

Krisenhilfe Oberösterreich
Scharitzerstraße 6-8 / 4. OG
4040 Linz

www.krisenhilfe.at

RAT UND HILFE bei psychischen Krisen.
Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.

Teilnahme an Begräbnis, Verabschiedung, etc. ...

Ermöglichen Sie Ihrem Kind die individuelle Verabschiedung von der geliebten Person. Respektieren Sie die Wünsche bezüglich der Teilnahme an den Trauerfeiern.

Ermöglichen Sie Kindern in Aufbahrungshallen oder beim Begräbnis, dass sie in einen anderen Raum gehen können, wo Spiel- oder Malsachen bereit liegen. Für die Betreuung der Kinder können auch Verwandte und Freunde gefragt werden.

Zögern Sie nicht Ihrem Kind zu ermöglichen, aktiv an der Trauerfeier teil zu nehmen. Es kann beispielsweise eine Zeichnung oder selbst gepflückte Blumen in den Sarg oder in das Grab legen oder ein Musikstück vortragen. Es kann wichtig sein, dass sich Kinder – entsprechend ihren Möglichkeiten - als Teil der Trauergemeinschaft erleben kann und sich auf ganz individuelle Art und Weise verabschieden darf. Auch im Falle, dass Ihr Kind nicht dabei sein möchte, versuchen Sie Ihrem Kind einen persönlichen Abschied abseits der Trauerfeiern zu ermöglichen.

Soziales Umfeld ...

Informieren Sie Lehr- und Kindergartenpersonal (Hort, Sportverein...) möglichst zeitnah über den Verlust. So

0732/2177

stellen Sie sicher, dass BetreuerInnen mögliche Verhaltensänderungen Ihres Kindes einordnen können. Erkundigen Sie sich nach dem Befinden ihres Kindes, auch wenn es sich so verhält, als ob nichts passiert wäre. Haben sie ein offenes Ohr für ihre/seine Fragen. Ihr Kind braucht jetzt vor allem Geborgenheit und Sicherheit.

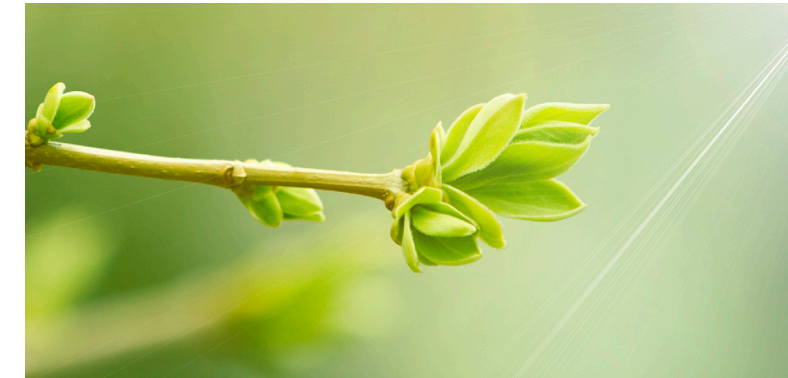
Spezielle Bedürfnisse Jugendlicher ...

Jugendliche reagieren oft mit Rückzug und Abkapselung auf den Tod einer nahestehenden Person. Sie verarbeiten ihre Trauer nicht selten mit Gleichaltrigen, finden Ablenkung in Musik, Kunst und oft auch übertriebener Abenteuerlust und Alkohol oder Drogenkonsum. Sie leiden mitunter an psychosomatischen Beschwerden und tendieren dazu, in Sinnkrisen zu kommen oder im schlimmsten Fall auch Suizidgedanken zu haben.

Akzeptieren Sie so gut es geht den individuellen Trauerweg der/des Jugendlichen, stellen Sie sich aber immer wieder als vertrauensvoller Gesprächspartner zur Verfügung. Signalisieren Sie Sicherheit, Geborgenheit und Akzeptanz. Bieten Sie dem/der Jugendlichen an, bei Bedarf für ihn/sie Gespräche bei uns oder bei einem Psychologen/einer Psychologin oder Psychotherapeutin/Psychotherapeuten zu organisieren.

Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen

Wie Sie Kinder nach plötzlichen Schicksalsschlägen unterstützen können



Ein Angebot von pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz OÖ, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge, finanziert vom Land OÖ.



RAT UND HILFE bei psychischen Krisen.
Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.



0732/2177

Kinder trauern anders...

Kinder verarbeiten Schicksalsschläge und Todesfälle anders als Erwachsene. Je nach Alter des Kindes und Nähe zur betroffenen Person zeigt sich die Trauer bzw. Verarbeitung bei jedem Kind anders. Da sie die emotionale Intensität der Trauer nicht lange aushalten können, gehen sie oft dazu über, sich abzulenken, zu spielen oder sich zurückzuziehen. Aber auch Wut und extreme Traurigkeit können auftreten. Verhaltensänderungen wie beispielsweise extreme Anhänglichkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme oder Einnässen können auftreten. Wichtig ist dabei, dass Sie das Kind dafür nicht bestrafen. Im Gegenteil, sagen Sie ihm/ihr, dass diese Veränderungen ein Zeichen für Trauer sind. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass es nicht die ganze Zeit traurig sein muss, dass es auch in Ordnung ist, zu spielen, sich abzulenken und Fragen zu stellen.

