

# *Wie können Eltern ihre trauernden Kinder unterstützen?*

*Theoretische und praktische Impulse*



Kinder- und Jugendhospizarbeit  
im Landkreis Konstanz Voller Leben

## Inhaltsverzeichnis:

*Wir wären alle besser beraten, wenn wir Gefühle  
als Botschaften unserer Seele annähmen,  
anstatt sie als Feinde zu sehen, vor denen wir  
davonlaufen müssen.*

**Donna L. Schuurman**

<b>1. Einleitung</b>	4
1.1 Warum diese Broschüre	4
1.2 Ein theoretischer Einstieg	5
1.3 Das Duale Prozessmodell (DPM): Bewältigung von Verlusterfahrungen	6
<b>2. Wie kann konkrete Unterstützung von Kindern aussehen?</b>	8
2.1 Überleben sichern und sich an die Welt ohne die verstorbene Person anpassen	8
2.2 Den Verlust als Realität akzeptieren	10
– Entwicklungsstufen über das Sterblichkeits- wissen von Kindern	11
– Exkurs: Kindern Suizid erklären	13
2.3 Den Schmerz verarbeiten	16
– Trauerreaktionen von Kindern	17
2.4 Eine dauerhafte Verbindung zur verstorbenen Person finden	17
2.5 Was noch zu bedenken ist	
– Sinnfindung	19
– Selbstfürsorge – Modell sein	20
– Für konstante Bezugspersonen sorgen	21
– Langfristig stärken	21
<b>3. Unterstützung</b>	22
3.1 Angebote für Kinder und Jugendliche	22
3.2 Angebote für Erwachsene	23

# 1. Einleitung

## 1.1 Warum diese Broschüre

Immer wieder erhalten wir Anfragen von verwitweten Müttern oder Vätern, die ihren Partner oder ihre Partnerin durch Tod verloren haben und mit minderjährigen Kindern aus dieser Beziehung zurückbleiben. Über sie ist, vielleicht sehr plötzlich, die Tatsache hereingebrochen, nun ihrem trauernden Kind beistehen zu müssen. Sie fühlen sich nicht selten von dieser Aufgabe überfordert, manchmal aus eigener Betroffenheit heraus, weil sie von ihrem persönlichen Schmerz eingenommen sind, manchmal auch, weil sie schlichtweg nicht wissen, wie sie einem Kind hilfreich zur Seite stehen können.

Unseren Beobachtungen nach fehlen Eltern vielfach Informationen zum Thema Kindertrauer. Die aus dem Informationsmangel resultierende Unsicherheit erschwert einen offenen Umgang mit der Trauer im Allgemeinen, aber auch der individuellen Trauer eines jeden in der Familie. Obwohl ein und dieselbe Person gestorben ist, werden sich die Reaktionen auf diesen Verlust bei jedem anders äußern. Der Verstorbene hatte für jeden in der Familie eine unterschiedliche Bedeutung und Rolle inne.

In unserer hospizlichen Arbeit hat es sich bewährt, zuallererst mit einem Elterncoaching zu beginnen und verwitwete Mütter und Väter zu kompetenten TrauerbegleiterInnen ihres eigenen Kindes werden zu lassen. Der hinterbliebene Elternteil ist der, der stets im Familienalltag vor Ort ist. Im Idealfall verfügt er über eine sichere Bindung und positive Beziehung zu seinem trauernden Kind. Ziel der Broschüre ist es daher, über Entwicklungs- und Trauerprozesse sowie Trauerreaktionen aufzuklären, die Verhaltensweisen der Kinder einordnen zu helfen und Ideen zu vermitteln, was hilfreich und wichtig sein könnte. Wir nehmen im Folgenden explizit solche Familien in den Blick, in denen ein Elternteil verstorben ist. Die Inhalte lassen sich mühelos auf betroffene Kinder übertragen, die um einen Großelternteil oder einen Freund/Klassenkameraden trauern.

Es gibt jede Menge Grund zur Zuversicht: Grundsätzlich sind Kinder dazu in der Lage, zu trauern und Verluste zu verkraften, ohne dass für sie daraus langfristig Probleme entstehen müssen. Entscheidend dafür ist vor allem eine stabile Umgebung, Fürsorge und Unterstützung unter Berücksichtigung der Persönlichkeit des jeweiligen Kindes.

## 1.2 Ein theoretischer Einstieg

Menschen erleiden in ihrem Leben eine Vielzahl von Verlusten, sei es durch Abschied, Trennung oder Tod. Trauer ist darauf „eine gesunde, lebensnotwendige und kreative Reaktion“ (Hinderer & Kroth, 2005, S. 26). Trauer ist also keine Krankheit und muss normalerweise nicht „behandelt“ werden. Trauer gestaltet sich prozesshaft und dauert länger, als dies allgemein angenommen wird. Sie zeigt sich auf vielfältige Weise.

Aus dem Wunsch heraus, Trauernde in ihren Reaktionen und Verhaltensweisen besser zu verstehen, entstanden zahlreiche Trauermodelle. Nicht zuletzt Trauernden selbst helfen diese Erklärungsansätze oft: Viele sind sich selbst fremd in der Art und Weise, auch in der Heftigkeit, wie sie auf einen bedeutenden Verlust reagieren. Das löst nicht selten Ängste aus. Die Kenntnis von Modellen der Trauer bzw. deren Bewältigung kann lindernd wirken und dazu beitragen, sich selbst (oder seine Angehörigen) besser zu verstehen. Auch Kindern helfen anschauliche Modelle – wenn sie altersgemäß erklärt werden – die eigenen Gefühle und Reaktionen besser einordnen und verstehen zu können.

Ältere Modelle, sogenannte Phasenmodelle, beschreiben Trauer als das Aufeinanderfolgen von verschiedenen Phasen. So identifiziert z. B. Verena Kast vier Phasen der Trauer: 1. Nicht-wahrhaben-wollen; 2. Aufbrechende Emotionen; 3. Suchen und Sich-Trennen; 4. Neuer Selbst- und Weltbezug (vgl. Kast, 1985). Implizit gehen alle Phasenmodelle davon aus, dass Trauer irgendwann durchgearbeitet ist und somit abgeschlossen wird.

Die heutige Trauerforschung bewertet diese Sichtweise sehr kritisch. Man geht inzwischen davon aus, dass sich Trauer im Laufe der Zeit verändert, dass sie milder und weniger durchdringend wird und seltener so vehement und intensiv auftritt wie in den ersten Wochen, Monaten und Jahren. Sie verschwindet jedoch niemals vollständig. Stattdessen erwerben Trauernde Kompetenzen im Umgang mit ihrer Trauer. Neuere Ansätze bestätigen die Annahme, dass eine bewältigte Verlust- und Trauererfahrung in die persönliche Biographie integriert und im Laufe der weiteren Entwicklung immer wieder neu interpretiert wird. Das gilt besonders für Kinder: bei fortschreitender Entwicklung, vor allem aber bei späteren Krisen und Umbrüchen im Leben der Kinder, kann der Verlust erneut eine Rolle spielen.

