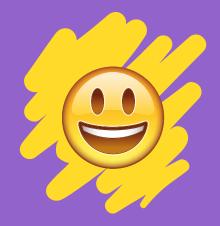
Wie geht es dir?

Hilfreicher Umgang mit trauernden Kindern







Liebe Eltern, Großeltern und Miterziehende,

keine Familie bleibt von Tod und Trauer verschont. Trotzdem ist es wohl ein Urinstinkt Erwachsener, Kinder möglichst gut zu schützen. Doch wovor?

Für Kinder ist der Tod zunächst nichts Erschreckendes, doch wenn in der Familie nicht darüber gesprochen wird, können sie sehr verunsichert werden.

Gerade in einer Zeit, in der Sie selbst Hilfe und Zuwendung brauchen würden, ist Unterstützung für trauernde Kinder durchaus möglich und auch sehr wichtig.

Mit dieser kleinen Handreichung möchten wir Ihnen eine Hilfestellung geben, wie Sie mit Kindern umgehen können, wenn die Trauer bei Ihnen einkehrt. Wenn Sie mehr Informationen möchten, als hier Platz hat, wenden Sie sich bitte an uns. Wir unterstützen Sie gerne. Diese Broschüre ist für den Umgang mit Kindern bis ca. 10 Jahren gedacht.

Herzlichst,

Astrid Panger Referat für Trauerpastoral Mariannengasse 4 9020 Klagenfurt

www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral

Wolfgang Unterlercher Katholisches Familienwerk Tarviser Straße 30 9020 Klagenfurt

www.kath-kirche-kaernten.at/kfw



Zehn Hilfen für Eltern im Umgang mit trauernden Kindern

1. Eigene Gefühle zeigen

Haben Sie keine Angst davor, den Kindern Ihre eigenen Gefühle zu zeigen. So haben diese die Möglichkeit, es auch zu lernen. Zeigen Sie Ihre Trauer ganz offen und überspielen Sie nichts. Kinder merken, wenn Emotionen und Sprache nicht zusammen passen.

2. Abschied nehmen lernen

Lassen Sie Kinder auch über für uns Erwachsene scheinbar unbedeutende Verluste im Leben trauern und unterschätzen Sie diese nicht. Wenn die Katze stirbt, Freunde wegziehen oder das Lieblingsspielzeug verloren geht, sind das alles Lernmöglichkeiten für Kinder, Abschied zu nehmen

3. Über den Tod sprechen

Informieren Sie Kinder auf jeden Fall über einen bevorstehenden Tod oder einen Todesfall im näheren Familienkreis und **erklären Sie** diesen **behutsam.** Nennen Sie den Verstorbenen beim Namen. Kinder können sonst eine eigene Fantasie entwickeln, warum ein Mensch nicht mehr auf Besuch kommt, oder Erwachsene sich plötzlich anders benehmen.

4. Ehrlichkeit als Chance für eine gelingende Trauer *

Seien Sie **ehrlich** zu Ihren Kindern und **vermitteln** Sie ihnen, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Wenn Sie die Situation verharmlosen, weckt das bei den Kindern früher oder später Enttäuschungen, weil eine falsche Hoffnung geweckt wurde.

5. Abschied ermöglichen

Oft wird Kindern die Möglichkeit vorenthalten, Abschied zu nehmen, weil man sie schützen und ihnen ein Begräbnis nicht zumuten möchte. Kindern schadet es nicht, wenn sie Tote sehen oder diese berühren. Ganz im Gegenteil: Kleine Kinder gehen mit dem Tod noch sehr unbefangen um. Größere haben oft das Bedürfnis, sich zu verabschieden oder am Begräbnis teilzunehmen, trauen sich das aber nicht zu äußern. Daher ist es wichtig, Kinder zu Trauerfeierlichkeiten mitzunehmen bzw. sie bei der Gestaltung mit einzubeziehen und sie nicht auszuschließen.

Ein wichtige Grundregel: Kein Kind sollte gegen seinen Willen an einer Beerdigung teilnehmen.