Alltag, Routinen...

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, den Alltag so gut wie möglich zu meistern und die gewohnte Routine Schritt für Schritt wieder aufzunehmen. Wenn Sie selbst durch den Schicksalsschlag sehr betroffen sind, holen Sie sich Unterstützung von Freunden und Familie, damit Ihr Kind in die Schule, zum Sport oder anderen Freizeitveranstaltungen gebracht werden kann, sofern es dies möchte. Das gibt Sicherheit.

Eigene Gefühle nicht verstecken...

Wir ermutigen Sie, Ihre eigenen Gefühle nicht komplett zu verstecken. Scheuen Sie sich nicht davor, Ihre Betroffenheit vor dem Kind zu zeigen und über Ihre Traurigkeit zu sprechen. Sie dienen dem kleinen Menschen als Vorbild. So kann Ihr Kind lernen, dass es gut und normal ist, über seine Gefühle zu sprechen, diese zu zeigen und sich Unterstützung zu holen.

Sicherheit vermitteln, Schuldgefühle entkräften ...

Oft haben Kinder nach einem Todesfall Angst, dass noch jemand, den sie lieben, sterben könnte. Darum erleben es betroffene Kinder sicherheitsgebend, wenn sie über den Aufenthaltsort und den Zeitplan ihrer Eltern Bescheid wissen.

Eröffnen Sie ruhig sanfte Gesprächsangebote oder zeigen Sie Ihre Unterstützung durch Kuscheln und Ihrem einfach nur Da-Sein. Es ist zwar wichtig, dass Sie Ihr Kind fragen, wie es ihm/ihr geht, drängen Sie es aber nicht dazu. Manchmal haben Kinder das Gefühl am Tod oder Unglück der nahestehenden Person Schuld zu sein. Versuchen Sie aus diesem Grund, gegebenenfalls auftretende Schuldgefühle Ihres Kindes zu entkräften.

Soll ich meinem Kind sagen, wie die geliebte Person verstorben ist?

Kurz und knapp: Ja! Ihrem Kind wird es leichter fallen, mit dem Verlust umzugehen, wenn es kindgerecht über die Todesumstände informiert wurde. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Kinder sowieso irgendwann von irgendwem oder durch diverse Medien die Todesursache erfahren. Kinder spüren meistens, wenn etwas nicht ganz stimmig ist bzw. etwas unausgesprochen bleibt und erleben dies oft als Vertrauensbruch. Sie selbst kennen Ihr Kind am besten und können auch jene kindgerechten Worte finden, die für Sie selbst und Ihr Kind passend sind.

Bitte verwenden Sie keine Metaphern wie „Er/Sie ist auf eine Reise gegangen“ oder „Er/Sie schaut jetzt vom Himmel auf dich herab“. „Er/Sie ist eingeschlafen und nicht mehr aufgewacht“. Diese Formulierungen können Kinder verwirren und ängstigen.

Eine Möglichkeit, Ihrem Kind zu erklären, dass der/die Betroffene gestorben ist, wäre z.B. „Sein/ihr Körper hat aufgehört zu leben“. „Das Herz schlägt nicht mehr“. „Der tote Mensch kann sich nicht mehr bewegen oder atmen“. Fragen Sie Ihr Kind, was es unter dem Begriff „tot“ versteht. Je nach Altersgruppe haben Kinder ganz unterschiedliche Erklärungen dafür.

Spezialfall Suizid:

Das Reden über einen Suizid unterstützt die Trauerarbeit ihres Kindes. Schrecken Sie nicht davor zurück, auch schwierige Fragen, wie die nach dem Tod oder Suizid, zu besprechen und zu beantworten. Eltern dürfen Kinder aktiv in Ihren Trauerprozess miteinbeziehen. Klären Sie, welche Vorstellungen und Erfahrungen ihr Kind von Tod und Unendlichkeit hat. Lassen Sie es an Ihrer Trauer teilhaben, antworten Sie Ihrem Kind ehrlich und altersgerecht. Es ist Ok, wenn Sie über ihre Antwort nachdenken müssen oder etwas nicht wissen. Sie können ihrem Kind beispielsweise erklären, dass der/die Betroffene sehr traurig gewesen ist und seine/ ihre Probleme nicht mehr lösen konnte und sich deswegen das Leben genommen hat. Er/Sie wollte es so, damit er/ sie aufhört zu leben. Hilfe anzunehmen war ihm/ihr nicht mehr möglich.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es, wenn es jemals so traurig und verzweifelt ist wie der Betroffene, am besten mit einer vertrauten Person darüber redet und sich helfen lässt.



RAT UND HILFE bei psychischen Krisen.
Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.