### 1.3 Das Duale Prozessmodell (DPM) der Bewältigung von Verlusterfahrungen

Kritische Lebensereignisse sind Veränderungen in der Lebenssituation eines Menschen. Das können sowohl positive als auch negative Veränderungen sein. Um der neuen Situation gerecht zu werden, bedarf es von den Betroffenen eine hohe Anpassungsleistung. Die Psychologie ermittelt den "Stresswert" unterschiedlicher kritischer Lebensereignisse: Der Verlust eines nahestehenden Menschen rangiert dabei mit der maximalen Punktzahl auf Rang 1.

Anhand des dualen Prozessmodells (DPM) der Bewältigung von Verlusterfahrungen von Stroebe & Schut, 1999, lassen sich Trauerprozesse veranschaulichen. Die AutorInnen bewerten einen Trauerfall als Stress- und Krisensituation, die durch Einflüsse aus zwei Bereichen ausgelöst wird:

1. Stressauslöser, die mit dem Verlust und der Bindung an den Verstorbenen zusammenhängen, wie z. B. Wellen von Schmerz aushalten, neue Verbundenheit zum Verstorbenen aufbauen, sich an ihn erinnern,...
2. Stressauslöser, die mit der Wiederherstellung des eigenen Lebens einhergehen, wie z. B. Umzug in eine kleinere Wohnung, Schulwechsel, mit weniger Geld im Alltag auskommen, das ältere Geschwister muss mehr Verantwortung für das jüngere übernehmen,...



Abbildung 1: Duales Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen frei nach Stroebe & Schut, 1999

Grundlegend für das DPM ist das Hin- und Herpendeln (Oszillieren) zwischen dem verlustorientierten und dem wiederherstellungsorientierten Erfahrungsbereich. Das macht der Trauernde, indem er Anforderungen mal aus dem einen, mal aus dem anderen Bereich in Angriff nimmt und zu anderen Zeiten wiederum vermeidet. Er entscheidet darüber, was für ihn gerade gut oder notwendig ist. Scheinbar widersprüchliche Verhaltensweisen und Strategien bekommen so ihre Berechtigung. Dieser dynamische Prozess aus Konfrontation und Vermeidung von verlust- und wiederherstellungsbezogenen Stressauslösern dient der Anpassung an ein verändertes Leben ohne den Verstorbenen. Die AutorInnen des DPM betonen, dass Ablenkung und Vermeidung in Zeiten der Trauer als positive Bewältigungsstrategie zu verstehen ist (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 42).

Verlustorientierte und wiederherstellungsorientierte Bewältigung kann nie zeitgleich ausgeübt werden. Gerade Kinder schwanken, manchmal in schneller Abfolge, zwischen ihren Gefühlen hin und her. Oder aber es ist zu beobachten, wie sie sich regelrecht „Auszeiten“ von ihrer Trauer nehmen: Sie verhalten sich z. B. in Kindergarten/Schule oder mit Freunden scheinbar unberührt vom Verlust der geliebten Person.

Die Dosierung von Trauer ist wichtig, daher sollten Eltern ihre Kinder dazu ermutigen, ihren Alltag auch mit trauerfreien Räumen zu belegen, so dass sie in diesen Auszeiten Kraft für den Trauerprozess schöpfen können. Kindergarten/Schule ist z. B. oft ein wichtiger und stabilisierender Regenerationsort. Mit ErzieherInnen und LehrerInnen ist gut abzuwägen, wann und wie der Verlust dort Thema wird. Kinder haben meist ein sicheres Gefühl dafür, was in der Schule erzählt oder besprochen werden soll und es macht Sinn, das mit ihnen abzusprechen.

Stokes empfiehlt Eltern, ihren Kindern das DPM in alters- und entwicklungsgerechter Sprache zu erklären, um ihnen die Akzeptanz ihrer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen auf ihrem Weg der Trauerverarbeitung zu erleichtern (vgl. Stokes in Röseberg & Müller, 2014, S. 86).

## 2. Wie kann konkrete Unterstützung von Kindern aussehen?

Es gibt Trauerforscher, die für Zeiten der Trauer sogenannte Traueraufgaben formuliert haben. Diese sind als Themen zu verstehen, die einen Trauerprozess prägen und deren Bearbeitung dazu dient, mit einem Verlust leben zu lernen. Der Begriff Aufgabe kann auch so verstanden werden: der Tod eines Nahestehenden stellt eine der größten Herausforderungen im Leben eines Menschen dar. Insbesondere dann, wenn sich der Todesfall innerhalb der Familie ereignet hat. Ein eingespieltes Gefüge bricht zusammen. Keiner bleibt an seinem Platz. Die Familienmitglieder müssen sich neu finden und ein System ohne den Verstorbenen austarieren. Das braucht Zeit, Geduld und vielleicht viele Versuche.

Bedeutend für Aufgabenmodelle ist, dass sie Aktivität von den Trauernden selbst verlangen. Senf in Röseberg & Müller, 2014, S. 123 formuliert dazu: „Es ist also nicht so, wie naiv teils angenommen wird, dass nur genug Zeit vergehen muss, und dann ist alles gut. Vielmehr ist aktives psychisches Handeln wesentlich, damit aus der Trauer irgendwann auch eine Neuorientierung erwachsen kann.“

Die folgenden Kapitel lehnen sich an die von James William Worden formulierten Traueraufgaben an, modifiziert für Kinder und erweitert durch Chris Paul sowie Stephanie Witt-Loers (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 43f).

### 2.1. Überleben sichern und sich an die Welt ohne die verstorbene Person anpassen

Kinder sind im höchsten Maße abhängig von ihren betreuenden Eltern – je jünger, desto stärker. Kleinkinder können z. B. ohne Fürsorge von Erwachsenen nicht überleben. Elterliche Präsenz strahlt Stabilität und Sicherheit aus, im Idealfall auch Geborgenheit. Einen Elternteil zu verlieren gleicht einer Katastrophe im Leben eines Kindes. Es wird entsprechend seiner Entwicklungsstufe mit diesem tiefen Einschnitt umgehen, ist jedoch immer von der Führung eines Erwachsenen abhängig. Kleine Kinder drücken ihre Angst ums Überleben mit Fragen wie „Wer holt mich nun vom Kindergarten ab?“ oder „Wer kocht jetzt für uns?“ aus. Bei Kindern im Grundschulalter, die das ganze Ausmaß des Todes schon mehr begreifen (siehe Tabelle 1), können massiv Existenzängste auftreten: „Wer verdient nun das Geld in unserer Familie?“ „Was passiert mit mir, wenn meine

Mama auch noch stirbt? Muss ich dann ins Heim?“ (vgl. Hinderer & Kroth, 2005, S. 38f). Häufig verstärkt sich die Sorge um den hinterbliebenen Elternteil. Ein Mädchen, dessen Vater bei einem Motorradunfall verstarb, wollte die Mutter von da an nicht mehr mit dem Motorroller zur Arbeit fahren lassen. Sie gab sich erst zufrieden, als das Fahrzeug verkauft wurde.

