Stokes in Röseberg & Müller, 2014, S. 86).

2. Wie kann konkrete Unterstützung von Kindern aussehen?

Es gibt Trauerforscher, die für Zeiten der Trauer sogenannte Traueraufgaben formuliert haben. Diese sind als Themen zu verstehen, die einen Trauerprozess prägen und deren Bearbeitung dazu dient, mit einem Verlust leben zu lernen. Der Begriff Aufgabe kann auch so verstanden werden: der Tod eines Nahestehenden stellt eine der größten Herausforderungen im Leben eines Menschen dar. Insbesondere dann, wenn sich der Todesfall innerhalb der Kernfamilie ereignet hat. Ein eingespieltes Gefüge bricht zusammen. Keiner bleibt an seinem Platz. Die Familienmitglieder müssen sich neu finden und ein System ohne den Verstorbenen austarieren. Das braucht Zeit, Geduld und vielleicht viele Versuche.

Bedeutend für Aufgabenmodelle ist, dass sie Aktivität von den Trauernden selbst verlangen. Senf in Röseberg & Müller, 2014, S. 123 formuliert dazu: „Es ist also nicht so, wie naiv teils angenommen wird, dass nur genug Zeit vergehen muss, und dann ist alles gut. Vielmehr ist aktives psychisches Handeln wesentlich, damit aus der Trauer irgendwann auch eine Neuorientierung erwachsen kann.“

Die folgenden Kapitel lehnen sich an die von James William Worden formulierten Traueraufgaben an, modifiziert für Kinder und erweitert durch Chris Paul sowie Stephanie Witt-Loers (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 43f).

2.1. Überleben sichern und sich an die Welt ohne die verstorbene Person anpassen

Kinder sind im höchsten Maße abhängig von ihren betreuenden Bezugspersonen – je jünger, desto stärker. Kleinkinder können z. B. ohne Fürsorge von Erwachsenen nicht überleben. Die Präsenz von Bezugspersonen strahlt Stabilität und Sicherheit aus, im Idealfall auch Geborgenheit. Einen sehr nahestehenden Menschen zu verlieren gleicht einer Katastrophe im Leben eines Kindes. Es wird entsprechend seiner Entwicklungsstufe mit diesem tiefen Einschnitt umgehen, ist jedoch immer von der Führung eines Erwachsenen abhängig. Kleine Kinder drücken ihre Angst ums Überleben mit Fragen aus, wie z. B. „Wer holt

mich nun vom Kindergarten ab?“ oder „Wer kocht jetzt für uns?“. Bei Kindern im Grundschulalter, die das ganze Ausmaß des Todes schon mehr begreifen (siehe Tabelle 1), können Existenzängste auftreten: „Wer verdient nun das Geld in unserer Familie?“ „Was passiert mit mir, wenn meine Mama auch noch stirbt? Muss ich dann ins Heim?“ (vgl. Hinderer & Kroth, 2005, S. 38f.). Häufig verstärkt sich die Sorge um die hinterbliebenen Bezugspersonen. Ein Mädchen, dessen Vater bei einem Motorradunfall verstarb, wollte die Mutter von da an nicht mehr mit dem Motorroller zur Arbeit fahren lassen. Sie gab sich erst zufrieden, als das Fahrzeug verkauft wurde.

In der Begleitung von Kindern muss auf diese Ängste und Sorgen eingegangen und gemeinsam nach Antworten und Lösungen gesucht werden. Erst muss die Überlebensfähigkeit gewährleistet und ein Mindestmaß an Sicherheit wieder aufgebaut sein, bevor sich Menschen Trauerprozessen stellen können. Das gilt auch bei Kindern (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, 44f.). Als unterstützend hat sich erwiesen, soweit möglich, vieles im Alltag unverändert zu lassen: bestehende soziale Netzwerke nutzen, insbesondere die zu Gleichaltrigen, liebgelebte Rituale und bewährte Tagesabläufe beibehalten. Die Kinder erfahren darüber, dass trotz des Verlusts stabile Strukturen und tragende Beziehungen existieren, die im Alltag erhalten geblieben sind.

In einer trauernden Familie kommt es auffallend häufig zu versetzten Trauerreaktionen der einzelnen Mitglieder. Kinder spüren die Not ihrer Angehörigen und nehmen darauf Rücksicht: Sie wollen mit ihrer eigenen Trauer nicht noch zusätzlich belasten und funktionieren von außen betrachtet unglaublich gut. Manchmal zeigen sie erst Jahre nach dem Tod, wenn die Situation wieder stabil ist, Verhaltensweisen und Auffälligkeiten, die letztendlich im Zusammenhang mit der Trauer zu interpretieren sind. Erwachsene, die um dieses Aufeinanderbezogensein wissen, haben die Möglichkeit „aktiv auf Schulkinder zuzugehen, ihnen anzubieten über ihre Situation zu sprechen und ihnen zu versichern, dass sie trauern dürfen und nicht nur funktionieren müssen“ (Hinderer & Kroth, 2005, S. 39).

Trauer kann auch Jahre nach dem Verlust in aller Heftigkeit empfunden und nachgeheilt werden. Es ist nie zu spät, den Schmerz über einen Verlust aufzuarbeiten. Der Respekt und die Toleranz gegenüber dem unterschiedlichen Ausdruck der Trauer sind zu wahren. Außerdem sind die persönlichen Grenzen von Betroffenen sowie ihr jeweils eigenes Tempo anzuerkennen.

