

todsicher  
todtraurig  
totgeschwiegen  
lebensfest  
lebensfroh

**todtraurig**

Arbeiten mit einer betroffenen  
Jugendgruppe

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Grundsätze in der Trauerarbeit</b>	<b>4</b>
<b>Ein Todesfall tritt ein</b>	<b>5</b>
<b>Information und Vorbereitung</b>	
<b>Zusammentreffen mit den Jugendlichen</b>	
<b>Nachbereitung</b>	
<b>Methoden für die Arbeit mit der Gruppe</b>	<b>8</b>
<b>Akut</b>	
<b>Schritte ins Leben</b>	
<b>Erinnern</b>	
<b>Erstellung eines Krisenplans</b>	<b>13</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>15</b>

Gefördert durch

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend

# Vorwort

Jugendliche stehen mitten im Leben und doch können sie ganz plötzlich mit dem Tod konfrontiert sein. Oft ist es für sie eine der ersten Begegnungen mit der eigenen Trauer. Sie haben noch keine Strategien, wie sie damit umgehen können, und reagieren darum häufig anders als Erwachsene. Jeder Mensch – und so auch jedeR Jugendliche – trauert ganz individuell und hat eigene Bedürfnisse in dieser Betroffenheit.

Die unterschiedlichen Bedürfnisse und Ausdrucksformen der Trauer in Jugendgruppen sind für Begleitpersonen eine besondere Herausforderung. Wie kann man es schaffen, niemanden aus der Gruppe aus den Augen zu verlieren? Wie kann man den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden, ohne jemanden zu überfordern?

Gerade für Jugendliche kann aber eine gemeinsam durchlebte Trauer zu einer sehr intensiven und wertvollen Gemeinschaftserfahrung werden.

Angebote, aus denen die Jugendlichen wählen können, helfen, verschiedenen Bedürfnissen gerecht zu werden, und ermöglichen, wieder handlungsfähig zu werden und aus der Ohnmacht auszusteigen. Die TeilnehmerInnen sollten nicht zu etwas gedrängt oder gar gezwungen werden. Vielmehr tut es Jugendlichen gut, eingebunden zu werden und zu spüren, dass die angebotenen Rituale und Methoden zu ihnen und der verstorbenen Person passen.

Bei der Begleitung trauernder Jugendlicher müssen und können wir nicht alles selbst machen und lösen. Wichtig ist, auf die eigenen Ressourcen zu achten und gut für sich zu sorgen. Nicht immer bin ich der Mensch, den es gerade braucht, aber vielleicht kann ich zur richtigen Person vermitteln.

Dieses Heft ist Teil der Behelfreihe „Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen“ der Katholischen Jugend zum Thema Trauerarbeit mit Jugendlichen. Weitere Bestandteile dieser Behelfreihe sind:

- todsicher – Theorie zu Trauer und Tod bei Jugendlichen
- totgeschwiegen – Arbeit mit Gruppen ohne Anlassfall
- lebensfest – Rituale, die Halt geben
- lebensfroh – Ressourcen und Resilienz

Die Behelfe können bei den diözesanen Büros der Katholischen Jugend erworben werden.

# Grundsätze in der Trauerarbeit

- Sei ehrlich und authentisch!
- Vermeide Floskeln und sprich von Herzen oder gar nicht!
- JedeR trauert anders. Akzeptiere alle Gefühle, die in der Gruppe da sind, auch wenn sie für dich unverständlich sind!
- Lass dir und den anderen Zeit und vergiss nicht, immer wieder tief (durch) zu atmen!
- Kein Aktionismus! Halte die Ohnmacht gemeinsam mit den Jugendlichen aus und sei da!
- Lass Fragen zu und lass sie auch offen stehen, wenn sie nicht zu beantworten sind!
- Schaffe Raum für das, was die Jugendlichen brauchen! Lass ihre Ideen zu!
- Biete Möglichkeiten zum Handeln und verpflichte niemanden zu etwas!
- Lass Alltag und Gewohntes zu, das kann Sicherheit geben!
- Erlaube dir und den Jugendlichen, sich selbst Gutes zu tun!
- Frage nach, wenn du unsicher bist, wie du mit jemandem umgehen sollst!
- Achte gut auf dich und respektiere und akzeptiere deine eigenen Grenzen!

# Ein Todesfall tritt ein

Der Tod bricht für alle unerwartet ins Leben ein. In der Akutsituation ist es wichtig sich deshalb vorab bereits einen Handlungsplan überlegt zu haben. Im Anhang findest du dazu eine Hilfestellung, wie du für deine Gruppe, oder deine Institution, Klasse, Schule, einen Krisenplan erstellen kannst. (Siehe Seite 13)

Das erste Zusammentreffen mit den Jugendlichen nach einem Todesfall kann eine persönliche Herausforderung für dich als Begleitperson sein. Dabei ist es egal, ob es sich bei der verstorbenen Person um jemanden aus der Gruppe oder aus dem weiteren Bekanntenkreis handelt.