In der Begleitung von Kindern muss auf diese Ängste und Sorgen eingegangen und gemeinsam nach Antworten und Lösungen gesucht werden. Erst muss die Überlebensfähigkeit gewährleistet und ein Mindestmaß an Sicherheit wieder aufgebaut sein, bevor sich Menschen Trauerprozessen stellen können. Das gilt auch bei Kindern (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, 44f). Als unterstützend hat sich erwiesen, soweit möglich, vieles im Alltag unverändert zu lassen: bestehende soziale Netzwerke nutzen, insbesondere die zu Gleichaltrigen, liebevoll gewonnene Rituale und bewährte Tagesabläufe beibehalten. Die Kinder erfahren darüber, dass trotz des Verlusts stabile Strukturen und tragende Beziehungen existieren, die im Alltag erhalten geblieben sind.

In einer trauernden Familie kommt es auffallend häufig zu versetzten Trauerreaktionen der einzelnen Mitglieder. Kinder spüren die Not des verwitweten Elternteils und nehmen darauf Rücksicht: Sie wollen mit ihrer eigenen Trauer nicht noch zusätzlich belasten und funktionieren von außen betrachtet unglaublich gut. Manchmal zeigen sie erst Jahre nach dem Tod, wenn die Situation wieder stabil ist, Verhaltensweisen und Auffälligkeiten, die letztendlich im Zusammenhang mit der Trauer zu interpretieren sind. Eltern, die um dieses Aufeinanderbezugsein wissen, haben die Möglichkeit „aktiv auf ihre Schulkinder zuzugehen, ihnen anzubieten über ihre Situation zu sprechen und ihnen zu versichern, dass sie trauern dürfen und nicht nur funktionieren müssen“ (Hinderer & Kroth, 2005, S. 39).

Trauer kann auch Jahre nach dem Verlust in aller Heftigkeit empfunden und nachgeheilt werden. Es ist nie zu spät, den Schmerz über einen Verlust aufzuarbeiten. Der Respekt und die Toleranz gegenüber dem unterschiedlichen Ausdruck der Trauer sind zu wahren. Außerdem sind die persönlichen Grenzen von Betroffenen sowie ihr jeweils eigenes Tempo anzuerkennen.

## 2.2 Den Verlust als Realität anerkennen

Einen Verlust und die daraus resultierende Endgültigkeit als Wirklichkeit zu begreifen ist nicht leicht – weder für Erwachsene, noch für Kinder. Eine wichtige Voraussetzung dafür sind Informationen. Häufig scheuen sich Eltern, ihre Kinder wahrheitsgemäß über einen Todesfall aufzuklären. Das Geschehen und die vielfältigen Auswirkungen auf das Kind lassen sich dadurch nicht mehr rückgängig machen, aber es kann ein best-möglicher Umgang gefunden werden. Es gilt zu bedenken, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass verschwiegene Informationen unkontrolliert durch Dritte zu Kindern durchsickern. Wenn dem so ist, kann das zu einem großen Vertrauensverlust in der Beziehung zum hinterbliebenen Elternteil führen und Gefühle der Isolation und des Nicht-Verstanden-Werdens auslösen (vgl. Witt-Loers in Röseberg & Müller, 2014, S. 276). Hingegen bekommt das Kind durch ein aufrichtiges Gespräch vermittelt, dass alle den gleichen Informationsstand haben und die Erfahrung und der Kummer gemeinsam getragen werden. Das gibt den Kindern Sicherheit durch Wahrhaftigkeit (vgl. Senf in Röseberg & Müller, 2014, S. 135).

Erschwerend kommt bei Kindern hinzu, dass sie erst mit zunehmendem Alter den Todesbegriff umfassend verstehen lernen (siehe Tabelle 1) und sich dementsprechend mit dem Verlust auseinandersetzen können. Erst fortschreitende kognitive Möglichkeiten (z. B. abstraktes Denken, das Gefühl für Zeit – drückt sich in Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft aus) und ihrer Entwicklung entsprechende Informationen ermöglichen Kindern, den Tod und seine Konsequenzen vollständig zu verinnerlichen. Persönliche Erfahrungen, familiäre, kulturelle und religiöse Prägungen wirken sich auf deren Todesverständnis aus. Daher sind Altersangaben nur als Näherungen aufzufassen. Sie helfen jedoch, Fragen und Reaktionen der Kinder einzuordnen. Für Begleiter trauernder Kinder ist es wichtig zu bedenken: in erweiterten Bewusstseinsstufen setzen sich Kinder immer wieder neu mit ihrer Trauer und der Bedeutung des Verstorbenen für ihr eigenes Leben auseinander (vgl. Witt-Loers in Röseberg & Müller, 2014, S. 273). Altersentsprechende, sachliche und klare Auskünfte helfen Kindern bei der kognitiven Orientierung. Zu vermeiden sind missverständliche, beschönigende Umschreibungen wie „... ist eingeschlafen“ oder „...ist von uns gegangen“.

**Tabelle 1: Entwicklungsstufen über das Sterblichkeitswissens von Kindern Quelle ?**

Kleinkinder **bis etwa 24 Monate** besitzen schon früh die Fähigkeit zur Objektpermanenz, die in engem Zusammenhang für das Empfinden von Verlustgefühlen steht. Darum erleben schon Kleinkinder emotional Verlustschmerz und die Angst, verlassen zu werden.

Kinder **unter 3 Jahren** können den Tod kognitiv noch nicht begreifen und haben keine Vorstellung, was Sterben und Tod bedeuten

Kinder **bis 5 Jahren** können zwischen lebendig und unbelebt unterscheiden. In diesem Alter beginnen sie, Äußerungen über Sterben und Tod zu machen. In der Regel empfinden sie den Tod noch nicht als endgültig, sondern als reversibel. Sie vergleichen ihn häufig mit Schlafen, einer Reise oder mit Weiterleben in abgeschwächter Form. Sie wollen den Tod erforschen und stellen viele Fragen. Die Fragen sollten behutsam beantwortet werden. Es soll ausdrücklich zwischen Schlaf und Tod unterschieden werden. Eine eindeutige Sprache ist wichtig, um Verwirrung zu verhindern. Wenn ein Familienmitglied gestorben ist, kann das Verunsicherung, Trennungängste, nächtliches Aufwachen oder regressives Verhalten auslösen. Alltägliche Ängste können sich intensivieren z. B. Angst vor Dunkelheit oder Alleinsein. In diesem Alter ist das sog. Magische Denken bei Kindern mitbestimmend. Dadurch ausgelöste Allmachtsphantasien, z. B. der Tod könnte durch ihre Gedanken hervorgerufen worden sein oder sie hätten ihn verhindern können, verursachen nicht selten Schuldgefühle. Man kann Kindern deshalb nicht oft genug versichern, dass sie keine Schuld trifft. Gut stabilisierte Kinder im „magischen Alter“ können den verstorbenen Elternteil hingegen manchmal erstaunlich schnell in ihr Leben integrieren (z. B. der Verstorbene passt vom Himmel aus auf die verbliebene Familie auf).