2.2 Den Verlust als Realität akzeptieren

Einen Verlust und die daraus resultierende Endgültigkeit als Wirklichkeit zu begreifen ist nicht leicht – weder für Erwachsene, noch für Kinder. Wesentliche Voraussetzung dafür sind Offenheit, Ehrlichkeit und Informationen. Häufig scheuen sich Erwachsene, Kinder wahrheitsgemäß über einen Todesfall aufzuklären. Das Geschehene und die vielfältigen Auswirkungen auf das Kind lassen sich jedoch auch durch Verschweigen nicht mehr rückgängig machen. Das Ziel kann deshalb nur ein bestmöglicher Umgang mit der Situation sein. Es gilt zu bedenken, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass verschwiegene Informationen unkontrolliert durch Dritte zu Kindern durchsickern. Wenn dem so ist, kann das zu einem großen Vertrauensverlust in der Beziehung zu den hinterbliebenen Bezugspersonen führen und Gefühle der Isolation und des Nicht-Verstanden-Werdens auslösen (vgl. Witt-Loers in Röseberg & Müller, 2014, S. 276). Hingegen bekommt das Kind durch ein aufrichtiges Gespräch vermittelt, dass alle den gleichen Informationsstand haben und der Kummer gemeinsam getragen wird. Das gibt den Kindern Sicherheit durch Wahrhaftigkeit (vgl. Senf in Röseberg & Müller, 2014, S. 135).

Erschwerend kommt bei Kindern hinzu, dass sie erst mit zunehmendem Alter den Todesbegriff umfassend verstehen lernen (siehe Tabelle 1) und sich dementsprechend mit dem Verlust auseinandersetzen können. Erst fortschreitende kognitive Möglichkeiten (z. B. abstraktes Denken, das Gefühl für Zeit drückt sich in Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft aus) und ihrer Entwicklung entsprechende Informationen ermöglichen Kindern, den Tod und seine Konsequenzen vollständig zu verinnerlichen. Persönliche Erfahrungen, familiäre, kulturelle und religiöse Prägungen wirken sich auf ihr Todesverständnis ebenfalls aus. Daher sind Altersangaben nur als Näherungen aufzufassen. Sie helfen jedoch, Fragen und Reaktionen der Kinder einzuordnen. Für BegleiterInnen trauernder Kinder ist es wichtig zu bedenken: in erweiterten Bewusstseinsstufen setzen sich Kinder immer wieder neu mit ihrer Trauer und der Bedeutung des verstorbenen Menschen für ihr eigenes Leben auseinander (vgl. Witt-Loers in Röseberg & Müller, 2014, S. 273). Altersentsprechende, sachliche und klare Auskünfte helfen Kindern bei der kognitiven Orientierung. Zu vermeiden sind missverständliche, beschönigende Umschreibungen wie „... ist eingeschlafen“ oder „...ist von uns gegangen“.

Tabelle 1: Entwicklungsstufen des Sterblichkeitswissens von Kindern

Kleinkinder entwickeln **innerhalb des 1. Lebensjahres** die Fähigkeit zur Objektpermanenz, die in engem Zusammenhang für das Empfinden von Verlustgefühlen steht. Deshalb können schon Kleinkinder emotional Verlustschmerz erleben.

Kinder **unter 3 Jahren** können den Tod kognitiv noch nicht begreifen und haben keine Vorstellung, was Sterben und Tod bedeuten.

Kinder **bis 5 Jahren** können zwischen lebendig und unbelebt unterscheiden. In diesem Alter beginnen sie, Äußerungen über Sterben und Tod zu machen. In der Regel empfinden sie den Tod noch nicht als endgültig, sondern als reversibel. Sie vergleichen ihn häufig mit Schlafen, einer Reise oder mit Weiterleben in abgeschwächter Form. Sie wollen den Tod erforschen und stellen viele Fragen. Die Fragen sollten behutsam beantwortet werden. Es soll ausdrücklich zwischen Schlaf und Tod unterschieden werden. Eine eindeutige Sprache ist wichtig, um Verwirrung zu verhindern. Wenn ein Familienmitglied gestorben ist, kann das Verunsicherung, Trennungsängste, nächtliches Aufwachen oder regressives Verhalten auslösen. Alltägliche Ängste können sich intensivieren, z. B. Angst vor Dunkelheit oder Alleinsein. In diesem Alter ist das sogenannte *Magische Denken* bei Kindern mitbestimmend. Dadurch ausgelöste Allmachtsphantasien, z. B. der Tod könnte durch ihre Gedanken hervorgerufen worden sein oder sie hätten ihn verhindern können, verursachen nicht selten Schuldgefühle. Man kann Kindern deshalb nicht oft genug versichern, dass sie keine Schuld trifft. Gut stabilisierte Kinder im „magischen Alter“ können die verstorbene Person hingegen manchmal erstaunlich schnell in ihr Leben integrieren (z. B. Mama passt vom Himmel aus auf die Familie auf).

Für Kinder von **5-8 Jahren** wird der Tod realistischer, aber noch nicht ganz begreifbar. Die sachlichen Aspekte, die mit dem Tod einhergehen, wie Beerdigungen, Friedhöfe, Särge oder Gräber, sind von großem Interesse. Dadurch, dass der Tod häufig als ein von außen aufgezwungenes Geschehen erscheint, wirkt er angstauslösend. Kinder wissen jetzt, dass es neben dem Alter andere Todesursachen wie Krankheit, Unfall oder Krieg gibt. Ängste vor dem Tod der Eltern oder dem eigenen Tod können sich zeigen.

Im Alter von **9-10 Jahren** verstehen Kinder, dass alle Menschen – auch sie selbst – einmal sterben müssen. Sie erkennen den Tod als abschließendes und irreversibles Ereignis im Leben an, das definitiv Trennung, Endgültigkeit und Verlust der Liebe bedeutet. Jetzt zeigen sie Interesse, was nach dem Tod passiert. Viele haben in diesem Alter schon von der Loslösung der Seele vom Körper gehört und setzen sich mit Jenseitsvorstellungen auseinander.

Ab dem **10. Lebensjahr** festigen sich die Einsichten und die Vorstellungen gleichen sich immer mehr denen der Erwachsenen an. Auch in dieser Altersphase können Todesfälle im näheren Umfeld Schuldgefühle und Ängste auslösen.