Die erste Phase vom Bekommen der Todesnachricht bis zum Begräbnis ist entscheidend für den weiteren Verlauf des Trauerprozesses. Deshalb findest du hier Tipps und Hinweise die du für diese Zeitspanne beachten solltest.

## Information und Vorbereitung

### Gesicherte Informationen über das Ereignis sammeln

Informationen sind wichtig, da sie Sicherheit in unsicheren Zeiten bieten. In Krisensituationen verselbstständigt sich der Wunsch nach Information oft so stark, dass Gerüchte gestreut werden. Deshalb ist es wichtig, als ersten Schritt Informationen zu sammeln und zu sichern. Das kann so weit gehen, dass du klären musst, ob der Todesfall wirklich eingetreten ist.

Aufgrund der Schweigepflicht ist es dir eventuell nur begrenzt möglich an gesicherte Informationen zu kommen.

Mögliche AnsprechpartnerInnen sind die Polizei, Ärzte, SeelsorgerInnen, Schule, ArbeitgeberIn oder wenn möglich Familienangehörige und Freunde der Familie.

- Was ist passiert?
- Wann ist es passiert?
- Wer ist betroffen?
- Was sind gesicherte Fakten?
- Was sind Gerüchte?

### Information an die Jugendlichen weitergeben

Bei der Überbringung einer Todesnachricht gilt grundsätzlich: je persönlicher, desto besser.

Berufe ein zusätzliches Treffen ein, nutze das nächste zeitnahe Treffen oder rufe die Jugendlichen an. Bitte poste die Nachricht nicht online oder via Smartphone!

Aufgrund sozialer Medien kann sich die Informationsweitergabe unter Jugendlichen verselbstständigen. Sollte das passieren, klinke dich wenn möglich ein und biete ein persönliches Gespräch, ein Treffen oder ein Telefonat an.

### Vorbereitung des Treffens

- Geh nicht allein zum nächsten Treffen, da es sein kann, dass einzelne Jugendliche Betreuung brauchen oder du selber von deinen Gefühlen überwältigt wirst. Mögliche Unterstützung könnten sein: eine weitere BetreuerIn, StreetworkerIn, MitarbeiterIn einer religiösen Gemeinschaft, Lehrpersonen, eine Person deines Vertrauens, Personen mit spezifischer Ausbildung.
- Nimm vorsorglich Material mit, das dir in der Situation helfen kann, wie Feuerzeug, Teelichter, Kerze, Stifte, Papier, Blumen, etc.
- Vergewissere dich noch einmal deiner Aufgabe und nimm dir Zeit, um Kraft zu sammeln.

# Zusammentreffen mit den Jugendlichen

## Erstinformation

- Überbringe zuallererst klar die Todesnachricht. Es gibt immer Personen, die es noch nicht wissen; z.B.: „Ich habe euch leider etwas Trauriges zu sagen. N.N. ist gestorben.“
- Informiere darüber, was passiert ist. Kläre dabei, was gesicherte Fakten und was Gerüchte sind.
- Biete dich den Jugendlichen jetzt zur Unterstützung an.  
Z.B. „Ich habe jetzt Zeit für euch und bin für euch da.“
- Setze keine vorschnellen Handlungen. Zeiten des Schweigens und Pausen dürfen sein.

## Austausch und Gespräch

Gib den Jugendlichen die Möglichkeit zu sprechen.

- Wie habt ihr davon erfahren?
- Welche Fragen sind da?
- Was geht euch durch den Kopf?

Nicht alle Fragen und Aussagen der Jugendlichen müssen sofort beantwortet oder kommentiert werden. Wenn dir die Aussage einer/eines Jugendlichen Sorge bereitet, nimm im Nachhinein Beratung durch eine Hilfsorganisation in Anspruch.

Schaffe Raum um über die/den VerstorbeneN zu sprechen und sich zu erinnern.

- Wann habt ihr sie/ihn das letzte Mal gesehen?
- Wie war sie/er?
- Erzählt mir von ihr/ihm.
- Welche Rolle hatte sie/er in der Gruppe?
- An welche gemeinsamen Erlebnisse erinnert ihr euch?

## Handeln

Der erste Schock über eine schlechte Nachricht lässt Menschen erstarren und hinterlässt das Gefühl der Ohnmacht. Um aus dieser Hilflosigkeit heraus zu kommen, möchte man etwas tun. Dazu eignen sich Ritualhandlungen. Lass die Jugendlichen entscheiden, was ihnen jetzt als Gruppe gut tut. Achte aber auch auf Bedürfnisse Einzelner wie eine Auszeit nehmen, ein Gespräch unter vier Augen, Bewegung im Freien, weinen etc. Im Kapitel Akut (Seite 8) findest du eine Auswahl an möglichen Ritualen oder Symbolen. Wähle aus, was für dich und deine Jugendlichen angemessen scheint.

