

Hilfen für den Umgang mit trauernden Jugendlichen

Buchauszug aus: „Plötzlich bist du nicht mehr da“

– **den Tod beim Namen nennen**

Im Gespräch mit Trauernden ist es besser auf Umschreibungen und beschönigende Redewendungen wie z.B. „er ist eingeschlafen/hinübergegangen, „sie hat eine lange Reise angetreten“ zu verzichten und anstatt dessen „er ist tot/gestorben“ zu sagen. Das direkte Ansprechen und Benennen des Todes hilft den Betroffenen, den Tod zu realisieren und signalisiert ihnen die Bereitschaft darüber zu reden.

– **Individualität der Trauer akzeptieren**

Jede/r trauert anders – es gibt keine richtige oder falsche Trauer. Deshalb ist es wichtig, keine wertenden Urteile über die Trauer anderer zu fällen (wie z.B.: „Das Begräbnis war erst vor vier Wochen und er geht schon wieder fort – das kann ihm wohl nicht so nahe gegangen sein.“ oder „Jetzt müsste es dir doch schon besser gehen.“) Man darf auch nicht erwarten, dass jemand genau so reagiert, wie man selbst vielleicht in einer ähnlichen Situation reagiert hat/regieren würde (keine Vergleiche anstellen!).

– **zuhören und erzählen lassen**

Das Erinnern und Wiederholen von Erlebnissen mit den Verstorbenen ist ein wesentlicher Schritt zur Verarbeitung des Verlustes. Deshalb ist es wichtig Trauernde so oft und so viel sie wollen von dem/der Verstorbenen erzählen zu lassen (auch wenn es bereits mehrmals erzählt wurde) und nicht das Thema zu wechseln, wenn diese es ansprechen.

Gleichzeitig soll niemand dazu gedrängt werden etwas erzählen oder Gefühle ausdrücken zu müssen.

– **da sein und unterstützen**

Trauernde sind in tiefer Not und auf großes Verständnis angewiesen. Sie brauchen über lange Zeit ehrliche, geduldige und verständnisvolle Unterstützung und Begleitung.

Viele Trauernde ziehen sich zurück – oft ist es daher wichtig nicht zu warten, dass sich die Betroffenen melden, sondern ihnen aktiv Hilfe entgegenzubringen (z.B. anrufen und sie einladen, anstatt des Angebotes „du kannst mich jederzeit anrufen“).

Die ausgestreckte Hand, die Trauernden zeigt, dass man an sie denkt und sie nicht vergisst, tut ihnen meist gut, auch wenn sie die Unterstützung nicht annehmen.

– **keine Trostwerte, die nicht trösten**

Sätze wie: „*Ich weiß genau, wie du dich fühlst*“, „*Die Zeit heilt alle Wunden*“, „*Du wirst darüber hinwegkommen*“, „*Das Leben geht weiter*“, „*Das wird schon wieder*“, ... helfen Trauernden nicht und vermitteln ihnen oft das Gefühl nicht ernst genommen bzw. verletzt zu werden. Der Verlust soll nicht verharmlost oder beschwichtigt werden. (Für viele Trauernde scheint es z.B. völlig sinnlos, dass das Leben weitergeht und es ist für sie schwer zu akzeptieren, dass dies so ist.)

– **an wichtigen (Feier-)Tagen nicht alleine lassen**

Alles, was Trauernde zum ersten Mal ohne die/den Verstorbenen machen müssen, ist besonders schwer.

An besonderen Tagen (z.B. Sonn-, Feier-, Gedenk- und Geburtstage) ist es wichtig, Betroffene nicht alleine zu lassen und ihnen zu helfen diese zu überbrücken (z.B. mit einem gemeinsamen Ausflug, einem gemeinsamen Besuch am Grab, einem Geburtstagsessen,...).

– **eigene Betroffenheit zulassen**

Sterben und Tod lösen in den meisten von uns Gefühle der Unsicherheit, der Angst und Hilflosigkeit aus. Es tut gut, diese eigene Hilflosigkeit wahrzunehmen und sich nicht dagegen zu wehren.

Für Trauernde ist es ganz sicher hilfreicher, wenn BegleiterInnen selber authentisch und ehrlich sind – und auf sie zugehen, auch wenn sie nicht wissen, was sie sagen sollen (oft braucht es auch nicht viele Worte, sondern einen warmen Händedruck, eine Umarmung oder einen einfühlsamen Blick).

– **Geduld haben, Zeit lassen**

Der Trauerprozess braucht meist viel Zeit und hängt auch von der Intensität der Beziehung zum/zur Verstorbenen ab. Es gibt keine allgemeinen Regeln, wie lange es normal ist zu trauern bzw. ab welchem Zeitpunkt die Trauer beendet ist.

BegleiterInnen sollen viel Geduld haben im Umgang mit Betroffenen und sie ermutigen auch selbst mit sich geduldig zu sein und nicht zu viel von sich zu erwarten (sich nicht zu viele „du solltest eigentlich“ aufzuerlegen).

– **Gefühle akzeptieren und annehmen**

Trauer ist eine ganz normale Reaktion auf einen Verlust. Wichtig ist es Jugendliche darauf hinzuweisen, dass es normal und legitim ist, Gefühle wie Angst, Zorn, Wut, Ausweglosigkeit, Hilflosigkeit, usw. zu haben. Es ist ihr Recht diese Gefühle auszuleben (und damit vielleicht auch manchmal andere zu verärgern oder vor den Kopf zu stoßen). Der beste Trost für Trauernden ist es, sie getrost trauern zu lassen.