Bei **Jugendlichen** nimmt die altersbedingte Identitätssuche einen hohen Stellenwert ein. Deshalb wird die Auseinandersetzung mit sich selbst sowie mit existenziellen und spirituellen Fragen intensiver. Sie grenzen sich mit eigenen Erkenntnisperspektiven zu anderen ab. Sie brauchen Freunde zum Austausch und zum Diskutieren. Wichtig sind Offenheit und Anteilnahme den Jugendlichen gegenüber, aber auch die Erlaubnis und die Unterstützung ihrer Unabhängigkeitsbestrebungen.

In Beratungen fragen wir stets, ob das Kind die Möglichkeit hatte, sich von der/dem Verstorbenen zu verabschieden. Fürs Begreifen macht es einen Unterschied, ob der Verlust plötzlich hereingebrochen ist oder ob das Kind auf das Sterben und den Tod vorbereitet wurde. Zu allen Zeiten kann ein Abschied aktiv gestaltet, wenn nötig auch nachgeholt werden. So können Kinder einen Sterbenskranken begleiten, indem sie für ihn musizieren, ihm etwas vorlesen oder ein Bild malen. Außerdem kann es ihnen das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit nehmen, wenn sie den Sarg bunt bemalen, an der Beerdigung teilnehmen oder einen Abschiedsbrief mit ins Grab geben. Manchmal hilft ein symbolträchtiges Ritual, z. B. einen Luftballon mit einer Botschaft für die verstorbene Person steigen lassen oder eine Flaschenpost in einen Fluss werfen – Monate oder gar Jahre später ausgeführt – dem Kind, bewusst Abschied zu nehmen. Bei all dem ist es auf einen unterstützenden Erwachsenen angewiesen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen: neben dem intellektuellen Verstehen beinhaltet tiefgehendes Begreifen auch seelisches Erfassen (vgl. Hinderer & Groth, 2005, S. 26). Mit anderen Worten: die Information muss vom Kopf ins Herz rutschen – und das dauert.



Exkurs: Kindern Suizid erklären

Vielen Erwachsenen fällt es schwer, mit Kindern über einen Todesfall zu sprechen. Ganz besonders groß ist die Herausforderung, wenn es dabei um die Todesursache Suizid geht. Aus dem Wunsch heraus, Kinder weitestgehend zu schonen, wird eine altersgerechte Aufklärung häufig umgangen und der Weg des Verschweigens gewählt. Für die Beziehung und das gesamte Verhalten gegenüber dem betroffenen Kind bleibt dieses Vorgehen jedoch nicht ohne Folgen. Verschweigen und Belügen erfordern von allen Beteiligten Selbstbeherrschung und taktisches Umgehen von verknüpften Themen. Daneben baut sich eine dauerhafte Angst auf, irgendetwas könnte das Geheimnis verraten.

Trotz größter Anstrengungen seitens des Umfelds erfassen viele Kinder intuitiv, dass etwas vor ihnen verheimlicht wird. Die Berichte von Erwachsenen, die als Kind einen Elternteil durch Suizid verloren haben, bestätigen: das Schlimmste für sie war das Schweigen, das Ausgeschlossenwerden und das Belogenwerden. Dem Verlust eines Nahestehenden durch Tod folgte unmittelbar der Verlust aller anderen Erwachsenen, die nicht mehr als zuverlässig, ehrlich und vertrauenswürdig erlebt wurden.

Darüber sprechen, aber wie?

Einige Eltern oder nahe Bezugspersonen wählen von Anfang an den Weg, offen über die Todesursache Suizid zu sprechen. Andere entscheiden sich, auf konkrete Nachfragen des Kindes zu warten und somit das Kind selbst entscheiden zu lassen, wann es bereit ist, sich mit weiteren Informationen über den Tod des Nahestehenden zu konfrontieren. Wieder andere nehmen sich vor, dem Kind die Wahrheit zu sagen, wenn es ein gewisses Alter erreicht hat. Jede Entscheidung hat Vor- und Nachteile. Unabhängig davon, welcher Zeitpunkt gewählt wird, sollten bei einem Gespräch folgende Voraussetzungen gewährleistet sein:

- Sie selbst sollten sich in der Lage fühlen, mit Ihrem Kind zu sprechen, ohne zusammenzubrechen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Umgebung und – wenn nötig – einen vertrauten Erwachsenen, der sich beim Gespräch mit um Ihr Kind und auch um Sie kümmern kann. Machen Sie Ihrem Kind ein klares Angebot, wann Sie das Gespräch (weiter)führen (z. B. am Samstag, wenn Tante Anna da ist). Ein Kind kann verstehen, dass Sie noch etwas Zeit brauchen, um nachzudenken, wenn Sie ihm dies erklären.
- Bemühen Sie sich um eine sachliche und eindeutige Wortwahl. Wählen Sie Begriffe und Bilder, die dem Alter des Kindes entsprechen und von ihm verstanden werden. Überlegen Sie, welche der möglichen Bezeichnungen für Sie stimmig ist und welche Sie von Ihrem Kind ausgesprochen hören möchten (z. B. Selbsttötung, Suizid, sich das Leben nehmen, sich umbringen, sich für den Tod entscheiden). Ungeeignet sind die Begriffe Selbstmord und Freitod aufgrund der darin mitschwingenden Wertungen und Deutungen.
- Günstiger als einzelne Informationsbruchstücke sind zusammenhängende Erklärungen.