## Planung und Organisatorisches

Aus dem Gefühl der Ohnmacht hilft, die unmittelbar nächsten Schritte planen zu können und dadurch Einfluss zu nehmen. Das Kapitel Schritte ins Leben (Seite 9) ist eine Sammlung von Vorschlägen für die Weiterplanung nach dem Treffen.

Wiederum helfen Informationen Sicherheit zu vermitteln. Klärt gemeinsam ab:

- Wie und wann wird über Neuigkeiten informiert?
- Soll die Beerdigung gemeinsam besucht oder mitgestaltet werden?
- Ist eine Abschiedsfeier für die Gruppe erwünscht?
- Soll mit der Familie der/des Verstorbenen Kontakt aufgenommen werden?

## Abschluss

Bevor die Jugendlichen heimgehen, gib Hinweise, dass unerwartete Reaktionen möglich und angemessen sind und sie sich nicht ängstigen müssen. Mögliche Reaktionen sind:

keine Gefühle wahrnehmen können, Stress, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Träume, sich wiederholende Gedanken, Ruhelosigkeit, Wunsch nach Alleinsein, veränderte Wahrnehmung (alles wie im Traum erleben), Einnässen, Schlaf- bzw. Essstörungen. (Siehe Behelf todsicher Seite 6)

Kläre ab, dass die Jugendlichen an diesem Tag nicht allein daheim sind und gib ihnen Tipps für Zuhause mit:

- GesprächspartnerIn suchen
- geduldig mit sich selbst sein und Zeit lassen
- sich an diesem Tag etwas Gutes tun
- sich ablenken
- bei Bedarf Hilfsorganisation kontaktieren

Biete den Jugendlichen an, auch in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten mit dir sprechen zu können. Dazu musst du nicht rund um die Uhr erreichbar sein, sondern vereinbart konkrete Zeiten und Orte.

Bedenke, bei Jugendlichen können Trauerreaktionen oft stark verzögert auftreten. (Siehe Behelf todsicher Seite 11)

## Nacharbeit

### Direkt nach dem Treffen

Nimm dir Zeit für dich selbst und lass dich von Personen deines Vertrauens unterstützen. Auch du bist vom Todesfall betroffen und hast ein Anrecht auf deine Trauer.

Gib relevante Informationen an mögliche Bezugspersonen weiter (BetreuerInnen, Lehrpersonal, Bestattungsinstitut, Trauerfamilie etc.). Beachte dabei jedoch, was dir die Jugendlichen im Vertrauen erzählt haben!

### Nach längerer Zeit

Nach einer gewissen Zeit der Betroffenheit und Trauer ist es wichtig, gemeinsam mit den Jugendlichen zu überlegen, wie es nun weitergehen soll. Besonders das erste Jahr nach dem Todesfall ist eine sensible Zeit. Ideen dazu findest du im Kapitel Erinnern (Seite 10).

- Was brauchen wir noch?
- Was hat uns bisher gefehlt?
- Welche Fragen beschäftigen uns noch?
- Was machen wir mit Erinnerungsstücken/dem leeren Platz in der Klasse?
- Soll es weiterhin einen Erinnerungs- oder Trauerort geben und wenn ja, wie und wo soll der sein?
- Wie schaffen wir es, die unterschiedlichen Bedürfnisse und Arten der Trauer in der Gruppe gut akzeptieren und berücksichtigen zu können?
- Wollen wir noch einmal gemeinsam zurückschauen auf das, was wir jetzt gemeinsam erlebt haben und wenn ja, zu welchem Zeitpunkt? Wer ist wofür verantwortlich?
- Was würde uns jetzt besonders gut tun?
- Wie begehen wir besondere Zeiten (z.B. den ersten Todestag)?

# Methoden für die Arbeit mit der Gruppe

## Akut

Zu Beginn ist es hilfreich und wichtig, einfach da zu sein, zu informieren, damit alle auf dem gleichen Wissensstand sind und gemeinsam die Betroffenheit auszuhalten. Das ist keine leichte, aber eine wichtige Aufgabe. Hier darf alles sein: schweigen, Tränen, Fragen, Gespräch...

Es sollte nicht versucht werden, alle Fragen zu beantworten, weil es viele geben wird, auf die es keine Antworten geben kann. Ganz einfache, gemeinsame Aktivitäten helfen der Gruppe die erste Zeit nach dem Todesfall auszuhalten.

### **Bild aufstellen und/oder Kerze anzünden**

Indem man ein Bild des/der Verstorbenen aufstellt, schafft man Platz für die Erinnerung an ihn/sie. Eine brennende Kerze wiederum symbolisiert: „Ich bin da, ich denke an dich, meine Erinnerung an dich bleibt wach.“ Bei allem, was aufgestellt wird, ist gemeinsam mit den Jugendlichen zu überlegen, wie lange der Gegenstand bleiben soll, wann dieser weggeräumt wird bzw. was im Anschluss damit passiert.

### **Beten**

Der Verlust eines Menschen weckt oft den Wunsch, gemeinsam zu beten – auch bei Menschen, die es sonst nicht oder weniger gewohnt sind. Das „Vater Unser“ ist ein Gebet, das viele Christinnen/Christen auswendig mitbeten können. Man kann aber auch vorbereitete Texte lesen, spontane Gedanken aussprechen oder in Stille beten.

