



NOTFALLPSYCHOLOGIE

Aspekte von Tod und Trauer bei Kindern und Jugendliche

UNIV.-DOZ. DR. GERNOT BRAUCHLE

2

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

RESILIENZFÖRDERUNG BEI KINDERN

Der Zauber der Normalität

DER ZAUBER DER NORMALITÄT

3

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Mythos: Außergewöhnliche Ereignisse erfordern immer außergewöhnliche Interventionen.
- ▶ Beachte: Kinder brauchen nach außergewöhnlichen Ereignissen vor allem Normalität! Zentrale Faktoren sind:
 - ▶ Alltagsroutinen und ein Gefühl der Sicherheit
 - ▶ Nähe zu Bezugspersonen, Verbundenheit
 - ▶ Hoffnung und Zukunftsbilder („Mein Leben hat Bedeutung!“)
 - ▶ Selbstwirksamkeit und kollektive Wirksamkeit
 - ▶ Positive Emotionen

PROBLEMLAGEN

4

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Eltern unterdrücken ihre belastenden Gefühlen, um das Kind zu schonen.
- ▶ Eltern erleben unterschiedliche (für sie selbst und das Kind verwirrende) Gefühle z.B. der Hoffnungslosigkeit, der Trauer oder der Wut, erklären diese aber nicht.
- ▶ Reduzierte Alltagsroutinen, keine Normalität.
- ▶ Kinder, die in eine Erwachsenenrolle gedrängt werden.
 - „Du bist jetzt der Mann in Haus.“
 - „Du musst jetzt stark sein.“
- ▶ Kaum unbeschwerte Momente, kaum positiven Emotionen.

POSITIVE MOMENTE UND POSITIVE EMOTIONEN

5

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Unbeschwerte Momente und positive Emotionen tragen wesentlich zur Bewältigung von Verlust und Trauer bei!
- ▶ Positive Emotionen kann man erzeugen, durch
 - Spiele
 - gemeinsame Rituale
 - Verbundenheit
 - miteingebunden-sein bei Aufgaben und Tätigkeiten
 - Erinnerungen

RESILIENZFÖRDERUNG BEINHALTET

6

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Die Normalisierung alltäglicher Routinen.
- ▶ Wichtige Bezugspersonen aufsuchen.
- ▶ Ein Gefühl der Sicherheit vermitteln - für sich selbst und die Familie.
- ▶ Funktionalität der Familie, der anderen Erwachsenen und der anderen Systeme (Schule, Verein, Freunde ...) wiederherstellen.
- ▶ Eine positiven Sichtweise auf die Zukunft erschaffen.
 - „Mein Leben hat Bedeutung!“
- ▶ Den „Zauber der Normalität“ leben!

KINDER UND JUGENDLICHE

im Umgang mit dem Tod

„SCHUTZ“ FÜR KINDERN

-
- ▶ Im Allgemeinen neigen wir dazu Kinder, von allem was mit Tod und Sterben zu tun hat, fernzuhalten.
 - ▶ Deshalb werden Kinder in der Regel bei tragischen Ereignissen als Individuen „übersehen“.
 - ▶ Dies nimmt ihnen aber die Möglichkeit:
 - Wünsche, Bedürfnisse oder Schuldgefühle zu äußern.
 - Fragen zu stellen um zu begreifen, was passiert ist und dass die Gefahr vorbei ist.
 - eine kindgerechte Form des Trauerns zu finden.
 - sich auf Grund eines eigenen Beitrags als wichtigen Teil der Familie zu fühlen und damit ein Stück Kontrolle wieder zu erlangen.
-

KONZEPTE VON TOD

Vorstellungen von Tod bei Kindern und Jugendlichen

KONZEPTE VON TOD

-
- ▶ Die kognitive Entwicklung bestimmt das Todeskonzept
 - **Die Endgültigkeit des Todes:** Der Verstorbene kann nicht mehr lebendig werden.
 - „Opa ist tot. Kommt er mich nie wieder besuchen, auch nicht an meinem Geburtstag?“
 - **Die Allgemeingültigkeit des Todes:** Alle Lebewesen müssen sterben.
 - „Mama, Papa, Oma – müssen alle Menschen und Tiere sterben?“
 - **Die Unvermeidbarkeit des Todes:** Man kann den Tod manchmal nicht verhindern.
 - „Warum konnte der Doktor ihn nicht heilen?“
 - **Die Unvorhersehbarkeit des Todes:** Man kann den Tod nicht vorhersehen.
 - „Kann man immer sterben müssen?“
-

KINDER UNTER 3 JAHREN

11

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Bereits ab etwa dem 7. Monat haben Kinder stabile Bindungen zu Personen aufgebaut.
- ▶ Versterben diese Personen suchen Kleinkinder aktiv nach dem verschwundenen Elternteil, weinen und sind verzweifelt.