Beispiel 1: „Mama ist gestorben, weil sie sich selbst das Leben genommen hat. Sie hatte eine Krankheit, die man Depression nennt. Diese Depression veränderte ihr ganzes Denken und Fühlen. Sie konnte nicht mehr klar denken und hat nur noch das Schlechte in der Welt gesehen. Das Schöne konnte sie nicht mehr entdecken, dadurch fühlte sie sich sehr schlecht. (Achtung: Depression ist mehr als „nur“ Traurigkeit. Alle Menschen sind mal traurig. Das ist normal.) Mama wollte bestimmt noch leben, aber das Leben mit der Krankheit wollte sie nicht mehr. Sie hatte keine Idee, wie sie eine Veränderung zum Guten hinbekommen könnte. Die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen, fühlen sich, wie wenn sie in einem Tunnel laufen, in dem alle Wege abgesperrt sind, auch die Türen der Liebe und die Türen der Verbundenheit zu der Familie und zu den Freunden. Sie sehen nur eine Lösung am Ende des Tunnels und die ist, ihr Leben zu beenden.“ Erst auf Nachfragen ergänzen Sie die genaueren Todesumstände, z. B. „Mama hat sich vor einen fahrenden Zug gestürzt und wurde von dem Zug überfahren.“

Beispiel 2: „Papa war sehr krank. Seine Krankheit veränderte nicht seinen Körper, wie damals bei Opa, sondern sein Verhalten. Du hast ja in den letzten Monaten bemerkt, dass er oft im Bett lag und gar nicht mehr mit uns gelacht hat wie früher. Wenn er manchmal so unfreundlich zu Dir war, war die Krankheit stärker als das, was er in Wirklichkeit zu Dir sagen wollte. Zum Schluss war die Krankheit in ihm so stark, dass Papa in den Wald gelaufen ist und da an seiner Krankheit gestorben ist.“ Erst auf Nachfragen ergänzen Sie die genaueren Todesumstände, z. B. „Da hat Papa sich an einem Baum aufgehängt und ist daran gestorben.“

- Belastende oder erschreckende Einzelheiten können umschrieben werden. Es müssen nicht alle Verletzungen aufgezählt werden, die ein Mensch durch einen Sturz oder Unfall erlitten hat. Häufig wollen Kinder nicht alle Informationen auf einmal erfahren. Falls Ihr Kind auf ausführliche Informationen besteht, bemühen Sie sich um eine sachliche Sprache. Bedenken Sie, dass Kinder nicht sensationslustig oder blutrünstig sind, sondern nur versuchen, die Wirklichkeit des Todes zu begreifen. Manche Kinder möchten lange Zeit auch gar nicht darüber sprechen.
- Wichtig ist, dass Kinder immer wieder hören, dass sie am Suizid des Familienangehörigen nicht schuld sind. Eventuelle Schuldgefühle müssen gleich entkräftet werden. Kinder fühlen sich schnell verantwortlich für alles, was um sie herum passiert. Vermitteln Sie Ihrem Kind unaufgefordert die Gewissheit, dass es keine Verantwortung für das trägt, was Erwachsene tun, und dass es den Tod nicht hätte verhindern können. Bei der tragischen Entwicklung bis zum Suizid gibt es viele Einflüsse, auf die auch Erwachsene nicht immer einwirken können.
- Halten Sie die Erinnerungen an gute gemeinsame Zeiten aufrecht, z. B. in Gesprächen oder mittels einer Erinnerungskiste in der Fotos, Andenken, Muscheln eines gemeinsamen Urlaubs, das Parfüm oder ein Kleidungsstück usw. gesammelt werden. Versichern Sie Ihrem Kind immer wieder, dass es von der verstorbenen Person geliebt wurde. Das ist besonders wichtig, wenn Kinder vor dem Suizid die

psychische Erkrankung miterlebt haben und Gleichgültigkeit, tiefe Niedergeschlagenheit oder Aggressionen und Beschimpfungen ihm gegenüber die letzten Erinnerungen bilden. Gerade bei einem Suizid ist es wichtig, die verstorbene Person nicht nur auf ihre letzten Handlungen zu reduzieren, sondern sie in ihrer Gesamtheit zu sehen. Dazu gehören auch ihre guten Eigenschaften. Die liebende Verbindung kann wohlthuend und heilsam sein.

- Denken Sie daran, dass Ihr Kind erst noch lernt, über einen Suizid nachzudenken und darüber zu sprechen. Seine Einstellung und Begriffe sind noch nicht fertig ausgeformt. Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, haben Sie die Möglichkeit, die Grundstimmung und Denkweise Ihres Kindes zu dem verstorbenen Menschen und seiner Todesart zu beeinflussen. Wenn Sie nicht mit Ihrem Kind sprechen, wird es ausschließlich durch Äußerungen anderer, von Fernsehsendungen, Nachrichten, Zeitungs-meldungen usw. geprägt.
- Gerade bei Suizid kann man davon ausgehen, dass auch das Umfeld die Todesursache weiß und darüber redet. Es ist daher sinnvoll, aktiv auf Kindergarten, Schule usw. zuzugehen und über das Geschehene zu informieren. So können Sie bewirken, dass Ihr Kind von allen Seiten dasselbe oder Ähnliches hört.

Der Exkurs „Kindern Suizid erklären“ basiert weitgehend auf dem Artikel von Chris Paul „Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid“ sowie dem Informationsblatt von AGUS (Angehörige um Suizid) „Suizid – was sage ich meinen Kindern?“



2.3 Den Schmerz verarbeiten

Erleben Kinder den Tod eines für sie wichtigen Menschen, so ist das eine schmerzvolle Zeit. Sowohl Kinder als auch Erwachsene durchleben viele unterschiedliche und intensive Reaktionen auf einen Verlust. Trauer kann sich auf körperlicher, psychischer, sozialer und auf der Verhaltensebene zeigen (siehe Tabelle 2) und drückt sich alters- und entwicklungsabhängig mannigfaltig aus. Oft ist sie für andere nicht sichtbar und entsprechend schwer zu erkennen. So ist auch traueruntypisches Verhalten als möglicher Ausdruck von stattfindenden Trauerprozessen in Betracht zu ziehen. Die Reaktionen von Kindern wechseln häufig sehr schnell und stellen sich zum Teil widersprüchlich dar. So können sie in einem Moment fröhlich spielen, im nächsten verzweifelt weinen. Ebenso können sie heftig über Nebenverluste (z. B. das abgerissene Ohr vom Teddybär) trauern und gleichzeitig auf das Sterben des Nahestehenden (zumindest nach außen) keine sichtbaren Trauerreaktionen zeigen. Dieses Verhalten ist für Kinder normal, für Erwachsene aber teilweise missverständlich und mühsam auszuhalten.

