

KINDER UND JUGENDLICHE ALS ANGEHÖRIGE VON SCHWERKRANKEN UND STERBENDEN

Johanna, 5 Jahre



Kinder stolpern in Pfützen der Trauer
und springen dann wieder raus.

—
Kinder trauern anders



WENN KINDER UND JUGENDLICHE TRAUERN ...

Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder mit schmerzvollen Abschieden konfrontiert, besonders dann, wenn geliebte Menschen sterben.

Als Erwachsene tragen wir für das Wohl unserer Kinder und Jugendlichen Verantwortung. Leider können wir ihnen den Schmerz, der durch den Tod einer wichtigen Bezugsperson ausgelöst wird, nicht ersparen. Aber wir können für sie da sein und sie in dieser schwierigen Situation begleiten.

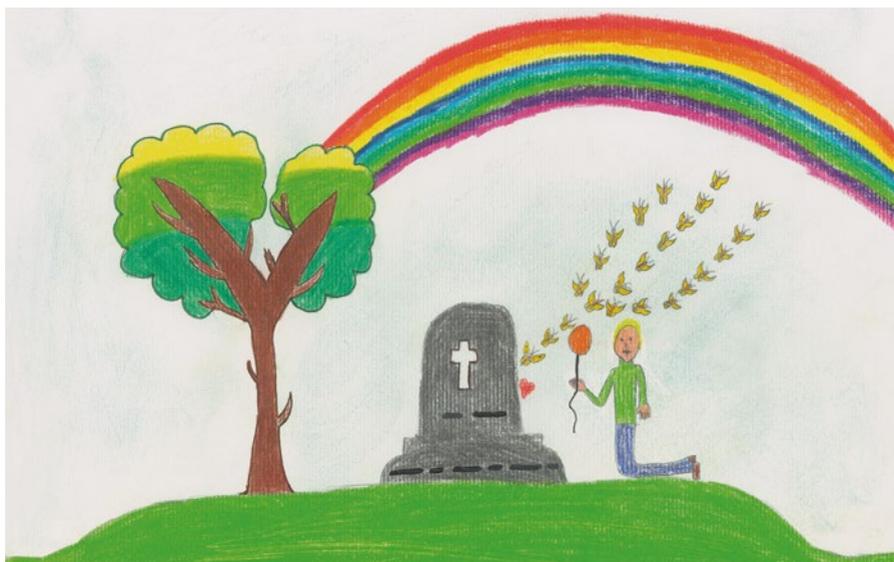
SCHWEIGEN UND TABUISIEREN SIND KEINE OPTIONEN

Wenn wir mit Kindern und Jugendlichen über die Situation nicht spre-

chen, fühlen sie sich ausgeschlossen. Sie spüren nämlich, dass etwas nicht in Ordnung ist, und vermeiden es vielleicht, Fragen zu stellen oder ihre Gefühle zu zeigen. Wenn wir sie in einem vernünftigen Maß und altersgerecht an unseren Ängsten und Sorgen teilhaben lassen, geben wir ihnen die Chance, daraus zu lernen – auch, dass Trauer eine normale Reaktion ist, die uns hilft, nach und mit einem Verlust weiterzuleben.

KINDER TRAUERN ANDERS

Kindliche Trauer ist sehr individuell und drückt sich oft anders aus als die Trauer der Erwachsenen. Kinder können sich trotz ihrer Trauer sehr



Manuel, 13 Jahre

freuen und sind dann plötzlich wieder tieftraurig. Dieses Sprunghafte wirkt auf Erwachsene manchmal irritierend, ist aber ganz normal und für die Psyche der Kinder sogar lebensnotwendig. Astrid Lindgren hat für diese Verschiedenheit zwischen Kindern und Erwachsenen ein schönes Bild gefunden.

„Die Trauer der Erwachsenen ist wie das Waten durch einen Fluss. Kinder stolpern in Pfützen der Trauer und springen dann wieder raus.“

In dieser Broschüre können Sie nachlesen, wie Trauerreaktionen und Vorstellungen vom Tod je nach Alter der Kinder aussehen können und wie Sie

als erwachsene Vertrauenspersonen unterstützend reagieren können. Wir möchten Sie ermutigen, mit betroffenen Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen oder auch Hilfe von außen zuzulassen.

Bitte verwehren Sie Kindern und Jugendlichen die Begegnung mit sterbenden oder verstorbenen Bezugspersonen nicht!