Zu berücksichtigen ist, dass man trauernde und betroffene Menschen nie zu etwas drängen sollte, was sie nicht wollen und was ihnen nicht entspricht – schon gar nicht aber dazu, mitbeten zu müssen!

### **Spaziergang oder Sport**

Ein Raumwechsel, frische Luft und etwas Bewegung können gut tun. Ein Spaziergang als Gruppe bietet außerdem die Möglichkeit für jedeN EinzelneN, das eigene Tempo zu finden, alleine oder mit jemand anderem zu gehen, zu reden oder zu schweigen. Sport und Bewegung hilft das Gefühlschaos zu verarbeiten. Für viele Menschen ist die Natur eine wichtige Kraftquelle.

### **Trauerraum – Rückzugsort**

Es wird – am besten gemeinsam mit den Jugendlichen – ein Ort gestaltet, an dem man sich zurückziehen und aus dem Alltag aussteigen kann. Der Ort sollte nicht mit „Trauer“ überladen, sondern vielmehr ein Schutzraum sein.

Gestaltungsmöglichkeiten: Bild(er) der verstorbenen Person, ruhige Musik, evtl. Zettel und Stifte zur Verfügung stellen oder ein Erinnerungsbuch auflegen.

### **Texte schreiben**

Schreiben ordnet die Gedanken und das kann in der Trauer sehr gut tun und hilfreich sein.

Geschrieben werden können z.B. ein Tagebucheintrag, ein Abschiedstext für eine Trauerfeier, ein Nachruf für die SchülerInnenzeitung, ein Brief an die verstorbene Person oder an deren Eltern/Angehörige, ein Brief an sich selbst, ein Gedicht, ein Liedtext etc.

### **Musik hören**

Die meisten Jugendlichen mögen Musik und haben viele Lieder auf ihren Smartphones dabei. So kann man z.B. das Lieblingslied, die Lieblingsband der verstorbenen Person oder andere passende Lieder anhören. Nebenbei Musik zu hören, kann auch während anderen Methoden hilfreich für die Gruppe sein. Die Musik soll aber nicht in noch depressivere Stimmung führen oder den Tod verherrlichen. Es sollte auch daran gedacht werden, dass mit den Liedern, die man hier anhört, in Zukunft dieser Todesfall assoziiert werden kann.

### **Eine Kerze gestalten**

Eine große Kerze wird zur Verfügung gestellt, welche die Gruppe gemeinsam gestalten kann – z.B. mit Blattwachs, Knetwachs oder mit Wachsstiften.

Diese Kerze kann dann an einem besonderen Ort aufgestellt werden, etwa am Sitzplatz der verstorbenen Person in der Schulklasse, im Gruppenraum oder am Grab. Die Kerze kann auch bei einer Trauerfeier oder dem Begräbnis angezündet werden.

### **Steine bemalen**

Es werden verschiedene große und kleine Steine zur Verfügung gestellt, aus denen sich die Jugendlichen je einen aussuchen können, den sie bemalen (z.B. mit Acrylfarben) möchten.

Steine sind Symbol für Last, Schweres, Erdrückendes, Stolpersteine. Sie können aber auch zum Mahnmal werden, erinnern, bleiben, feststehen, Halt und Sicherheit geben, man kann mit ihnen solide bauen und sie sind einzigartig.

Bemalte Steine werden lebendig, sagen etwas aus. Sie können das Grab einrahmen, Namen oder Muster legen. Das Schmücken des Grabes sollte unbedingt in Rücksprache mit den Angehörigen passieren.

## **Schritte ins Leben**

Die Zeit vom Erhalten der Todesnachricht bis zum Begräbnis oder der Abschiedsfeier ist eine besonders prägende Zeit in jedem Trauerprozess. In dieser Zeit kann es sein, dass bei den Hinterbliebenen ein starker Wunsch nach Beteiligung an Begräbnis und Grabgestaltung, oder dem Gestalten eigener Rituale da ist.

Manche dabei entstehende Ideen können Angehörige überfordern. Manchmal wünschen sich die Angehörigen aber auch ganz dezidiert, Beiträge von den FreundInnen der/des Verstorbenen. Du bist gefordert, deine Jugendlichen dabei zu unterstützen, aber auch immer das Einvernehmen mit den Angehörigen herzustellen.

### **Mitgestaltung des Begräbnisses**

Jugendliche haben oft das Bedürfnis, sich an einer Trauerfeier oder dem Begräbnis zu beteiligen. Das Mitgestalten ist aktive Trauerarbeit und hilft, nach einem Schock wieder handlungsfähig zu werden. Die Möglichkeiten für die Mitgestaltung sind sehr vielfältig (z.B. Texte schreiben und vorlesen, musikalische Gestaltung, Fürbitten, Symbole, Bilder, Kerzen anzünden, den Sarg mittragen etc.). Oft haben die Jugendlichen selbst ganz konkrete Ideen, in denen sie nur bestärkt und unterstützt werden müssen.