Für Kinder von **5-8 Jahren** wird der Tod realistischer, aber noch nicht ganz begreifbar. Die sachlichen Aspekte, die mit dem Tod einhergehen, wie Beerdigungen, Friedhöfe, Särge oder Gräber, sind von großem Interesse. Dadurch, dass der Tod häufig als ein von außen aufgezwungenes Geschehen erscheint, wirkt er angstauslösend. Kinder wissen jetzt, dass es neben dem Alter andere Todesursachen wie Krankheit, Unfall oder Krieg gibt. Ängste vor dem Tod der Eltern oder dem eigenen Tod können sich zeigen.

Im Alter von **9-10 Jahren** verstehen Kinder, dass alle Menschen – auch sie selbst – einmal sterben müssen. Sie erkennen den Tod als abschließendes und irreversibles Ereignis im Leben an, das definitiv Trennung, Endgültigkeit und Verlust der Liebe bedeutet. Jetzt zeigen sie Interesse, was nach dem Tod passiert. Viele haben in diesem Alter schon von der Loslösung der Seele vom Körper gehört und setzen sich mit Jenseitsvorstellungen auseinander.

Ab dem **10. Lebensjahr** festigen sich die Einsichten und die Vorstellungen gleichen sich immer mehr denen der Erwachsenen an. In dieser Altersphase lösen Todesfälle im näheren Umfeld häufig Schuldgefühle und Angstzustände aus.

Bei **Jugendlichen** nimmt die altersbedingte Identitätssuche einen hohen Stellenwert ein, deshalb wird die Auseinandersetzung mit sich selbst, sowie mit existenziellen und spirituellen Fragen intensiver. Sie grenzen sich mit eigenen Erkenntnisperspektiven zu anderen ab. Sie brauchen Freunde zum Austausch und zum Diskutieren. Wichtig sind Offenheit und Anteilnahme, aber auch Respekt vor ihrer Intimsphäre.

In Beratungssitzungen fragen wir Eltern immer, ob ihr Kind die Möglichkeit hatte, sich von dem Verstorbenen zu verabschieden. Es macht einen Unterschied fürs Begreifen, ob der Verlust plötzlich hereingebrochen ist oder ob das Kind auf das Sterben und den Tod vorbereitet wurde bzw. sich vorbereiten konnte. Zu allen Zeiten kann ein Abschied aktiv gestaltet, wenn nötig auch nachgeholt werden. So können Kinder z. B. einen Sterbenskranken begleiten, indem sie für ihn singen oder musizieren. An der Beerdigung teilzunehmen, den Sarg bunt zu bemalen oder einen Abschiedsbrief mit ins Grab zu geben, kann Kindern das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit nehmen. Manchmal hilft ein symbolträchtiges Ritual, z. B. einen Luftballon mit einer Botschaft für den Verstorbenen steigen zu lassen oder eine Flaschenpost in einen Fluss zu werfen – Monate oder gar Jahre später ausgeführt – dem Kind, bewusst Abschied zu nehmen. Bei all dem ist es auf einen unterstützenden Erwachsenen angewiesen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen: neben dem intellektuellen Verstehen beinhaltet tiefgehendes Begreifen auch seelisches Erfassen (vgl. Hinderer & Groth, 2005, S. 26). Mit anderen Worten: die Information muss vom Kopf ins Herz rutschen – und das dauert.



### Exkurs: Kindern Suizid erklären

Vielen Erwachsenen fällt es schwer, mit Kindern über einen Todesfall zu sprechen. Ganz besonders groß ist die Herausforderung, wenn es dabei um die Todesursache Suizid geht. Aus dem Wunsch heraus, Kinder weitestgehend zu schonen, wird eine altersgerechte Aufklärung häufig umgangen und der Weg des Verschweigens gewählt. Für die Beziehung und das gesamte Verhalten gegenüber dem betroffenen Kind bleibt dieses Vorgehen jedoch nicht ohne Folgen. Verschweigen und Belügen erfordern von allen Beteiligten Selbstbeherrschung und taktisches Umgehen von verknüpften Themen. Daneben baut sich eine dauerhafte Angst auf, irgendetwas könnte das Geheimnis verraten.

Trotz größter Anstrengungen seitens des Umfelds erfassen viele Kinder intuitiv, dass etwas vor ihnen verheimlicht wird. Die Berichte von Erwachsenen, die als Kind einen Elternteil durch Suizid verloren haben, bestätigen: das Schlimmste für sie war das Schweigen, das Ausgeschlossenheit und das Belogenwerden. Dem Verlust des einen Elternteils durch Tod folgte unmittelbar der Verlust aller anderen Erwachsenen, die nicht mehr als zuverlässig, ehrlich und vertrauenswürdig erlebt wurden.

### Darüber sprechen, aber wie?

Einige verwitwete Mütter oder Väter wählen von Anfang an den Weg, offen über die Todesursache Suizid zu sprechen. Andere entscheiden sich, auf konkrete Nachfragen des Kindes zu warten und somit das Kind selbst entscheiden zu lassen, wann es bereit ist, sich mit weiteren Informationen über den Tod des Elternteils zu konfrontieren. Wieder andere nehmen sich vor, ihrem Kind die Wahrheit zu sagen, wenn es ein gewisses Alter erreicht hat. Jede Entscheidung hat Vor- und Nachteile. Unabhängig davon, welcher Zeitpunkt gewählt wird, sollten bei einem Gespräch folgende Voraussetzungen gewährleistet sein:

- Sie selbst sollten sich in der Lage fühlen, mit Ihrem Kind zu sprechen, ohne zusammenzubrechen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Umgebung und – wenn nötig – einen vertrauten Erwachsenen, der sich beim Gespräch mit um Ihr Kind und auch um Sie kümmern kann. Machen Sie Ihrem Kind ein klares Angebot, wann Sie das Gespräch (weiter)führen (z. B. am Samstag, wenn Tante Anna da ist). Ein Kind kann verstehen, dass Sie noch etwas Zeit brauchen, um nachzudenken, wenn Sie ihm dies erklären.
- Bemühen Sie sich um eine sachliche und eindeutige Wortwahl. Wählen Sie Begriffe und Bilder, die dem Alter des Kindes entsprechen und von ihm verstanden werden. Überlegen sie, welche der möglichen Bezeichnungen für Sie stimmig ist und welche Sie von Ihrem Kind ausgesprochen hören möchten (z. B. Selbsttötung, Suizid, sich das Leben nehmen, sich umbringen, sich für den Tod entscheiden). Ungeeignet sind die Begriffe Selbstmord und Freitod aufgrund der darin mitschwingenden Wertungen und Deutungen.
- Günstiger als einzelne Informationsbruchstücke sind zusammenhängende Erklärungen.