Ein Abschiednehmen – gut vorbereitet und liebevoll begleitet – sollte ihnen ermöglicht werden. Vor allem dann, wenn sie selbst danach fragen.



KINDER UND JUGENDLICHE ALTERSGERECHT UNTERSTÜTZEN

Je nach Alter haben Kinder einen unterschiedlichen Blick auf den Tod. Sie spüren vieles, verstehen aber nicht alles. Sterben nahe Zu- oder Angehörige, benötigen Kinder Erwachsene, die ihnen beistehen und ihnen die Situation altersgerecht erklären.

VOM SÄUGLINGESALTER BIS ZUM ZWEITEN LEBENSJAHR

Säuglinge und Kleinkinder erfassen vor allem die Stimmungen ihrer Bezugspersonen und schwingen damit mit. Sie können den Tod kognitiv nicht begreifen, spüren aber den Schmerz der Erwachsenen und zeigen oft unterschiedliche Reaktionen wie Weinen, verändertes Schlaf- und

Essverhalten, Quengeln, Unruhe, Trennungsangst oder auch körperliche Symptome wie Bauchweh.

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Da sein und Geborgenheit vermitteln – besonders durch Nähe
- Alltagsroutine beibehalten
- Eingespielte Rituale geben Sicherheit
- Kleinkinder sollten Erklärungen in ganz einfachen Sätzen bekommen – auch wenn sie den Tod nicht begreifen können

KINDER IM KINDERGARTENALTER ...

erleben die Welt magisch (sehen sich als Mittelpunkt der Welt und glauben, dass ihre Gedanken z. B. eine Krank-



Lorenz, 10 Jahre

heit auslösen oder stoppen können und ihr gutes oder schlechtes Benehmen ebenfalls maßgeblichen Einfluss darauf hat). Sie nehmen Erklärungen wörtlich und stellen gerne Warum-Fragen. Den Tod können sie noch nicht begreifen, glauben deshalb häufig, die geliebte Person kommt wieder zurück.

Intensive Trauergefühle können sich neben häufigem Weinen auch im Spiel z. B. durch aggressives Spielverhalten zeigen, durch eine Rückkehr in frühkindliche Verhaltensweisen, durch Rückzugstendenzen, Trennungängste oder vielen Fragen, die immer wieder gestellt werden.

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Positive Zuwendung
- Rituale beibehalten (z.B. Vorlesen vor dem Einschlafen)
- Kinder zum Fragenstellen ermutigen
- Umschreibungen für das Sterben vermeiden. (Wenn man z.B. sagt „die verstorbene Person ist eingeschlafen“, dann glauben Kinder in diesem Alter häufig, dass auch sie selbst oder die Eltern beim Schlafen sterben könnten und entwickeln große Ängste, teilweise sogar Einschlafprobleme. Die Erklärung für das Sterben sollte darauf hinauslaufen, dass nach dem Tod der Körper nicht mehr funktioniert, die tote Person nicht mehr atmen, essen oder laufen kann. Die Kinder



Milo, 7 Jahre

könnten sonst annehmen, dass die tote Person noch Hunger hat und unter der Erde keine Luft bekommt, was wiederum Ängste auslösen kann).

- Auf Nachfrage den Grund des Sterbens altersgerecht erklären (z.B. sie war sehr, sehr, sehr krank – das ist besser als: Sie war krank. Sonst fürchtet sich das Kind bei seiner nächsten Erkrankung ev. vor dem eigenen Sterben)
- Trauer nicht verstecken, sondern in verdaulicher Dosis vor den Kindern zeigen und erklären (Kinder spüren die Gefühle sowieso)
- Entlastung bieten, wenn Kinder sich schuldig am Tod fühlen (wegen ihres magischen Denkens

passiert das manchmal – z. B. „weil ich schlimm war, ist die Oma gestorben“)

- Betreuungspersonen im Kindergarten informieren

FRÜHES GRUNDSCHULALTER

Zwischen Phantasie und Realität kann unterschieden werden. Die Endgültigkeit des Todes kann erfasst werden. Für manche Kinder ist es schwierig, diese Tatsache auch emotional zu akzeptieren. Großes sachliches Interesse am Tod, gleichzeitig auch viele Ängste. Wenn z.B. ein Elternteil verstirbt, kann das Kind eine Angst entwickeln, dass auch der andere Elternteil sterben könnte oder sogar es selbst.