Wichtig ist es, sich gut mit den Angehörigen oder dem Bestattungsinstitut abzusprechen, was diese sich vorstellen können und was für sie passt!

Fragen, die die Gestaltung leiten können sind:

- Was hätte die verstorbene Person gewollt?
- Was passt zu ihm/ihr?
- Was tut uns jetzt gut?
- Was brauchen wir?

Es kann vorkommen, dass Jugendliche nicht zum Begräbnis gehen wollen. Das sollte man dann auch akzeptieren. Nähere Infos dazu im Behelf todsicher.

### **(Mit)Gestaltung des Grabes**

Auch die Gestaltung des Grabes ist eine Möglichkeit der aktiven Trauerarbeit und auch hier ist die Absprache mit den Angehörigen nötig, um niemanden vor den Kopf zu stoßen. In manchen Fällen eignet sich statt des Grabes auch der Unfallort dafür.

Die Gestaltung kann aus der Erinnerung an die verstorbene Person entstehen:

- Was war typisch für sie?
- Woran erinnern wir uns besonders?
- Welche Symbole sollten am Grab zu finden sein?
- Wie können wir das Grab ganz individuell gestalten?
- Welches Material passt gut zur verstorbenen Person?
- Was wollen wir ausdrücken?

Möglichkeiten der Gestaltung:

- etwas pflanzen
- Symbole, die etwas über die verstorbene Person ausdrücken
- Symbole, welche die eigene Trauer oder Hoffnung ausdrücken
- bemalte Steine, Getöpferes, bemalte Grablichter oder eine Erinnerungskerze
- Briefe, bunte Schleifen mit Zitaten oder guten Worten

### **Gemeinsam essen und trinken**

Gemeinsames Essen und Trinken tut der Gemeinschaft gut, bietet Möglichkeit für Gespräche und ist ein Zeichen dafür, dass das Leben weitergehen darf. Es eignet sich gut, um nochmal zwanglos und unabhängig von Methoden über die/den Verstorbenen und die individuellen Trauererfahrungen ins Gespräch zu kommen und die gemeinsame Zeit in der Gruppe abzuschließen. Vielleicht gibt es ein Lokal, in dem die Jugendlichen gerne Zeit mit der/dem Verstorbenen verbracht haben, in das ihr gehen und auf ihr/sein Leben anstoßen könnt.

## **Erinnern**

Für das gemeinsame Erinnern gibt es verschiedene Möglichkeiten. Es kann einfach im Reden über die/den VerstorbeneN geschehen, in Einzelarbeit oder in der Gruppe, beim Anschauen von Fotos von gemeinsamen Erlebnissen, in einer Erinnerungsspirale, einem Erinnerungsbuch usw.

Oft geschieht in der ersten Zeit nach einem Todesfall sehr viel und dann gar nichts mehr. Jugendlichen tut es gut, wenn sie merken, dass das Geschehene nicht einfach abgehakt und vergessen wird, sondern auch nach längerer Zeit noch jemand nachfragt, wie es ihnen geht und sich mit ihnen gemeinsam an die verstorbene Person erinnert. Anlässe dafür können der Geburts-, Todestag oder der Schulabschluss sein.

Gemeinsam mit den Jugendlichen kann überlegt werden, ob es einen Anlass gibt, der besonders gestaltet werden soll. Möglichkeiten sind der Besuch des Grabes, der Unfallstelle, ein Erinnerungstreffen, ein Ritual, eine Gedenkminute, das Anhören eines Liedes, ein Gedenkgottesdienst etc.

Vielleicht passt es auch, gemeinsam etwas zu tun, das die verstorbene Person gerne getan hat, wie z.B. eine Wanderung machen, ein Lokalbesuch, ein Fußballspiel, einen für die Person typischen Ort besuchen.

## Erinnerungen festhalten

An einen verstorbenen Menschen gibt es viele unterschiedliche Erinnerungen. Oft ist bei Hinterbliebenen der Wunsch da, diese Erinnerungen wach halten zu können und nichts zu vergessen. Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die auch kombiniert werden können:

**Erinnerungsort:** Dabei wird ein Platz im Gebäude oder im Freien festgelegt, der für alle gut zugänglich ist, aber auch etwas geschützt ist. Hier können Kerzen entzündet, Bilder aufgehängt, Erinnerungsstücke oder Blumen hingelegt werden.

**Erinnerungskiste:** Eine Schachtel wird mit Symbolen und Gegenständen, die an die verstorbene Person erinnern, gefüllt. Auch Briefe oder Wünsche an die Person können in dieser Schachtel gesammelt werden. Nach einiger Zeit kann die Schachtel wieder aufgelöst werden, als Zeichen dafür, dass das Leben weitergeht. Die Gegenstände können dann aufgeteilt oder zum Grab gebracht werden.

