



Helfende
Hände

WIE KANN ICH TRAUERENDE KINDER BEGLEITEN?



Tipps zur Begleitung durch Veränderungen

von Trauerbegleiterin Manuela Stamm



"Kinder sind sogenannte 'Trauerpfützen-Springer'. Sie können in einem Moment zutiefst traurig, wütend oder verzweifelt sein und im nächsten Moment spielen oder fernsehen. Auch Kinder haben Trauerphasen."

Manuela Stamm





Kinder immer einbeziehen anstatt auszugrenzen

Möglichkeiten schaffen, sich von sterbender Person oder Tier zu verabschieden

Tod begreiflich machen (Verstorbenen nochmal sehen, anfassen). Vorher vorbereiten und dabei begleiten

Besprechen: Was fühlst du? Wo spürst du dieses Gefühl? Emotionen benennen

In möglichst viele Schritte involvieren (Auswahl und Bemalen von Sarg/Urne, Gestaltung der Trauerfeier, Abschiedsgeschenk in den Sarg legen)

Fragen möglichst offen beantworten, aber nicht mehr erklären, als das Kind wissen möchte

"Kinder sollten immer in dem Umfang einbezogen werden, in dem sie das möchten. Man sollte ihnen nichts vorenthalten, aber auch nichts 'überstülpen'."

Trauerbegleiterin Manuela Stamm

Keine verharmlosenden Bezeichnungen des Todes wählen („auf eine lange Reise gehen“, „friedlich einschlafen“, ...): so können Unsicherheit oder sogar Angst vor dem Einschlafen entstehen. Lieber Tatsachen benennen, („Herz schlägt nicht mehr“, „atmet nicht mehr“, ...)

Wenn Erwachsene die Antwort nicht kennen, dann auch so kommunizieren oder gemeinsam nach Antworten auf Fragen suchen

Die eigenen Gefühle vor Kindern nicht verbergen, sondern versuchen, sie in Worte zu fassen und zu erklären

Kindern immer wieder Gelegenheiten anbieten, Trauer zu erleben und zu lernen (toten Vogel begraben, Abschiede liebevoll begleiten: Kindergarten, Veränderung von Freundschaften durch Umzug, ...)

Kindern Hilfe anbieten, ihre Gefühle zu benennen (das ist Trauer, ich bin wütend, ...)

Tipp: Gefühlsmonster-Karten

Ausdrucksmöglichkeiten für die Gefühle finden (Musik, Bewegung, Kunst, Geschichten erfinden)

Kindern vermitteln: „Deine Gefühle sind okay, du bist okay. Die Trauer hilft dir, den Verlust von etwas Vertrautem zu verarbeiten.“

Geborgenheit, Vertrauen, Sicherheit, aber vielleicht auch Rückzugsmöglichkeiten anbieten

Geduld haben, Zeit geben und das "Wir-Gefühl" stärken

Außenstehende Personen, die eventuell Veränderungen des Kindes bemerken, über Trauersituation informieren und um Verständnis bitten (Lehrer:innen, Erzieher:innen, Sportverein, ...)

Hilfsmöglichkeiten anbieten

Tipps: Trauerzentrum Lacrima, anonyme Online-Trauerberatung "Die Muschel e.V." für Jugendliche, Seelsorgende

Literatur-Tipps von Manuela Stamm



Knietzsche, der kleine Philosoph (YouTube)

Geht Sterben wieder vorbei? Antworten auf Kinderfragen zu Tod und Trauer (Buch von M. Schroeter-Rupieper)

Themen-Dossier "Umgang mit Tod und Trauer"
(helfende-haende.org)

Sterben, Tod und Trauer bei Menschen mit Komplexer Behinderung ([Broschüre von Stiftung Leben_pur](#))