Pia, 7 Jahre

Die Trauer und Not betroffener Kinder ist manchmal durch Leistungseinbrüche in der Schule erkennbar, durch eine Umkehr der Gefühle (übertriebene Fröhlichkeit), im Kontakt mit Gleichaltrigen z.B. auch durch Rückzug. Bauch- und Kopfweh können psychosomatische Reaktionen auf den schmerzhaften Verlust sein. Aggressionen sollten richtig gedeutet werden (sie sind häufig bedingt durch die Ohnmacht und Hilflosigkeit und ein Gefühl der Verlassenheit).

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Offenheit für Gespräche
- In verständlicher Sprache sprechen und Fragen wahrheitsgemäß beantworten (das heißt nicht, dass

man auf alle Fragen eine Antwort haben muss – manchmal kann man auch mit dem Kind zusammen nach einer Antwort suchen)

- Achtgeben, wie das Kind reagiert und liebevoll darauf eingehen (vor allem auf Ängste und Schuldgefühle)
- Betreuungspersonen in Schule und Hort informieren

SPÄTES GRUNDSCHULALTER BIS ZUR PUBERTÄT

Freunde sind sehr wichtig. Vieles wird nun mit ihnen ausgedrückt. Gefühle werden manchmal nach außen hin überspielt und die Pubertierenden geben sich betont cool, obwohl sie innerlich sehr verletzlich sind.



Laura, 14 Jahre

Trotzdem sind sie von Tod und Sterben tief berührt und haben oft Angst, die Kontrolle über ihre Gefühle zu verlieren. Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod und Todesfantasien können auftauchen – und das in einer Zeit, in der die Gefühlslage erwiesenermaßen instabil ist und sich bei Jugendlichen körperlich und emotional ganz viel verändert.

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Da sein mit der Bereitschaft, es zu akzeptieren, wenn dem/r Jugendlichen das Gespräch mit Freund*innen oder einer anderen Vertrauensperson lieber ist
- Lehrpersonen über die Situation informieren – idealerweise in Ab-

sprache mit dem Jugendlichen (Wer soll informiert werden? Was sollte diese Person wissen? Was sollte danach nicht sein?)

- Warnsignale ernstnehmen und bei Bedarf Hilfe holen
- Geduld mit den Jugendlichen haben (keine Vorwürfe machen, wenn sie anders reagieren als erwartet)



GUTE RAHMENBEDINGUNGEN SCHAFFEN

Kinder und Jugendliche brauchen Verständnis, Sicherheit und Geduld in einer ganz besonderen Situation. Sie benötigen Ehrlichkeit und Informationen in einer für sie verständlichen Sprache.

Sehr empfehlenswert, vor allem bei kleineren Kindern, ist eine Begleitperson, die emotional nicht zu stark vom Tod der erkrankten Person betroffen ist und nur für das Kind da ist. So kann das Kind jederzeit aus der belastenden Situation hinaus- und wieder hineinpendeln.

Eine einfühlsame Vorbereitung auf die neue Situation – vor allem, wenn es Veränderungen gibt, die erschrecken könnten.

Eine angenehme Atmosphäre beim Krankenbesuch (bei der Verabschiedung des/r Verstorbenen) – idealerweise auch ein Platz, wo kleinere Kinder spielen, malen oder etwas basteln können.

Einladung zu Aktivitäten, die Kinder so gut wie möglich einbeziehen (z. B. Waschlappen auf die Stirn legen, etwas basteln und der geliebten Bezugsperson schenken, Haare kämmen, irgendetwas tun, um der erkrankten (verstorbenen) Person zu zeigen, wie lieb sie diese haben – dann haben Kinder für später eine positive Erinnerung und fühlen sich nicht so ohnmächtig). Wichtig ist die Freiwilligkeit – nur das machen, was Kinder oder Jugendliche in dem



Johanna, 5 Jahre

Moment auch wirklich möchten. Zu nichts überreden!

Vor allem, wenn ein Elternteil verstirbt, sollte es eine Qualitätszeit geben, wo das Kind mit der Mama oder mit dem Papa und einer Bezugsperson allein ist (wenn rundherum Besucher*innen sind, bekommt das Kind die Emotionen aller ab und ist entsprechend belastet).

Keine Aufträge für nach dem Tod geben (z. B. du machst Matura!), denn das kann zu einer unerfüllbaren Aufgabe und großen Belastung für Kinder bzw. Jugendliche werden.