Trauer kann erst fließen, wenn der Schmerz über einen Verlust empfunden und zugelassen wird (vgl. Hinderer & Kroth, 2005, S. 27). Deshalb haben alle mit dem Schmerz verbundenen Gefühle ihre Berechtigung. Wolfelt (2002, S. 39ff) schlägt vor, das Kind empfinden zu lassen, was es empfindet. Dabei benötigt es bis zum Ende des Grundschulalters die feinfühlende, nicht bewertende Unterstützung der erwachsenen Umgebung beim Ausdrücken seiner Gefühle. Das Kind hat oft keine Worte, um zu benennen, was in ihm passiert. Wenn die zur Trauer gehörenden Gefühle nicht durchlebt werden, wenn es nach außen hin so aussieht, als würde das Kind rasch wieder auf normal schalten, dann kann sich Trauer pathologisch entwickeln. Es können verzögerte Trauerreaktionen oder im Weiteren somatische Erkrankungen folgen (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 46). Die Amerikanische Pädiatrische Gesellschaft postuliert in dem Zusammenhang, alle psychischen und psychosomatischen Reaktionen eines trauernden Kindes im ersten halben Jahr als normal einzustufen. Für Senf ist dieser Zeitraum, aufgrund ihrer klinischen Erfahrungen, deutlich zu knapp bemessen (vgl. in Röseberg & Müller, 2014, S. 127).

Tabelle 2: Trauerreaktionen von Kindern zusammengestellt von Witt-Loers (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 59)

Psychische Reaktionen: Depressionen, Bindungsunfähigkeit, Angst, Aggressivität, Essstörungen, Existenzangst, Verlust von Grundvertrauen in die Welt, Schock, Zerstörungswut, Traurigkeit, Wut, Sehnsucht, Liebe, Erleichterung, Enttäuschung, emotionale Taubheit, Verzweiflung, Todesangst, Schuldgefühle (Kinder fühlen sich verantwortlich für den Tod), Scham, Selbstvorwürfe, Einsamkeit,...

Körperliche Reaktionen: Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Einnässen, Schlafstörungen, Durchfall, Brechreiz, Schock, Müdigkeit, Allergien, Erschöpfung, motorische Unruhe,...

Soziale Reaktionen: Rückzug aus dem sozialen Umfeld, Aufgeben von Hobbys,...

Reaktionen im Verhalten: Weinen, Schreien, Lachen, Zähneknirschen, Nägelkauen, Kinder ahmen das Trauerverhalten ihrer Bezugspersonen nach, Kinder stellen eigene Trauer zurück (um Bezugspersonen nicht zu belasten), verlangsamte oder eingeschränkte Reaktionen, Kinder fühlen sich verantwortlich für Angehörige (übernehmen Aufgaben, die ihnen nicht entsprechen), übernehmen Rollen der verstorbenen Person, regressives Verhalten, Anpassungsprobleme, Schulauffälligkeiten – bessere oder schlechtere Leistungen, Vermeidungsverhalten, Ablehnung von Bezugspersonen (wie z. B. LehrerInnen), selbstverletzendes Verhalten, (Ab)Träume von der verstorbenen Person,...

2.4 Eine dauerhafte Verbindung zur verstorbenen Person finden

Neuere Trauertheorien, seit etwa Ende der 1980er Jahre, propagieren die Möglichkeit einer fortbestehenden Bindung (continuing bonds) zu der verstorbenen Person. Seitdem gilt es als überholt, dass erst das komplette Lösen der Verbindung für eine bewältigte Trauer spricht. Gerade bei Kindern, die eine nahe Bezugsperson verloren haben, wäre es sehr unbedacht, eine Loslösung im Sinne einer endgültigen, abschließenden Trennung zu fordern. Fischinger betont, dass es um eine Entwicklung und Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit geht, die den verstorbenen Menschen als integrierten Anteil einbezieht. Ein inneres (Ab)Bild, das ohne physische Anwesenheit, sondern in einem intrapsychischen Raum, Sicherheit repräsentiert (vgl. in Röseberg & Müller, 2014, S. 39).

Erfahrungen von Winston's Wish, einer gemeinnützigen Einrichtung für trauernde Kinder in Großbritannien, unterstreichen, dass Kinder, die einen Elternteil verloren haben, sich besser an die Situation anpassen, wenn sie u. a. eine gesunde Bindung zur verstorbenen Person aufrechterhalten können (vgl. Stokes in Röseberg & Müller, 2014, S. 80). Eine Bindung ist dann

gesund und heilend, wenn zum einen dem trauernden Kind klar ist, dass Verstorbene wirklich tot sind und nicht zurückkommen werden, zum anderen diese Bindung der Ausrichtung auf ein neues Leben ohne die Verstorbenen nicht im Wege steht.

Die Art und Weise, wie Menschen mit der Zeit eine andauernde Verbundenheit in sich weiterleben lassen, ist sehr vielfältig. Unterschiedliche Formen schließen sich dabei gegenseitig nicht aus. Möglichkeiten im Außen, um die Verbindung zu spüren und zu pflegen, können sein: das Grab, aufgestellte Fotos, ein bestimmter Ort oder Gegenstand, ein Musikstück, ein Text oder ein Duft. Die Möglichkeit einer inneren Repräsentanz ist der gedachte Dialog mit der verstorbenen Person, die fortan als innere/r BegleiterIn, RatgeberIn, BeschützerIn oder Engel fungiert. Menschen mit spirituellem Hintergrund, insbesondere Christen, ist die Vorstellung vertraut, dass es nach dem eigenen Tod ein Wiedersehen im Himmel geben wird. Als weitere Ausdrucksform einer bleibenden Verbundenheit kann die bewusste Identifikation mit Eigenschaften oder Fähigkeiten der/des Verstorbenen sein.