*Beispiel 1: „Papa war sehr krank. Du hast ja in den letzten Monaten bemerkt, dass er oft im Bett lag und gar nicht mehr mit uns gelacht hat wie früher. Die Krankheit war nicht in seinem Körper, wie damals bei Opa, sondern in seinem Kopf. Er konnte nicht mehr gut denken und fühlen. Deshalb war er manchmal auch so unfreundlich zu dir, dann war die Krankheit stärker als das, was er in Wirklichkeit zu dir sagen wollte. Zum Schluss war die Krankheit in ihm so stark, dass Papa in den Wald gelaufen ist und da an seiner Erkrankung gestorben ist.“ Erst auf Nachfragen ergänzen Sie die genaueren Todesumstände, z. B. „Da hat Papa sich an einem Baum aufgehängt und ist daran gestorben.“*

*Beispiel 2: „Mama ist gestorben, weil sie sich selbst das Leben genommen hat. Sie hatte eine seelische Erkrankung, die man Depression nennt. Diese Depression veränderte ihr ganzes Denken und Fühlen. Sie konnte nicht mehr klar denken und hat nur noch das Schlechte in der Welt gesehen. Das Schöne konnte sie nicht mehr entdecken, dadurch fühlte sie sich sehr schlecht. (Achtung: Depression ist mehr als „nur“ Traurigkeit. Alle Menschen sind mal traurig. Das ist normal.) Mama wollte bestimmt noch leben, aber das Leben mit der seelischen Erkrankung wollte sie nicht mehr. Sie hatte keine Idee, wie sie eine Veränderung zum Guten hinbekommen könnte. Die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen, fühlen sich, wie wenn sie in einem Tunnel laufen, in dem alle Wege abgesperrt sind, auch die Türen der Liebe und die Türen der Verbundenheit zu der Familie und zu den Freunden. Sie sehen nur eine Lösung am Ende des Tunnels und die ist, ihr Leben zu beenden.“ Erst auf Nachfragen ergänzen Sie die genaueren Todesumstände z. B. „Mama hat sich vor einen fahrenden Zug gestürzt und wurde von dem Zug überfahren.“*

- Belastende oder erschreckende Einzelheiten können umschrieben werden. Es müssen nicht alle Verletzungen aufgezählt werden, die ein Mensch durch einen Sturz oder Überfahrenwerden erlitten hat. Häufig wollen Kinder nicht alle Informationen auf einmal erfahren. Falls ihr Kind auf ausführliche Informationen besteht, bemühen Sie sich um eine sachliche Sprache. Bedenken Sie, dass Kinder nicht sensationslustig oder blutrünstig sind, sondern nur versuchen, die Wirklichkeit des Todes zu begreifen. Manche Kinder möchten lange Zeit auch gar nicht darüber sprechen.
- Wichtig ist, dass Kinder immer wieder hören, dass sie am Suizid des Familienangehörigen nicht schuld sind. Eventuelle Schuldgefühle müssen gleich entkräftet werden. Kinder fühlen sich schnell verantwortlich für alles, was um sie herum passiert. Vermitteln Sie Ihrem Kind unaufgefordert die Gewissheit, dass es keine Verantwortung für das trägt, was Erwachsene tun und dass es den Tod nicht hätte verhindern können. Bei der tragischen Entwicklung bis zum Suizid gibt es viele Einflüsse, auf die auch Erwachsene nicht immer einwirken können.
- Halten Sie die Erinnerungen an gute gemeinsame Zeiten aufrecht, z. B. in Gesprächen oder mittels einer Erinnerungskiste in der Fotos, Andenken, Muscheln eines gemeinsamen Urlaubs

usw. gesammelt werden. Versichern Sie Ihrem Kind immer wieder, dass es vom verstorbenen Elternteil geliebt wurde. Das ist besonders wichtig, wenn Kinder vor dem Suizid die psychische Erkrankung miterlebt haben und Gleichgültigkeit, tiefe Niedergeschlagenheit oder Aggressionen und Beschimpfungen ihm gegenüber die letzten Erinnerungen bilden. Gerade bei einem Suizid ist es wichtig, die verstorbene Person nicht nur auf seine letzte Handlung zu reduzieren, sondern sie in ihrer Gesamtheit zu sehen. Dazu gehören auch ihre guten Eigenschaften. Die liebende Verbindung kann wohltuend und heilsam sein.

- Denken Sie daran, dass Ihr Kind erst noch lernt, über einen Suizid nachzudenken und darüber zu sprechen. Seine Einstellung und Begriffe sind noch nicht fertig ausgeformt. Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, haben Sie die Möglichkeit, die Grundstimmung und Denkweise Ihres Kindes zu dem verstorbenen Menschen und seiner Todesart zu beeinflussen. Wenn Sie nicht mit Ihrem Kind sprechen, wird es ausschließlich durch Äußerungen anderer, von Fernsehsendungen, Nachrichten, Zeitungsmeldungen usw. geprägt.
- Gerade bei Suizid kann man davon ausgehen, dass auch das Umfeld die Todesursache weiß und darüber redet. Es ist daher sinnvoll, aktiv auf Kindergarten, Schule usw. zuzugehen und über das Geschehene zu informieren. So können Sie bewirken, dass Ihr Kind von allen Seiten dasselbe oder Ähnliches hört.

---

*Der Exkurs „Kindern Suizid erklären“ basiert weitgehend auf dem Artikel von Chris Paul „Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid“ sowie dem Informationsblatt von AGUS (Angehörige um Suizid) „Suizid – was sage ich meinen Kindern?“*





### 2.3 Den Schmerz verarbeiten

Erleben Kinder den Tod eines für sie wichtigen Menschen, so ist das eine schmerzvolle Zeit. Sowohl Kinder als auch Erwachsene durchleben viele unterschiedliche und intensive Reaktionen auf einen Verlust. Trauer kann sich auf körperlicher, psychischer, sozialer und auf der Verhaltensebene zeigen (siehe Tabelle 2) und drückt sich alters- und entwicklungsabhängig mannigfaltig aus. Oft ist sie für andere nicht sichtbar und entsprechend schwer zu erkennen. So ist auch traueruntypisches Verhalten als möglicher Ausdruck von stattfindenden Trauerprozessen in Betracht zu ziehen. Die Reaktionen von Kindern wechseln häufig sehr schnell und stellen sich zum Teil widersprüchlich dar. So können sie in einem Moment fröhlich spielen, im nächsten verzweifelt weinen. Ebenso können sie heftig über Nebenverluste (z. B. das abgerissene Ohr vom Teddybär) trauern und gleichzeitig auf das Sterben des Elternteils (zumindest nach außen) keine sichtbaren Trauerreaktionen zeigen. Dieses Verhalten ist für Kinder normal, für Erwachsene aber teilweise missverständlich und kaum auszuhalten.

Trauer kann erst fließen, wenn der Schmerz über einen Verlust empfunden und zugelassen wird (vgl. Hinderer & Kroth, 2005, S. 27). Deshalb haben alle mit dem Schmerz verbundenen Gefühle ihre Berechtigung. Wolfelt (2002, S. 39ff) schlägt vor, das Kind empfinden zu lassen, was es empfindet. Dabei benötigt es bis zum Ende des Grundschulalters die feinfühlende, nicht bewertende Unterstützung der erwachsenen Umgebung beim Ausdrücken seiner Gefühle. Das Kind hat oft keine Worte, um zu benennen, was in ihm passiert. Wenn die zur Trauer gehörenden Gefühle nicht durchlebt werden, wenn es nach außen hin so aussieht, als würde das Kind rasch wieder auf normal schalten, dann kann sich Trauer pathologisch entwickeln. Es können verzögerte Trauerreaktionen oder im Weiteren somatische Erkrankungen folgen (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 46). Die Amerikanische Pädiatrische Gesellschaft postuliert in dem Zusammenhang, alle psychischen und psychosomatischen Reaktionen eines trauernden Kindes im ersten halben Jahr als normal einzustufen. Für Senf ist dieser Zeitraum, aufgrund ihrer klinischen Erfahrungen, zu knapp bemessen (vgl. in Röseberg & Müller, 2014, S. 127).