Erinnerungsarbeit (individuelle Erinnerungsstücke sammeln, Schatzkisten gestalten und füllen)



RUND UMS BEGRÄBNIS

Auch in die Vorbereitung der Bestattung und für das Begräbnis können Sie Kinder und Jugendliche je nach Alter und Wunsch einbeziehen. Sie geben ihnen damit die Möglichkeit, etwas aktiv zu gestalten. Viele Bestattungsunternehmen unterstützen Sie dabei gerne.

KINDER UND JUGENDLICHE KÖNNEN ZUM BEISPIEL ...

- Ein Bild malen oder einen Brief schreiben und mit in den Sarg geben
- Mitsprache beim Aussuchen eines Fotos für die Parte, der Urne, des Sarges, der Blumen
- Blumen mitbringen, die auf den Sarg oder vor die Urne gelegt werden können
- Im Vorfeld Steine bunt bemalen, die während der Beerdigung nach vorne gebracht, zu einem Herz zusammengesetzt und später aufs Grab platziert werden können.
- Den Sargdeckel oder die Urne im Vorfeld bemalen (z. B. mit Schmetterlingen oder Blumen)
- Teilnahme an der Verabschiedung im Krankenhaus, im Seniorenheim, im Hospizhaus, zu Hause oder beim Bestatter
- Kinder je nach Entwicklung fragen, ob sie beim Begräbnis dabei sein möchten und ihnen den Ablauf erklären. Empfehlenswert ist eine Vertrauensperson, die für das Kind da ist und es jederzeit beim Hinein- oder Hinausgehen begleiten kann.
- Ältere Kinder möchten eventuell eine Fürbitte oder einen Text bei der Verabschiedung/dem Begräbnis lesen (unbedingt eine „Ersatzperson“ dabeihaben, die diese Aufgabe übernimmt, falls die Emotionen zu stark werden sollten).
- Nach der Beerdigung Luftballone steigen lassen



LITERATUR TIPPS

FÜR ERWACHSENE, DIE KINDER BEGLEITEN

- **Tabuthema Trauerarbeit, Kinder begleiten bei Abschied, Verlust und Tod** (Margit Franz, Don Bosco Verlag)
- **Leuchtturm sein** (Tita Kern, Kösel Verlag)
- **Mit Kindern trauern** (Tita Kern, Nicole Rinder, Florian Rauch, Kösel Verlag)
- **Trauernden Kindern Halt geben** (Monika Specht-Tomann, Patmos Verlag)
- **Für immer anders** (Mechthild Schroeter Rupieper, Schwanenverlag)
- **Ich wohne bald im Zeitlosraum** (Sabine Rachl, Patmos Verlag)

FÜR KINDER

- **Sarahs Mama** (Uwe Saegner, Hospizverlag)
- **Das Leben und ich** (Elisabeth Helland Larsen, Marine Schneider, Die Gestalten Verlag)
- **Jolante sucht Grisula** (Sebastian Loth, NordSüd Verlag)
- **Leb wohl, kleiner Dachs** (Susan Vorley, Ingrid Weixelbaumer, Anette Betz Verlag)
- **Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gutging** (Monika Weitze, Eric Battunt, Bohem Press)



Jakob, 8 Jahre

ERINNERUNGSBÜCHER

- **Ich habe dich im Herzen** (Pattloch Verlag)
- **Für immer in meinem Herzen** (Patmos Verlag)
- **Du bleibst für immer in unseren Herzen** (Groh Verlag)
- **Hilf mir, wenn ich traurig bin** (Patmos Verlag)

WICHTIG BEI DER AUSWAHL:

Es gibt viele gute Begleitbücher für Kinder oder Jugendliche in Abschieds- und Trauersituationen. Hier sind nur wenige Bücher aufgelistet. Sie haben eine viel größere Auswahl. Nützen Sie sie! Schauen Sie sich das jeweilige Buch vor dem Kauf an und entscheiden Sie dann,

ob Sie dieses Buch wirklich kaufen und an das jeweilige Kind verschenken oder ihm daraus vorlesen möchten. Jedes Kind ist anders und hat andere Bedürfnisse. Deshalb können unsere Buchtipps maximal Anregungen sein – entscheiden können Sie als Bezugsperson sicher besser, ob ein empfohlenes Buch für das Kind, das Sie begleiten, passend scheint oder nicht.



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft
Milser Straße 23, 6060 Hall in Tirol
Telefon: 05223 43700
E-Mail: office@hospiz-tirol.at
www.hospiz-tirol.at

SPENDENKONTO

IBAN: AT20 3600 0000 0075 0000

Online spenden unter: www.hospiz-tirol.at

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.