*„Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten,
und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe –
das einzig Bleibende, der einzige Sinn.“*

(Thornton Wilder)

Das Bauen einer Brücke zur verstorbenen Person bedarf kontinuierlicher Erinnerungsarbeit. Für Stokes ist diese Brücke nicht nur eine Brücke der Liebe, sondern auch der Widerstandskraft (Resilienz).

Kinder müssen sich immer wieder ihrer Erinnerungen vergewissern, um diese dauerhaft bewahren zu können. Das Erinnern ist natürlich nicht nur tröstend, sondern kann auch schmerzlich sein. Es versichert jedoch dem Kind sein Selbstempfinden und stärkt die seelische Widerstandskraft im Umgang mit weiteren Veränderungen im Laufe seines Leben – z. B. Schulwechsel, neue Partnerschaft des verwitweten Elternteils (vgl. Stokes in Röseberg & Müller, 2014, S. 88f).

Je nach Vorlieben des Kindes gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Erinnerungsarbeit. Ein Königsweg bleibt jedoch die offene und authentische Kommunikation innerhalb der trauernden Kernfamilie. Kinder sind auf die Bereitschaft anderer angewiesen, viel und oft über die/den Verstorbene/n zu sprechen. Ein neuer Platz

für den verstorbenen Menschen braucht ein rundes und möglichst vollständiges Bild von ihm und von der Beziehung zu ihm, das steht für die Trauerbegleiterin Paul fest (vgl. Jeder Tod ist anders, jede Trauer auch, 2001). Nicht nur Gutes über die Toten zu sprechen, sondern ein ehrliches Erinnern und Nachdenken hilft, dass alle in der Trauer ausgelösten Gedanken und Gefühle integriert werden können.



2.5 Was noch zu bedenken ist

Sinnfindung

Der Tod eines nahestehenden Menschen löst bei Hinterbliebenen häufig eine Suche nach dem Sinn aus. Nicht nur Erwachsene setzen sich dabei mit Sinnfragen auseinander, auch Kinder haben Fragen: „Warum musste Papa sterben?“ „Ist Mama jetzt bei Opa?“ „Warum hat mich Papa nicht mitgenommen?“ „Hat Oma mich noch lieb?“ „Bin ich noch eine Schwester, obwohl mein Bruder gestorben ist?“ „Bin ich jetzt der Erstgeborene?“ „Ist Gott lieb oder böse?“ Auf viele Fragen gibt es keine unmittelbaren Antworten, sowieso keine, die richtig oder falsch sind. Der Wert besteht in der Erlaubnis, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen.

Durch ihren Optimismus entwickeln Kinder im weiteren Trauerverlauf oft ihre ganz eigene Weltsicht und individuellen Deutungen des Geschehenen. Auch eine religiöse Prägung kann ihnen helfen, persönliche Antworten zu finden und dem Verlust einen Sinn zuzuschreiben. Die Auseinandersetzung mit Sinnfragen stellt einen wesentlichen Punkt im Umgang mit einem Verlust dar. Neimeyer belegte in verschiedenen Studien, dass

Trauernde, die dem Verlust einen Sinn zuschreiben konnten, folglich den Tod der nahestehenden Person besser in ihr Leben integrieren konnten (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 49f). Das sollten Erwachsene in der Begleitung berücksichtigen und sich den, vielleicht unbequemen, Fragen des Kindes stellen – gerade auch dann, wenn sie keine Antworten darauf wissen.

Selbstfürsorge – Modell sein

- Trauernde Bezugspersonen sollten wissen, dass sie ihr Kind wesentlich unterstützen, indem sie in ihrer eigenen Trauer gut für sich selbst sorgen. Das kann z. B. bedeuten, auf die eigene Gesundheit achten, externe Ressourcen aktivieren, den Kontakt zu anderen Trauernden suchen, selbst professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen oder die Gestaltung des Jahrestages im Voraus planen. Kinder können sich eher ihrer Trauer hingeben, wenn sie trauernden Nahestehenden auch ihre eigene Trauer zeigen dürfen und sich generell nicht mit Sorgen um sie plagen. Strahlen enge Bezugspersonen nach einem Verlust aus, dass sie sich grundsätzlich zutrauen, mit der neuen Lebenssituation klarzukommen und die anstehenden Herausforderungen zu meistern, vermitteln sie dem Kind Sicherheit und Zuversicht. Dies wiederum bestärkt es, eigene Wege und Möglichkeiten im Umgang mit dem Verlust zu finden.
- Kinder verhalten sich in Bezug auf Krisen und Verluste nach dem Vorbild ihrer Bezugspersonen, insbesondere ihrer Eltern. Deshalb sollten Nahestehende immer wieder überprüfen, ob sie in der Bewältigung der Trauer selbst ein gutes Vorbild sind. Häufig zeigen sie z. B. ihre Gefühle nicht, um das Kind zu schonen. Dabei lernt das Kind, dass es nicht in Ordnung ist, Gefühle zu zeigen. Ebenso verhält es sich mit Gedanken oder Herausforderungen in Bezug auf die Veränderungen. Die Information darüber, dass es besser ist, authentisch zu bleiben, ist für Bezugspersonen wichtig. Eine Ausnahme stellt dar, wenn trauernde Nahestehende von ihren Gefühlen komplett überwältigt und weggeschwemmt werden, so dass diese selbst keinen Boden mehr unter den Füßen verspüren. Das macht dem Kind Angst. In solchen Situationen ist es gut, wenn möglich, vorzusorgen und einen stabilen Erwachsenen zu bitten, für das Kind da zu sein.