**Tabelle 2: Trauerreaktionen von Kindern zusammengestellt von Witt-Loers (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 59)**

**Psychische Reaktionen:** Depressionen, Bindungsunfähigkeit, Aggressivität, Essstörungen, Angst, Existenzängste, Verlust von Grundvertrauen in die Welt, Schock, Zerstörungswut, Traurigkeit, Wut, Sehnsucht, Liebe, Erleichterung, Enttäuschung, emotionale Taubheit, Verzweiflung, Todesangst, Schuldgefühle (fühlen sich verantwortlich für den Tod), Scham, Selbstvorwürfe, Einsamkeit, Erschöpfung, motorische Unruhe,...

**Körperliche Reaktionen:** Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Einnässen, Schlafstörungen, Durchfall, Brechreiz, Schock, Müdigkeit, Allergien,...

**Soziale Reaktionen:** Rückzug aus dem sozialen Umfeld, Aufgeben von Hobbys,...

**Reaktionen im Verhalten:** Weinen, Schreien, Lachen, Zähneknirschen, Nägelkauen, Kinder ahmen das Trauerverhalten ihrer Bezugspersonen nach, Kinder stellen eigene Trauer zurück (um Bezugspersonen nicht zu belasten), verlangsamte oder eingeschränkte Reaktionen, Kinder fühlen sich verantwortlich für Angehörige (übernehmen Aufgaben, die ihnen nicht entsprechen), übernehmen Rollen des Verstorbenen, regressives Verhalten, Anpassungsprobleme, Schulauffälligkeiten – bessere oder schlechtere Leistungen, Vermeidungsverhalten, Ablehnung von Bezugspersonen (wie z.B. LehrerInnen), selbstverletzendes Verhalten, (Alb)Träume von der verstorbenen Person,...

### 2.4 Eine dauerhafte Verbindung zur verstorbenen Person finden

Neuere Theorien, seit etwa Ende der 1980er Jahre, propagieren die Möglichkeit einer fortbestehenden Bindung (continuing bonds) zu der verstorbenen Person. Seitdem gilt es zunehmend als überholt, dass erst das komplette Lösen der Verbindung für eine bewältigte Trauer spricht. Gerade bei Kindern, die eine nahe Bezugsperson verloren haben, wäre es sehr unbedacht, eine Loslösung im Sinne einer endgültigen, abschließenden Trennung zu fordern. Fischinger betont, dass es um eine Entwicklung und Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit geht, die den Verstorbenen als integrierten Anteil einbezieht. Ein inneres (Ab)Bild, das ohne physische Anwesenheit, sondern in einem intrapsychischen Raum, Sicherheit repräsentiert (vgl. in Röseberg & Müller, 2014, S. 39).

Erfahrungen von Winston's Wish, einer gemeinnützigen Einrichtung für trauernde Kinder in Großbritannien, unterstreichen, dass Kinder, die einen Elternteil verloren haben, sich besser an die Situation anpassen, wenn sie u. a. eine gesunde Bindung zur verstorbenen Person aufrechterhalten können (vgl. Stokes in Röseberg & Müller, 2014, S. 80). Eine Bindung ist dann ge-

sund und heilend, wenn zum einen dem trauernden Kind klar ist, dass der Verstorbene wirklich tot ist und nicht zurückkommen wird, zum anderen diese Bindung der Ausrichtung auf ein neues Leben ohne den Verstorbenen nicht im Wege steht.

Die Art, wie Menschen mit der Zeit eine fortbestehende Bindung in sich weiterleben lassen, wenn auch natürlich auf eine andere Weise als zu Lebzeiten, ist sehr vielfältig. Unterschiedliche Formen schließen sich dabei gegenseitig nicht aus. Äußere Plätze, um die Verbundenheit zu spüren und zu pflegen, können sein: das Grab, aufgestellte Fotos, ein bestimmter Erinnerungsort oder -gegenstand, ein Musikstück, ein Text oder ein Duft. Weitere Ausdrucksform kann die Identifikation mit bestimmten Eigenschaften oder Fähigkeiten des Verstorbenen sein oder eine innere Repräsentanz, die sich im gedachten Dialog mit dem Verstorbenen zeigt, der fortan als innerer Begleiter, Ratgeber, Beschützer oder Engel fungiert. Menschen mit spirituellem Hintergrund, insbesondere Christen, ist die Vorstellung vertraut, dass es nach dem eigenen Tod ein Wiedersehen mit dem Verstorbenen im Himmel geben wird.

*„Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten,  
und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe –  
das einzig Bleibende, der einzige Sinn.“*

(Thornton Wilder)

Es bedarf kontinuierlicher Erinnerungsarbeit für das Bauen einer Brücke zum Verstorbenen. Für Stokes ist diese Brücke nicht nur eine Brücke der Liebe, sondern auch der Resilienz.

Kinder müssen sich immer wieder ihrer Erinnerungen vergewissern, um diese dauerhaft bewahren zu können. Das Erinnern ist natürlich nicht nur tröstend, sondern kann auch schmerzlich sein. Es versichert jedoch dem Kind sein Selbstempfinden und stärkt die seelische Widerstandskraft im Umgang mit weiteren Veränderungen im Laufe seines Leben – z. B. Schulwechsel, neue Partnerschaft des verwitweten Elternteils (vgl. Stokes in Röseberg & Müller, 2014, S. 88f).

Je nach Vorlieben des Kindes gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Erinnerungsarbeit. Ein Königsweg bleibt jedoch die offene und authentische Kommunikation innerhalb der trauernden Kernfamilie. Kinder sind auf die Bereitschaft anderer angewiesen, viel und oft über den Verstorbenen zu sprechen. Ein neuer Platz

für den Verstorbenen braucht ein rundes und möglichst vollständiges Bild von ihm und von der Beziehung zu ihm, das steht für die Trauerbegleiterin Paul fest (vgl. Jeder Tod ist anders, jede Trauer auch, 2001). Nicht nur Gutes über den Toten zu sprechen, sondern ein ehrliches Erinnern und Nachdenken über den Menschen helfen, dass alle in der Trauer ausgelösten Gedanken und Gefühle integriert werden können.