· — 7 -



6. Nähe geben

Gerade im Trauerfall brauchen Kinder viel Aufmerksamkeit und die Möglichkeit, ihre Gefühle zu zeigen. Geben Sie dem Kind Raum für seine Gefühle, nehmen Sie sich viel Zeit, wenn es weint oder Angst hat. Kinder fragen entsprechend ihres Alters. Sie selbst müssen nicht auf jede Frage eine Antwort wissen. Fragen Sie Ihr Kind, was es selbst für eine Antwort hätte.

7. Kinder brauchen Sicherheit

Vermitteln Sie dem Kind ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit und beruhigen Sie es. Wenn Kinder einen lieben Menschen verlieren, haben sie Angst, dass auch andere plötzlich sterben könnten. Die Garantie, dass Sie alt werden und immer da sein werden, können Sie Ihrem Kind nicht geben. Sie können ihm aber vermitteln, dass Sie alles dazu tun werden, um alt zu werden und für Ihr Kind da zu sein.

8. Auf Veränderungen achten

Auch Kinder möchten Erwachsene schützen, indem sie ihre Gefühle nur heimlich zeigen. Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten des Kindes, wie Rückzug oder auffallende Hilfsbereitschaft. Das Leiden eines Kindes drückt sich oft auch sehr leise aus. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es seine Gefühle immer zeigen darf und leben Sie ihm das auch vor.

9. Begleiten

Kinder brauchen Begleitung beim Trauern. Sie suchen sich instinktiv jene Person aus, mit der sie **über ihre Trauer sprechen** möchten. Das können auch mehrere Personen sein.

10. Teilnahme am Begräbnis

Stellen Sie Ihrem Kind frei, ob es zum Begräbnis gehen möchte oder nicht. Bei Teilnahme sorgen Sie dafür, wenn Sie selbst sehr betroffen sind, dass eine **vertraute Person** sich während der Begräbnisfeierlichkeit um Ihr Kind kümmert. Beschreiben Sie dem Kind den Ablauf und was es erwarten wird.

Zeit geben

Kehren Sie nicht Ihrem Kind zuliebe möglichst rasch zur Tagesordnung zurück und verdrängen Sie Ihren Schmerz nicht. Ganz im Gegenteil: Kinder sollen wissen und erfahren, dass Trauer Zeit braucht und immer wiederkehren kann. Gestalten Sie einen Platz der Erinnerung bei sich zu Hause, oder benennen Sie einen Ort der Erinnerung (Kirche, Kapelle, Grab, Friedhof, Gedenkecke). Gemeinsam Kerzen entzünden, gedenken oder Rituale an besonderen Tagen, wie Geburtstag und Sterbetag zeigen dem Kind, dass der verstorbene Mensch weiterhin seinen Platz in der Familie behält.



Gott, bei dir bin ich geborgen

Gott, bei dir bin ich geborgen, habe keine Angst vor morgen, weil nach jeder dunklen Nacht ein heller neuer Tag erwacht.

Amen.

Mit dem Kind beten

Auch wenn Sie selbst nicht sehr religiös sind, ist es vor allem für kleinere Kinder (ab ca. 3 Jahren) äußerst hilfreich, wenn man mit ihnen betet und über die christliche Vorstellung vom Leben nach dem Tod spricht. Kinder können die Bilder vom Himmel und von der Seele besonders gut nachvollziehen. Es tröstet sie, dass es in dieser traurigen Zeit noch jemanden gibt, an den man sich wenden kann. Wichtig sind einfache, kurze Sätze und kindgerechte Sprache. Denn Kinder spüren, ob Sie daran glauben, was Sie sagen.

Kinder, die es gewohnt sind zu beten, aber auch Kinder, denen es fremd ist, können ermutigt werden, ihre **Gefühle (Trauer, Angst, Wut)** Gott mitzuteilen und so den Verlust zu beklagen. Sie lernen, dass wir Gott unser Leid klagen dürfen und in ihm einen verlässlichen Zuhörer und Begleiter haben.

Erinnerungen

Trauernde Kinder haben das Bedürfnis, die verstorbene Person in Erinnerung zu behalten und es ist auch wichtig für ihren weiteren Lebensweg. Deshalb sollten sie die Möglichkeit haben, Erinnerungen immer wieder lebendig werden zu lassen. Es ist nicht gut, wenn man für das Kind wichtige Verstorbene einfach nicht mehr erwähnt. Erzählen Sie vom verstorbenen Menschen, kochen Sie sein Lieblingsgericht oder besuchen Sie Orte, an denen er gerne war. Spazieren Sie auf Wegen, die er oft gegangen ist oder spielen Sie gemeinsam sein Lieblingsspiel.