Für konstante Bezugspersonen sorgen

Kleine Kinder, die eine enge Bezugsperson wie Mutter oder Vater verlieren, können sich besser an die neue Situation anpassen, wenn sie eine sichere Bindung und positive Beziehung zu einem kompetenten Erwachsenen haben – im Idealfall zum hinterbliebenen Elternteil. Bei Kleinkindern sollte dieser Elternteil ermutigt werden, in der Betreuung seines Kindes nur feste Bezugspersonen vorzusehen – allerdings sollten es in der Anzahl nicht zu viele sein.

Langfristig stärken

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen, besonders eines Elternteils, wird ein Kind niemals mehr dasselbe sein wie vor dem Verlust. Sein Lebensweg ändert sich in gravierender Weise. Ein tiefer Schmerz wird wahrscheinlich über Jahre sein Begleiter sein. Einige Kinder stehen großes emotionales Leid sowie belastende Ereignisse in ihrem Umfeld nicht nur durch, sondern entwickeln sich ausgesprochen gut. Dafür bedarf es Widerstandskraft, um wie ein Phönix aus der Asche hervorzugehen. Jedes Kind kann in der Entwicklung dieser resilienten Grundhaltung unterstützt werden, indem Erwachsene ihm helfen, mit Druck und Belastungen umzugehen. Wie gut ein Kind schwierige Situationen meistert, ist von einer Kombination aus seinen persönlichen Stärken und seiner individuellen Verletzbarkeit, aber auch von den Interaktionen mit Familienmitgliedern, Gleichaltrigen und dem weiteren sozialen Netzwerk abhängig.

Angebote, die auf die Stärkung der Widerstandskraft bei trauernden Kindern zielen, sollten darauf hinarbeiten, Bezugspersonen zu befähigen, Kindern in der Trauer hilfreich beistehen zu können.

Sobald sich ein neues Familiengefüge ein Stück weit eingespielt hat und das Kind dadurch wieder ein Mindestmaß an Sicherheit und Geborgenheit in sich trägt, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Gruppe für trauernde Kinder – ein Angebot, das darauf ausgerichtet ist, die Ressourcen und Fähigkeiten von Kindern zu stärken, mit ihrem Verlust umzugehen und sich positiv weiterzuentwickeln.

3. Unterstützung

3.1 Angebote der Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz

- **Beratung:** Kinder, Jugendliche, Eltern sowie Bezugspersonen (z. B. ErzieherInnen, LehrerInnen), die trauernde Kinder begleiten, können jederzeit ein Beratungsgespräch mit einer unserer Fachkräfte führen.
Kontakt: Tel. 07531 69138-19
Mail: kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de
- **Ehrenamtliche Begleitung:** Ehrenamtliche MitarbeiterInnen begleiten vorübergehend Kinder/Jugendliche, die gerade jemanden durch Tod verloren haben und in einer Krise sind.
Kontakt: Tel. 07531 69138-19
Mail: kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de
- **Gruppe für trauernde Kinder:** Einmal im Jahr bieten wir Kindern zwischen 8 und 12 Jahren eine Gruppe für trauernde Kinder an, die an drei Samstagen stattfindet. Begleitende Gespräche mit einer erwachsenen Bezugsperson sowie ein Nachtreffen im Herbst gehören dazu.
Kontakt: Alexandra Maigler, Tel. 07531 69138-19
Mail: kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de
- **los(t) – Gruppe für trauende Jugendliche:** Die Gruppe findet einmal im Monat statt für Jugendliche ab 13 Jahren. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Kontakt: Alexandra Maigler, Tel. 07531 69138-19
Mail: maigler@hospiz-konstanz.de

3.2 Angebote für trauernde Erwachsene

- Im Landkreis Konstanz gibt es unterschiedliche **Gruppen/ Seminare für trauernde Menschen**. Da sich Zeiten und AnsprechpartnerInnen immer wieder ändern, wenden Sie sich bitte an die örtlichen Hospizvereine, schauen Sie im Programm des Klosters Hegne oder erkundigen Sie sich bei den Kirchen.
- **Tag für jung(e) Verwitwete:** Für Mütter oder Väter, die ihre PartnerInnen verloren haben und jetzt mit ihren Kindern alleine leben, bietet der Hospizverein Konstanz einmal im Jahr einen Tag für jung(e) Verwitwete an.
Kontakt: Alexandra Maigler, Tel. 07531 69138-19
Mail: maigler@hospiz-konstanz.de
- **Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid:** Unter fachlicher Begleitung von Prof. Dr. Klaus Schonauer findet eine laufende Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid in Konstanz statt.
Kontakt: Prof. Dr. Klaus Schonauer, Tel. 07531-8137090 oder Christina Labsch-Nix, Tel. 07531 69138-21
Mail: hospiz@hospiz-konstanz.de
- **Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen:** In Kooperation mit AGUS e. V. (Angehörige um Suizid) findet die Gruppe alle 6 Wochen in Konstanz statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Termine unter www.hospiz-konstanz.de
Kontakt: Christina Labsch-Nix, Tel. 07531 69138-21
Mail: hospiz@hospiz-konstanz.de

3.3 Weitere Angebote

• Foren/Chats/Websites (Auswahl)

- Online-Beratung per Mail für trauernde Jugendliche:
www.da-sein.de
Außerdem Peer-Chat jeden Sonntag von 20 - 21 Uhr,
sowie Remember-Seite und Krisensupport
- Online-Beratungsstelle für trauernde Kinder und Jugendliche: www.youngwings.de
Forum, Einzelberatung, Chat und Infos von A - Z
- Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon,
anonym und kostenfrei vom Handy und Festnetz:
Mo bis Sa von 14 - 20 Uhr, Tel. 116111
(Samstags: Jugendliche beraten Jugendliche)
Mail-Beratung und Anmeldung:
www.nummergegenkummer.de

- **Literatur:** Jede gut sortierte Buchhandlung führt Literatur zum Thema Trauer, von Berichten Betroffener bis zu Ratgebern, von Theorie bis zu spirituellen Büchern. Außerdem gibt es eine Vielzahl guter Bilderbücher sowie zunehmend Zeugnisse aus der Perspektive betroffener Jugendlicher. Der Bücherkatalog KIND UND TOD bietet eine umfassende Zusammenstellung von Bilder-, Kinder- und Jugendbüchern thematisch geordnet (z. B. Tod eines Elternteils, Tod durch Suizid usw.). Er kann unter www.kindundtod.de gegen eine Schutzgebühr bestellt werden.