**Erinnerungsbuch:** Die Jugendlichen werden eingeladen eine Seite für ein gemeinsames Erinnerungsbuch zu gestalten, auf der sie eine persönliche Erinnerung aufschreiben (Was fällt mir zu ihr/ihm ein? Was für typisch für sie/ihn? Was mochte ich besonders an ihr/ihm?) Die Seiten werden gesammelt und zu einem Buch zusammengefügt. Es ist auch möglich ein Buch mit leeren Seiten an einem ruhigen Ort aufzulegen, in das diese Erinnerungen, Abschiedsgedanken, Wünsche oder Fragen geschrieben werden können. Nach einiger Zeit sollte das Buch wieder weggeräumt werden. Man kann dieses Buch im Anschluss den Angehörigen übergeben. Wichtig ist, dass die Schreibenden bereits im Vorhinein wissen, was mit dem Buch geschehen wird.

## Trauerweg

Mit verschiedenen Symbolen oder Bildern wird gemeinsam ein Weg gelegt, der die Trauer symbolisiert.

Impulse:

- Welche Phasen haben wir durchlaufen, welche Gefühle, Auseinandersetzungen, Erlebnisse etc.
- Wo stehen wir jetzt in unserer Trauer?

Die Auseinandersetzung mit dem gemeinsamen Weg kann aufzeigen, dass die einzelnen Geschehnisse unterschiedlich erlebt wurden und die Trauer ganz individuell ist.

Diese Methode kann auch einen Übergang schaffen zu einem Blick nach vorne: Was werden wir jetzt tun? Wie geht es weiter?

Mögliche Symbole für den Weg sind: Bild der verstorbenen Person, bunte Tücher, Schneckenhäuser, Steine, Worte, Verkehrszeichen, kleine Kerzen, Hand, Blumen, Erde, Kondolenzbuch, Sterbebild, Kreuz etc.

## Wo stehe ich jetzt auf meinem Weg – Impulskarten

In der Mitte werden aussagekräftige Bilder aufgelegt. Die Jugendlichen werden eingeladen, sich ein Bild auszusuchen, das zu ihrer aktuellen Situation passt: „Wo stehe ich jetzt gerade? Wie geht es mir? Was beschäftigt mich?“ Wer kein Bild findet, wählt ein Bild, das überhaupt nicht passt, also das Gegenteil aussagt.

Wenn alle ein Bild gewählt haben kann jedeR erzählen, warum man gerade dieses Bild gewählt hat und was es aussagen soll. Dabei kann man sich auch auf den gemeinsam erlebten Verlust beziehen: „Was hat sich für mich verändert? Was beschäftigt mich noch im Hinblick auf diesen Verlust?“

## Besuch am Grab

Oft suchen trauernde Menschen nach einem Ort, wo sie Tränen fließen lassen können, wo die Erinnerung lebendig gehalten wird, wo man Ruhe hat oder man eine Kerze anzünden kann. Ein solcher Ort kann das Grab sein. Wenn mit einer Gruppe das Grab einer verstorbenen Person besucht wird, kann es gut sein, einen bestimmten Ablauf zu planen.

Hier ein Vorschlag:

Zum Ankommen wird eine kurze Zeit der Stille gehalten. Dann wird eingeladen, dass jedeR eine Kerze aufs Grab stellen kann und jene, die möchten, von der verstorbenen Person erzählen: Woran kann ich mich gut erinnern? Wofür bin ich dankbar? Was fällt mir ein, wenn ich hier an diesem Grab stehe? Was hoffe ich?

Es darf gesagt werden, was gesagt werden will. Es ist jedoch auch möglich, die Kerze wortlos auf das Grab zu stellen. Zum Abschluss kann gebetet, ein Text gelesen oder Stille gehalten werden, wobei sich die Jugendlichen die Hände reichen können, da es gerade am Grab gut tun kann, die Gemeinschaft zu spüren.

### **Besuch der Familie der verstorbenen Person**

Mit kleineren Jugendgruppen kann ein Besuch bei der Familie der verstorbenen Person geplant werden – allerdings nur, wenn das die Jugendlichen wollen und sich zutrauen. Dazu ist es wichtig, dies vorher mit den Angehörigen gut abzusprechen: Wollen sie das auch? Was erwarten sie sich davon? Worüber möchten sie sprechen? Sollte es ein gemeinsames Ritual o.Ä. geben?

Möglichkeiten:

- ein Kondolenz- oder Erinnerungsbuch überreichen
- einen Stärkungsbrief mit guten Wünschen mitnehmen
- gemeinsam etwas pflanzen
- sich gemeinsam erinnern
- von der verstorbenen Person erzählen
- eventuell Bilder anschauen
- Tee trinken und einen Kuchen mitbringen

### **Wanderung oder Wallfahrt**

Als Gruppe sucht man sich einen Weg, den die verstorbene Person gerne gegangen ist oder der zu einem Ort führt, wo sie sich gerne aufgehalten hat.

