

Grundregeln im Umgang mit trauernden Kindern

Offenheit und Fragen stellen erlauben:

- Sprechen Sie offen über das Ereignis
- Lassen Sie sich von den Fragen des Kinder leiten.
- Helfen Sie dem Kind den Tod zu begreifen z.B.: dass Verstorbene nicht wieder kommen können.

Hilfe bei Abschiednahme und Erinnerung:

- Ermöglichen Sie eine Abschiednahme (Rituale wie z.B. eine Kerze anzünden, Lieder singen, erleichtern dem Kind das Abschied nehmen. Briefe an den Verstorbenen oder ein Bild für den Verstorbenen malen sind weitere Möglichkeiten der Abschiednahme.
- Helfen Sie ihrem Kind beim Erinnern z.B. durch gemeinsames Sprechen über den Verstorbenen, Herstellen eines Fotoalbums.

Alltagsroutinen und Spielen:

- Lassen Sie dem Kind Zeit z. Spielen.
- Wenn das Kind das Ereignis nachspielt oder zeichnet ermutigen Sie es die Handlungsbögen zu Ende zu führen indem zum Beispiel auch die Rettungsmaßnahmen gespielt/gezeichnet werden.
- Lassen sie sobald es geht wieder Alltagsroutinen einkehren. Alltagsroutinen geben dem Kind Sicherheit.

Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten für das Kind eröffnen:

- Das Kind am familiären Trauergeschehen teilnehmen lassen z.B.: das Kind mitentscheiden lassen bei den Vorbereitungen für das Begräbnis. Wenn das Kind es wünscht, teilnehmen lassen am Begräbnis, dazu ist es wichtig für eine adäquate Begleitung zu sorgen, die mit dem Kind das Begräbnis jederzeit wieder verlassen kann.
- Lassen Sie das Kind so viel mithelfen wie es nur geht.
- Erlauben Sie den Kindern, eigene Entscheidungen zu treffen.

Zuwendung und Grenzen setzen:

- Erhöhen Sie Zuwendung und Aufmerksamkeit.
- Behalten sie die Kontrolle d.h. seien Sie verständnisvoll aber Konsequent. Kinder können ihre Trauer durch Trotzanfälle ausdrücken ruhiges und konsequentes Grenzen setzen ist da am Besten.
- Teilen Sie einen Teil Ihrer Gefühle mit den Kindern.

Schutz vor Remindern und Ablenkungsmöglichkeiten

- Schützen Sie das Kind vor denjenigen Erinnerungsauslösern vor denen es geschützt werden kann. Zum Beispiel kann man das Kind vor Fernsehberichten über das Ereignis bewahren. Es muss auch z.B. bestimmte Speisen, die vom Geruch her an das Ereignis erinnern nicht essen.
- Bei Remindern, denen das Kind nicht ausweichen kann (wie zum Beispiel einem Rettungshubschrauber) versuchen Sie das Kind in sicherer Umgebung vorsichtig daran zu gewöhnen wobei immer das Kind bestimmt wie sehr und wie rasch es sich konfrontieren möchte (z.B. Rettungshubschrauber zum Spielen)

zusammengestellt von:
Dr.ⁱⁿ Barbara Juen

Reaktionen von Kindern auf den Tod naher Angehöriger

- Vermehrtes **Zuwendungsbedürfnis** und Trennungsangst z.B.: das Kind möchte nicht mehr alleine in seinem Bett schlafen, es will auch für kurze Zeit nicht alleine gelassen werden.
- **Aggression und Trotzverhalten**
- **Regression** z.B.: Bettnässen, Daumenlutschen, Verlust bereits vorhandener Fähigkeiten.
- **Sozialer Rückzug** z.B.: das Kind sondert sich ab, will nicht mehr mit anderen Kindern spielen.
- **Übererregtheit** z.B.: das Kind hat Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsprobleme und Leistungsabfall in der Schule.
- **Unkontrollierbare Erinnerungen** an das Ereignis z.B.: das Kind hat Albträume und spielt Teile des Ereignisses nach.
- **Vermeidung** von Personen, Orten oder Dingen, die an das Ereignis erinnern.

Besonderheiten der kindlichen Trauerreaktion

- Vor dem Schulalter ist das Kind nicht in der Lage zu verstehen, dass der Tod nicht rückgängig gemacht werden kann und dass mit dem Tod die Körperfunktionen aufhören z.B.: denkt das Kind, dass der Verstorbene wieder zum Leben erwacht oder es macht sich Sorgen, wie der Verstorbene im Grab atmen kann.
- Das Schulkind begreift schon die Endgültigkeit des Todes, es begreift jedoch noch nicht, dass auch junge Menschen sterben können und kann deshalb Todes- und Krankheitsängste entwickeln.
- Kinder können gefühlsmäßige Schmerzen nur zeitlich begrenzt aushalten, deshalb wird die kindliche Trauer immer wieder durch Spiel unterbrochen.
- Kinder tun sich schwer über ihre eigenen Gefühle zu sprechen und brauchen auch oft Hilfe beim Verstehen der Gefühle anderer.
- Vor allem Schulkinder haben oft Angst anders zu sein als andere Kinder und wollen daher z.B. nicht im Klassenverband hervorgehoben werden.

zusammengestellt von:
Dr.ⁱⁿ Barbara Juen