Was Sie mit Kindern machen können

Kinder leben in der Gegenwart. Sie tauchen in ihre Trauer ein und nach kurzer Zeit wieder auf. Sie können in einem Moment hemmungslos weinen und kurz darauf wieder ganz intensiv spielen. Für beides brauchen sie Raum, denn auch im Spielen verarbeiten sie ihre Trauer.

Bieten Sie Ihrem Kind kreative Möglichkeiten, um mit seiner Trauer umgehen zu lernen. Z.B. malen, Briefe schreiben, (Trauer-)Tagebuch, dem Kind kleine Verantwortungen zutrauen (sich um Pflanzen/Tiere des/der Verstorbenen kümmern) etc. Nennen Sie dabei immer den Namen des/der Verstorbenen.

Schatzkiste oder Glas der Erinnerung

Sie können beispielsweise gemeinsam eine Schuhschachtel oder ein Glas verzieren. Dort haben Fotos, Nachrichten, Zeichnungen oder kleine Erinnerungsstücke Platz. Auch ein Erinnerungsheft eignet sich gut dafür. Man kann auch einen Ort gestalten, der dem/der Verstorbenen gewidmet ist. Kerze, Foto, kleines Erinnerungsstück: Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



Rituale anbieten (Entzünden einer Kerze)

Das Kind kann sich eine Kerze aussuchen, die immer dann angezündet wird, wenn man an einen lieben verstorbenen Menschen denkt. Die Kerze kann beispielsweise die Farbe haben, die dieser Mensch besonders gern hatte. Das Kind soll aber den Erwachsenen informieren, wenn es die Kerze anzünden möchte, damit diese niemals unbeaufsichtigt brennt.

Gestalten einer "Gefühle-Uhr"

Jüngere Kinder können ihre Gefühle durch Verstellen der Zeiger auf die unterschiedlichen Smileys kundtun. So erhalten Sie als Erwachsener Einblick in die Befindlichkeit des Kindes und können gegebenenfalls reagieren.

Wie geht es dir?

Eine Wäscheleine im Kinderzimmer spannen.

Fertigen Sie gemeinsam Karten mit Fotos, Texten, Bild des/der Verstorbenen an. Suchen Sie jeden Tag am Morgen, eine Karte aus und hängen Sie diese auf die Leine. Selbstverständlich können im Laufe des Tages immer wieder Karten dazu gehängt werden bzw. auch wieder abgenommen werden. Es kann eine **positive Stärkung**, eine Mitteilung für alle Familienmitglieder aber auch eine Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen sein.

Gedenktage gestalten

Verstorbene sollen ihren Platz in der Familie behalten. Diese Tage können Sie so gestalten, wie es zur Erinnerung und für die Familie gut passt. Das kann ein Lieblingskuchen, ein Essen oder eine Gedenkwanderung sein. Entzünden Sie bewusst eine Kerze am Grab oder zu Hause zum Geburts-, Namens- oder Sterbetag .

Literaturliste mit Kinderbüchern

Bücher für Erwachsene:

Wir nehmen jetzt Abschied Specht-Tomann M. & Tropper D. Patmos Verlag

Mit Kindern über den Tod sprechen. Ein Ratgeber für Eltern Grollmann Earl A.

Neunkirchen-Vluyn

Bücher für Kinder:

Die unsichtbaren Freunde

Elisabeth Kübler-Ross und Madlaina Rothmayr Oesch Verlag (ISBN 3-85833-335-2)

Die Blumen der Engel

Jutta Treiber, Maria Blazejovsky Annette Beltz (ISBN 3-219-10915-2)

Hat Opa einen Anzug an?

Fried Amelia, Gleich Jacky Hanser Verlag

Tränen reinigen das Herz

Lieber Gott, wir sind sehr traurig.
Bitte, gib uns die Kraft,
dass wir wieder glücklich sein können.

Sei du beiund auch bei uns. Amen!

www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern www.rainbows.at

Unterstützt durch das Bundesministerium für Familien und Jugend