Es soll auf dem Weg unbedingt Freiräume geben, um nachdenken zu können und die Gedanken schweifen zu lassen. Der Weg kann aber auch mit Impulsen oder kleinen Stationen gestaltet sein, die zum Gespräch anregen oder bei denen man sich an besondere Erlebnisse erinnert.

Am Ziel des Weges kann gemeinsam gegessen werden, ein Ritual, ein Lied oder ein Text den Abschluss bilden.

### **Gemeinsames Erinnern am Sterbetag**

Die Gruppe vereinbart ein Treffen am Sterbetag. Dabei kann man eine Wanderung machen, einen für die verstorbene Person typischen Ort aufsuchen oder zum Grab gehen.

Die Jugendlichen können eingeladen werden, etwas mitzunehmen, was sie mit der/dem Verstorbenen assoziieren. Es bietet sich die Möglichkeit, sich gemeinsam an die Person zu erinnern, sich auszutauschen über das, was man gemeinsam erlebt hat oder was seit dem Tod alles gewesen ist. Vielleicht werden auch Fotos mitgenommen, die man anschauen kann.

JedeR kann einen kleinen Stein am Ort des Treffens zurücklassen als Zeichen dafür, dass dieser Platz für jedeN ein Ort der Erinnerung sein kann und ein Stück des eigenen Lebens immer mit der verstorbenen Person verbunden bleibt.

Ein Lied oder ein Gedicht können einen guten Abschluss bilden.

Für die Gruppe ist es wahrscheinlich wohltuend, danach noch Zeit miteinander verbringen zu können, z.B. bei Getränken und Knabbereien im Jugendraum oder einem Lokalbesuch.

# Erstellung eines Krisenplans

In diesem Behelf möchten wir anregen, eigene, maßgeschneiderte Reaktionen auf Krisen zu erstellen und geben dazu Hilfestellungen. Für Institutionen und bei größeren Veranstaltungen ist es ratsam, sich schon vorab mit möglichen Krisenszenarien zu beschäftigen, um im Anlassfall gut reagieren zu können. Die verantwortlichen Personen sollten einen Krisenfahrplan erstellen oder überarbeiten und in jedem Fall vertraut damit sein. Er soll aktuell, auf die eigene Umgebung angepasst sein und die richtigen und wichtigen Kontakte enthalten, die in Krisen schnell gebraucht werden.

Grundfragen in der Krisensituation:

- Wer braucht was?
- Wie können wir diese vielen verschiedenen Bedürfnisse gut im Blick behalten?

Grundfragen für die Erstellung einer Kontaktliste für Notfälle:

- Wen müssen wir informieren?
- Wer kann uns unterstützen?

Grundsatz für das Handeln nach einem Notfall:

- Raum geben für das, was da ist,
- aber den Alltag nicht völlig über den Haufen werfen.

## HINWEISE ZUM ABLAUF – WORAN GEDACHT WERDEN SOLLTE

### Klären von Zuständigkeiten – möglichst im Vorfeld!

- Wer ist HauptkoordinatorIn im Krisenfall?
- Wer ist Vertretung?
- Gibt es ein Krisenteam, das Aufgaben übernehmen kann und wofür ist es zuständig?

### Überblick gewinnen/Informationen einholen

Es ist wichtig gesicherte Informationen (z.B. von Polizei, Rotem Kreuz, Angehörigen) einzuholen, um Gerüchten vorzubeugen und richtig informieren zu können.

- Wer sammelt Informationen?
- Was ist passiert? Wo?
- Wer ist betroffen? Besteht für jemanden Gefahr?  
Falls noch Gefahr besteht: Akutgefahr vermindern, Gefahrenzone verlassen, Hilfe rufen, Erste Hilfe leisten.

### Informationsweitergabe

Informationen beugen Unsicherheiten und Spekulationen vor, und verhindern die Verbreitung von Falschinformationen und unbegründeten Ängsten.

- Wer muss informiert werden?  
(z.B. Eltern, Schulpersonal, Geschwister, Freunde)
- Von wem, wann, wie wird informiert?
- Welche Informationen werden weitergegeben?  
Nur gesichertes Wissen über das Geschehene und geplante Maßnahmen.

## Umgang mit der Presse klären

In manchen Krisenfällen gibt es Presseanfragen. Wichtig ist hier sicherzustellen, dass keine falschen Informationen oder Spekulationen weitergegeben werden, die Hinterbliebene verunsichern.

- Wer ist für Anfragen der Presse zuständig?
- Welche Informationen werden veröffentlicht?  
Ggf. Absprache mit Polizei und Angehörigen, Schweigepflicht beachten
- Information über Sprachregelung und Umgang mit der Presse

## Externe Unterstützung organisieren

Professionelle Unterstützung in Krisensituationen ist immer hilfreich und wird von vielen Hilfsorganisationen angeboten. Besonders ist außerdem darauf zu achten, dass Begleit- oder Vertrauenspersonen der trauernden Jugendgruppe oft selber Betroffene sind und in der Sorge um die Jugendlichen auf ihre eigenen Bedürfnisse vergessen.