## 2.5 Was es noch zu bedenken gibt

### Sinnfindung

Der Tod eines nahestehenden Menschen löst bei den Hinterbliebenen nicht selten eine Suche nach dem Sinn des Todes aus. Nicht nur Erwachsene setzen sich dabei mit Sinnfragen auseinander. Auch Kinder haben Fragen: „Warum musste Papa sterben?“ „Ist Mama jetzt bei Opa?“ „Warum hat mich Papa nicht mitgenommen?“ „Hat Mama mich noch lieb?“ „Bin ich noch eine Schwester, obwohl mein Bruder gestorben ist?“ „Bin ich jetzt die Erstgeborene?“ „Ist Gott lieb oder böse?“ Auf viele Fragen gibt es keine unmittelbaren Antworten, sowieso keine, die richtig oder falsch sind. Der Wert besteht in der Erlaubnis, sich mit diesen Fragen auseinandersetzen zu dürfen oder z. B. auch die Existenz Gottes überhaupt in Frage stellen zu können. Oftmals finden Kinder im weiteren Trauerverlauf durch ihren Optimismus, ihre ganz eigene Weltsicht und individuellen Deutungen oder mittels ihrer religiösen Prägung persönliche Antworten und die Möglichkeit, dem Verlust einen Sinn zuzuschreiben. Die Auseinandersetzung mit Sinnfragen stellt einen wesentlichen Faktor im Umgang mit einem Verlust dar. Neimeyer belegte in

verschiedenen Studien, dass Trauernde, die dem Verlust einen Sinn zuschreiben konnten, folglich den Tod eines Nahestehenden besser in ihr Leben integrieren konnten (vgl. Witt-Loers & Halbe, 2013, S. 49f). Das sollten Eltern in der Begleitung berücksichtigen und sich den, vielleicht unbequemen, Sinnfragen ihres Kindes stellen – gerade auch dann, wenn sie keine Antworten darauf wissen.

### **Selbstfürsorge – Modell sein**

- Verwitwete Mütter oder Väter sollten wissen, dass sie ihr Kind wesentlich unterstützen, indem sie in ihrer eigenen Trauer gut für sich selbst sorgen. Das kann z. B. bedeuten, auf die eigene Gesundheit zu achten, externe Ressourcen zu aktivieren, den Kontakt zu anderen Trauernden zu suchen, selbst professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen oder die Gestaltung des Jahrtages im Voraus zu planen. Kinder können sich eher ihrer Trauer hingeben, wenn sie ihrem hinterbliebenen Elternteil auch ihre eigene Trauer zeigen dürfen und sich generell nicht mit Sorgen um ihn plagen. Strahlen Eltern nach einem Verlust aus, dass sie sich grundsätzlich zu trauen, mit der neuen Lebenssituation klarzukommen und die anstehenden Herausforderungen zu meistern, vermitteln sie dem Kind Sicherheit und Zuversicht. Dies wiederum bestärkt es, eigene Wege und Möglichkeiten im Umgang mit dem Verlust zu finden.
- Kinder verhalten sich in Bezug auf Krisen und Verluste nach dem Vorbild ihrer Eltern. Deshalb sollten Eltern immer wieder überprüfen, ob sie in der Bewältigung der Trauer selbst ein gutes Vorbild sind. Häufig zeigen sie z. B. ihre Gefühle nicht, um ihr Kind zu schonen. Dabei lernt das Kind, dass es nicht in Ordnung ist, Gefühle zu zeigen. Ebenso verhält es sich mit Gedanken oder Herausforderungen in Bezug auf die Veränderungen. Die Information darüber, dass es besser ist, authentisch zu bleiben, ist für Bezugspersonen wichtig. Eine Ausnahme stellt dar, wenn der verwitwete Elternteil von seinen Gefühlen komplett überwältigt und weggeschwemmt wird, so dass dieser selbst keinen Boden mehr unter den Füßen verspürt. Das macht dem Kind Angst. In solchen Situationen ist es gut vorzusorgen und einen stabilen Erwachsenen zu bitten, für das Kind da zu sein.

### **Für konstante Bezugspersonen sorgen**

- Kleine Kinder, die eine enge Bezugsperson, wie Mutter oder Vater verlieren, können sich besser an die neue Situation anpassen, wenn sie eine sichere Bindung und positive Beziehung zu einem kompetenten Erwachsenen haben – im Idealfall zum hinterbliebenen Elternteil. Bei Kleinkindern sollte dieser Elternteil ermutigt werden, in der Betreuung seines Kindes möglichst nur eine weitere feste Bezugsperson vorzusehen.

### **Langfristig stärken**

Nach dem Tod eines Elternteils wird ein Kind niemals mehr dasselbe sein wie vor dem Verlust. Sein Lebensweg ändert sich in gravierender Weise. Ein tiefer Schmerz wird sehr wahrscheinlich über Jahre sein Begleiter sein. Einige Kinder stehen großes emotionales Leid sowie belastende Ereignisse in ihrem Umfeld nicht nur durch, sondern entwickeln sich ausgesprochen gut. Dafür bedarf es Widerstandskraft, um wie ein Phönix aus der Asche hervorzugehen. Jedes Kind kann in der Entwicklung dieser resilienten Grundhaltung unterstützt werden, indem Erwachsene ihm helfen, mit Druck und Belastungen umzugehen. Wie gut ein Kind schwierige Situationen meistert, ist von einer Kombination aus seinen persönlichen Stärken und seiner individuellen Vulnerabilität, aber auch von den Interaktionen mit Familienmitgliedern, Gleichaltrigen und dem weiteren sozialen Netzwerk abhängig.

Angebote, die auf die Stärkung von Resilienz bei trauernden Kindern zielen, sollten darauf hinarbeiten, Eltern zu befähigen, ihren Kindern in der Trauer hilfreich beistehen zu können.

Sobald sich das neue Familiengefüge ein Stück weit eingespielt hat und das Kind dadurch wieder ein Mindestmaß an Sicherheit und Geborgenheit in sich trägt, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Gruppe für trauernde Kinder – ein Angebot, das darauf ausgerichtet ist, die Ressourcen und Fähigkeiten von Kindern zu stärken, mit ihrem Verlust umzugehen und sich positiv weiterzuentwickeln.

## 3. Unterstützung

### 3.1 Angebote für Betreuende, Kinder und Jugendliche

- **Beratung:** Eltern und andere Zugehörige, inklusive ErzieherInnen und LehrerInnen, die trauernde Kinder betreuen, können jederzeit ein Beratungsgespräch mit einer unserer Fachkräfte führen.

Alexandra Maigler, Tel. 07531-69138 19

Mail: kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de

- **Ehrenamtliche Begleitung:** Ehrenamtliche MitarbeiterInnen begleiten vorübergehend Kinder/Jugendliche, die gerade jemanden durch Tod verloren haben und in einer Krise sind.

Alexandra Maigler, Tel. 07531-69138 19

Mail: kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de

- **Gruppe für trauernde Kinder:** einmal im Jahr bieten wir Kindern zwischen 8 und 12 Jahren aus dem Landkreis Konstanz eine Gruppe für trauernde Kinder an, die an drei Samstagen stattfindet. Begleitende Gespräche mit dem hinterbliebenen Elternteil gehören dazu.

Alexandra Maigler, Tel. 07531-69138 19

Mail: kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de

- **los(t):** Wochenend-Workshop und Tages-Workshops an Schulen **für Jugendliche**, die sich mit Unterstützung erfahrener Künstler und PädagogInnen mit Abschied, Trennung, Sterben, Tod und Trauer künstlerisch/kreativ auseinandersetzen möchten.

Petra Hinderer, Tel. 07531-69138 10

Mail: kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de

- **Vermittlung:** Wenn wir in Gruppen oder Begleitungen merken, dass das Kind mehr braucht, unterstützen wir dabei, einen Platz bei TherapeutInnen, LernhelferInnen, HeilpädagogInnen o.Ä. zu finden.