- **Trauerschwerpunkt-Kuren:** Recherchieren Sie im Internet oder fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse nach Trauerschwerpunkt-Kuren für die ganze Familie. Viele unserer Familien haben damit gute Erfahrungen gemacht.

- **Therapie:** Oft ist es sinnvoll, sich für die schwierige Zeit nach dem Tod eines nahestehenden Menschen therapeutische Unterstützung zu holen. Freie Plätze in Ihrer Region finden Sie unter: Patiententelefon MedCall, Tel. 0711 78753966, Mo bis Do 8 - 16 Uhr und Fr 8 - 12 Uhr

Für diese Broschüre verwendete Quellen:

Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes (Hg.) (2014).
Helft den Kindern den Tod zu begreifen.

Ein Leitfaden für die Begleitung trauernder Kinder und Jugendlichen.
Düsseldorf, Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes,
3. völlig neu überarbeitete und erweiterte Ausgabe

Hinderer, Petra; Kroth, Martina (2005).
Kinder bei Tod und Trauer begleiten. Münster, Ökotopia Verlag

Kast, Verena (1985).
Trauern – Phasen und Chancen des psychischen Prozesses.
Stuttgart, Kreuz Verlag, 5. Auflage

Paul, Chris (2001).
Jeder Tod ist anders, jede Trauer auch
unter <http://www.chrispaul.de/artikel.html> (aufgerufen am 8.1.2016)

Röseberg, Franziska; Müller, Monika (Hg.) (2014).
Handbuch Kindertrauer – Begleitung von Kindern, Jugendlichen und
ihren Familien. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht

Wit-Loers, Stephanie; Halbe, Birgit (2013).
Kindertrauergruppen leiten – Ein Handbuch. Gütersloh, Gütersloher
Verlagshaus, 1. Auflage

Wolfelt, Alan D. (2002).
Für Zeiten der Trauer – Wie ich Kindern helfen kann. Stuttgart,
Zürich, Kreuz Verlag

Paul, Chris.
Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid. Unter
[http://www.trauerinstitut.de/sites/default/files/pictures/downloads/
Trauerinstitut-Deutschland_Warum-hast-du-uns-das-angetan.pdf](http://www.trauerinstitut.de/sites/default/files/pictures/downloads/Trauerinstitut-Deutschland_Warum-hast-du-uns-das-angetan.pdf)
(aufgerufen am 10.8.2016)

AGUS – Angehörige um Suizid.
Suizid – was sage ich meinen Kindern? Unter
[https://www.agusselbsthilfe.de/wir-bieten-an/downloads/
informationsblaetter](https://www.agusselbsthilfe.de/wir-bieten-an/downloads/informationsblaetter)
(aufgerufen am 10.8.2016)

Redaktion:

Autorin: Alexandra Maigler, Beratung und Koordination Kinder- und Jugendhospizarbeit Landkreis Konstanz
Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin (DGSP),
Weiterbildung Palliative Care für Kinder und Jugendliche,
Krankenschwester

Die Broschüre beruht auf ihrer Abschlussarbeit „Systemische Therapie und Beratung“ am Bodensee Institut Radolfzell im Januar 2016.

Mitautorin: Petra Hinderer, Vorstand Hospizverein Konstanz, Diplom-Psychologin und Sozialwirtin (FH), Weiterbildung in Systemischer Beratung (SG)

Lektorat: Eva Riedle

Layout: Bernadette Meessen, Braun-Werbung

Bilder: Monika Dörfinger und Fotolia

Kinder bei Tod und Trauer begleiten:

Konkrete Hilfestellungen in Trauersituationen für Kindergarten, Grundschule und zu Hause

Kinder brauchen Hilfestellungen, um mit Verlusten umzugehen und die daraus resultierenden Ängste zu bewältigen.

Das Buch ist ein praxisnahes Arbeitsbuch für Menschen, die trauernde Kinder begleiten: mit fundiertem Hintergrundwissen, alltagsorientierten Anregungen zur einfühlsamen Bewältigung eines Todesfalls in der Einrichtung und mit Angeboten für einen selbstverständlichen Umgang mit Tod und Abschied in Kindergarten, Grundschule und Elternhaus.



Erhältlich im freien Buchhandel oder im Büro des Hospizverein Konstanz



**Kinder- und
Jugendhospizarbeit**
Landkreis Konstanz

Kinder- und Jugendhospizarbeit
Landkreis Konstanz
Träger: Hospizverein Konstanz
Talgartenstraße 2
78462 Konstanz

Tel. 07531 69138-19
kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de

www.kinderhospizarbeit-konstanz.de

Spendenkonto:
IBAN DE73 6905 0001 0024 2324 23
BIC SOLADES1KNZ
Sparkasse Bodensee



**Hospizverein
Konstanz**

Hospizverein Konstanz
Talgartenstraße 2
78462 Konstanz

Tel. 07531 69138-0
hospiz@hospiz-konstanz.de

www.hospiz-konstanz.de

Spendenkonto:
IBAN DE07 6905 0001 0000 0636 36
BIC SOLADES1KNZ
Sparkasse Bodensee