- Ist Unterstützung von außen nötig?
- Wo kann man sich diese Unterstützung holen und wer nimmt Kontakt auf?

Pädagogische Hilfe	Medizinische Hilfe
Psychologische Hilfe	Rechtliche Hilfe
Polizeiliche Hilfe	Soziale Hilfe
Seelsorgliche Hilfe	usw.

## Erstes Zusammentreffen einer Gruppe planen

Siehe Kapitel 2 – „Akut“; Seite 5

## Zwischenabsprache

Es ist notwendig zwischendurch immer wieder die individuellen Wahrnehmungen in der Begleitung abzugleichen, neue Informationen einzuholen und das weitere Vorgehen zu planen. Für Zwischenabsprachen sollten klare Zeiten fixiert werden.

- Wie ist es uns bisher ergangen?
- Gibt es neue Informationen?
- Könnte es direkt Betroffene geben, an die wir noch nicht gedacht haben? (z.B. Geschwister, Freund/Freundin)
- Was brauchen wir? Was brauchen die Betroffenen?

## Weitere Planung des heutigen Tages

Nach der ersten Intervention soll darüber nachgedacht werden, inwiefern der ursprüngliche Tagesplan abgeändert und auf die Bedürfnisse der betroffenen Gruppe angepasst wird.

- Was von unserem Tagesrhythmus können wir beibehalten? (z.B. Essenszeiten, Stundenplan, Nachtruhe)
- Welche Möglichkeiten und Methoden gibt es für die ersten Stunden nach der Übermittlung der Nachricht?
- Gibt es Personen, die nicht handlungsfähig sind und für die es Ersatz braucht?
- Gibt es eine Rückzugsmöglichkeit, einen Ort für Erinnerung?
- Wer steht für evtl. Einzelgespräche zur Verfügung?

## Planung der nächsten Tage

- Was erwartet uns morgen?
- Wie können wir das Erlebte mit dem Alltag verbinden?
- Wo gibt es eine Rückzugsmöglichkeit?
- Wie lange sollen Erinnerungsbilder/-Gegenstände bleiben und was geschieht danach damit? Es kann sinnvoll sein, das mit den Jugendlichen gemeinsam zu besprechen.
- Welche Möglichkeit gibt es für eine größere Abschieds- und Trauerfeier oder ein Ritual und wer/wie wird darüber informiert?
- Soll es eine Kondolenzbekundung der Gruppe an die Angehörigen geben und wer kümmert sich darum?
- Sind die Gruppe, die Institution bzw. die Schulgemeinschaft zum Begräbnis eingeladen?
- Gibt es für die Jugendlichen eine Möglichkeit der Beteiligung an einer Trauerfeier?  
Die Absprache mit den Angehörigen ist hier sehr wichtig!
- Gibt es Personen, die Hilfe von ExpertInnen brauchen und wer sorgt dafür?
- Wie können wir uns selbst in den nächsten Tagen etwas Gutes tun?

## Nacharbeit

Für Begleitpersonen ist es wichtig, im Anschluss an solche Krisensituationen die eigene Konstitution zu reflektieren und auf daraus folgende Bedürfnisse einzugehen.

- Wie ist es uns ergangen?
- Was wirkt noch nach?
- Was brauchen wir jetzt?  
Angebot von Supervision, Gesprächsmöglichkeit, Psychohygiene, Prävention

Auch für Jugendliche ist eine weitere Trauerarbeit notwendig, um die neue Situation in den Alltag integrieren zu können.

- Bei welchen Anlässen werden wir uns an die verstorbene Person erinnern?
- Bei welchen Anlässen könnten stark betroffene Personen Unterstützung brauchen?
- Was machen wir mit Erinnerungsstücken, aufgestellten Bildern, Kerzen etc.? Gibt es dafür einen angemessenen Ort? z.B. etwas aufs Grab stellen, eine Gedenkecke im Jugendraum, in der Schule oder im Betrieb. Das Wegräumen kann auch schrittweise geschehen.

## Weiterführende Literatur

Bischöfliches Ordinariat Regensburg (Hg.), Trauerbegleitung. Kinder und Trauer, Regensburg 2003.

Magdalena Reinthaler, Hannes Wechner, Plötzlich bist du nicht mehr da, Innsbruck 2010.

Stephanie Witt-Loers, Trauernde Jugendliche in der Schule, Göttingen 2013.

Stephan Sigg, Beate Alefeld-Gerges, Trauerarbeit mit Jugendlichen, München 2017.



Impressum:

Herausgeber: Katholische Jugend Österreich,  
Johannesgasse 16/1, 1010 Wien, 01/512 16 21,  
office@kath-jugend.at, www.katholische-jugend.at, whatever 2018  
Redaktionsteam: Julia Baumgartner, Verena Bull, Brigitte Dörner,  
Christian Eder, Maria Rhomberg, Matthias Zauner  
Layout/Grafik: Werbeagentur talent-frei.at, Sarah Dipolt  
Druck: gugler\* print, 3390 Melk/Donau