- **Foren/Chats/Websites (nicht vollständig)**

– [www.youngwings.de](http://www.youngwings.de)

– [www.allesistanders.de](http://www.allesistanders.de)

– [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) – Kinder- & Jugendtelefon  
Tel. 116 111, Elterntelefon Tel. 0800-1110550

- **Literatur:** Jede gut sortierte Buchhandlung führt eine Menge an Literatur zum Thema, von Berichten Betroffener bis zu Ratgebern, von Theorie zum Thema Trauer bis zu spirituellen Büchern. Außerdem gibt es eine Unmenge guter Bilderbücher zum Thema Trauer sowie zunehmend Zeugnisse aus der Perspektive betroffener Jugendlicher.

### 3.2 Angebote für Erwachsene

- Im Landkreis Konstanz gibt es unterschiedliche **Gruppen/ Seminare für trauernde Menschen**. Da sich Zeiten und Ansprechpartner immer wieder ändern, wenden Sie sich bitte an die örtlichen Hospizdienste, schauen Sie im Programm des Klosters Hegne oder erkundigen Sie sich bei den Kirchen.

- **Tag für jung(e) Verwitwete:** Für Mütter oder Väter, die einen Partner verloren haben und jetzt mit ihren Kindern alleine dastehen, bietet der Hospizverein Konstanz einmal im Jahr einen Tag für jung(e) Verwitwete an.  
Kontakt: Christina Labsch-Nix, Tel. 07531-69138 21  
Mail: trauer@hospiz-konstanz.de

- **Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid:** Unter fachlicher Begleitung von Prof. Dr. Klaus Schonauer und Dr. Reinhard Kestermann findet eine laufende Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid in Konstanz statt, die auch Aussicht auf Übernahme durch die Krankenkasse hat.  
Kontakt: Direkt bei Prof. Dr. Klaus Schonauer, Tel 07531 – 8137090 oder bei Christina Labsch-Nix, Tel. 07531-69138 21  
Mail: trauer@hospiz-konstanz.de

- **Therapie:** Oft ist es sinnvoll, sich für die schwierige Zeit nach dem Tod eines Partners therapeutische Unterstützung zu holen. Freie Plätze in Ihrer Region finden Sie unter:  
Direktkontakt: MedCall  
Tel. 01805/6332255\* (Patiententelefon, das bei der Suche nach Ärzten und/oder Psychotherapeuten unterstützt.)  
Mo. bis Do. 8 - 16 Uhr und Fr. 8 - 12 Uhr

\*Kosten: 14 Cent pro Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent pro Min.

- **Trauerschwerpunkt Kuren:** Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse nach Trauerschwerpunkt-Kuren für die ganze Familie. Viele unserer Familien haben damit gute Erfahrungen gemacht.

### **Für diese Broschüre verwendete Quellen:**

- Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes (Hg.) (2014).  
Helft den Kindern den Tod zu begreifen.
- Ein Leitfaden für die Begleitung trauernder Kinder und Jugendlichen.  
Düsseldorf, Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes,  
3. völlig neu überarbeitete und erweiterte Ausgabe
- Hinderer, Petra; Kroth, Martina (2005).  
Kinder bei Tod und Trauer begleiten. Münster, Ökoptia Verlag
- Kast, Verena (1985).  
Trauern – Phasen und Chancen des psychischen Prozesses.  
Stuttgart, Kreuz Verlag, 5. Auflage
- Paul, Chris (2001).  
Jeder Tod ist anders, jede Trauer auch  
unter <http://www.chrispaul.de/artikel.html> (aufgerufen am 8.1.2016)
- Röseberg, Franziska; Müller, Monika (Hg.) (2014).  
Handbuch Kindertrauer – Begleitung von Kindern, Jugendlichen und  
ihren Familien. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht
- Witt-Loers, Stephanie; Halbe, Birgit (2013).  
Kindertrauergruppen leiten – Ein Handbuch. Gütersloh, Gütersloher  
Verlagshaus, 1. Auflage
- Wolfelt, Alan D. (2002).  
Für Zeiten der Trauer – Wie ich Kindern helfen kann. Stuttgart,  
Zürich, Kreuz Verlag
- Paul, Chris.  
Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid. Unter  
[http://www.trauerinstitut.de/sites/default/files/pictures/downloads/  
Trauerinstitut-Deutschland\\_Warum-hast-du-uns-das-angetan.pdf](http://www.trauerinstitut.de/sites/default/files/pictures/downloads/Trauerinstitut-Deutschland_Warum-hast-du-uns-das-angetan.pdf)  
(aufgerufen am 10.8.2016)
- AGUS – Angehörige um Suizid.  
Suizid – was sage ich meinen Kindern? Unter [https://www.agus-  
selbsthilfe.de/wir-bieten-an/downloads/informationsblaetter](https://www.agus-selbsthilfe.de/wir-bieten-an/downloads/informationsblaetter)  
(aufgerufen am 10.8.2016)

### **Redaktion:**

Alexandra Maigler, Koordinatorin im Hospizverein Konstanz, erste Ansprechpartnerin für die Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz.

Diplom-Psychologin, systemische Familientherapeutin (DGSF), Weiterbildung in personenzentrierter Beratung (GwG) und Palliative Care, ausgebildete Krankenschwester.

Die Broschüre beruht auf ihrer Abschlussarbeit „Systemische Therapie und Beratung“ am Bodensee Institut Radolfzell im Januar 2016.

Mitautorin: Petra Hinderer, Geschäftsführerin des Hospiz Konstanz e.V., Diplom-Psychologin und Sozialwirtin (FH), Weiterbildung in systemischer Beratung

Layout: Bernadette Meessen, Braun-Werbung

Bilder: Monika Dörflinger, Fotolia

## Kinder bei Tod und Trauer begleiten:

### **Konkrete Hilfestellungen in Trauersituationen für Kindergarten, Grundschule und zu Hause**

Kinder brauchen Hilfestellungen, um mit Verlusten umzugehen und die daraus resultierenden Ängste zu bewältigen.

Das Buch ist ein praxisnahes Arbeitsbuch für Menschen, die trauernde Kinder begleiten: mit fundiertem Hintergrundwissen, alltagsorientierten Anregungen zur einfühlsamen Bewältigung eines Todesfalls in der Einrichtung und mit Angeboten für einen selbstverständlichen Umgang mit Tod und Abschied in Kindergarten, Grundschule und Elternhaus.



Ökotopia Verlag  
Erhältlich im freien Buchhandel oder im Büro des  
Hospiz Konstanz e.V.  
Kosten: 17,90 €

# Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz *Voller Leben*

**HOSPIZ KONSTANZ e.V.**

Talgartenstraße 4,  
78462 Konstanz

Tel. 0 75 31/6 91 38-0

Fax 0 75 31/6 91 38-29

kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de

[www.kinderhospizarbeit-konstanz.de](http://www.kinderhospizarbeit-konstanz.de)

Spendenkonto

Sparkasse Bodensee, BIC: SOLADES1KNZ

IBAN: DE 736 905 000 100 242 324 23