VORSCHULKINDER (3 – 6 JAHRE)

12

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren bedeutet tot sein soviel wie weg sein oder kaputt sein.
- ▶ Leben und Tod sind austauschbar – wer Tod ist, kann auch wieder lebendig werden, da der Tod zeitlich begrenzt ist und wieder rückgängig gemacht werden kann.
- ▶ Der Tod ist deshalb etwas Normales und man muss nicht unbedingt weinen (keine Endgültigkeit).
- ▶ Lebewesen sind tot, wenn die beweglichen oder funktionalen Eigenschaften fehlen (z.B. eine Kerze ist tot, wenn man sie auslöscht, kaputt sein etc.).

VORSCHULKINDER (3 – 6 JAHRE)

13

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- Kinder sind noch stark im magischen Denken verhaftet:
 - „Ich zaubere meinen Bruder einfach wieder lebendig!“
 - „Aber zu Weihnachten kommt mein toter Bruder doch wieder nach Hause, oder?“
- Der Verstorbene lebt in anderer Form weiter und die Körperfunktionen bleiben aufrecht.
 - "Essen Tote eigentlich dasselbe wie wir?"
 - Wie kriegen die Toten da unten Luft, wenn man so viel Erde auf sie drauf schüttet?"

VOLKSSCHULKINDER (6 – 9 JAHRE)

14

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Volksschulkinder haben bereits ein Gefühl für die Zeit. Sie wissen bereits, dass der Tod endgültig ist.
- ▶ Aber: In ihren Gefühlen tun sie sich meist noch schwer diese Tatsache zu akzeptieren:
 - „Vielleicht ist mein Bruder gar nicht richtig tot – vielleicht schläft er nur ganz fest oder hält die Luft an?“

VOLKSSCHULKINDER (6 – 9 JAHRE)

15

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Das Wissen über den Tod schwankt meist zwischen Fantasie (Wunschdenken) und Realität.
- ▶ Schulkinder glauben, dass der Tod nur den Alten und Kranken passiert. Sie begreifen nicht, dass er auch den Jungen und einem selbst zustoßen kann (keine Allgemeingültigkeit).

VOLKSSCHULKINDER (6 – 9 JAHRE)

16

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Die Vorstellung über den Tod ist derart unerträglich, überwältigend und beängstigend, dass sie an eine Unsterblichkeit zu glauben beginnen.
- ▶ Aber: Die Beschäftigung mit dem Tod ist nicht nur beängstigend, sie ist auch irgendwie gruselig, spannend, aufregend, lustvoll und interessant.
 - Da Kinder in diesem Alter die **Vorstellung des eigenen Sterbens noch stark verleugnen**, beziehen sie das Wissen um den Tod weniger auf sich. Weitaus mehr sorgen sie sich um den Tod ihnen nahe stehender Menschen.

BEISPIEL

17

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Thomas (6) „Die Beerdigung heißt Beerdigung, weil der Tote in die Erde gelegt wird. Aber die Seele, die fliegt doch in den Himmel und deshalb wäre es viel schöner, wenn die Beerdigung auch Behimmlung heißen würde, oder?“
- ▶ Petra's (9) Vater starb bei einem Autounfall. Sie erinnert sich, dass ihr die Brust wehgetan hat als sie vom Tod ihres Vaters hörte, sie hat geschrien und war sehr zornig. Sie wollte, dass man sie alleine lässt.
- ▶ Petra ging nicht mit zur Beerdigung nur zur Gedenkfeier obwohl sie jetzt gerne zum Grab ihres Vaters geht. Sie sagt: „Ich glaub nicht, dass mein Vater jetzt da unter der Erde lebt. Ich denke an ihn als einen Geist, der überall gleichzeitig ist.“

BEISPIEL

18

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Anna (6) berichtet über das Begräbnis ihres Vaters. Es war besonders wichtig für sie, dass jedes Familienmitglied eine Rose auf den Sarg legte.
- ▶ Sie erzählt außerdem, dass sie ihrem Vater gemeinsam zum Abschied gewinkt haben. Als es später daheim noch einmal eine Gedenkfeier gab, war sie verwirrt, weil sie dachte ihr Vater wäre noch einmal gestorben. Sie konnte auch nicht verstehen, dass Weinen einem helfen sollte sich besser zu fühlen, wenn sie weinte fühlte sie sich immer schlecht.
- ▶ Sie erzählte auch, dass ihr dreijähriger Bruder immer noch glaubt, der Vater wäre nur weg und würde wiederkommen. Als sie aus den Ferien zurückkamen, dachte ihr Bruder, der Vater würde daheimsein und auf sie warten. Anna selbst denkt, ihr Vater wäre ein Engel im Himmel und würde sie von oben beobachten.
- ▶ Anna hat viele glückliche Erinnerungen an ihren Vater aber sie mag nicht gern darüber zu anderen sprechen, weil sie sich fürchtet, dass man sie für anders hält als die anderen Kinder und dass ihre Freunde sie aufziehen werden. Anna mag es, im Stuhl ihres Vaters zu sitzen am Sonntagmorgen. Dabei denkt sie dann, dass ihr Vater nur weg ist zur Arbeit und bald wiederkommen wird. Sie mag es nicht, wenn andere Leute in seinem Stuhl sitzen.

SCHULKINDER (9 - 12 JAHRE)

19

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Beim Eintritt in die Vorpubertät differenziert sich die Gefühlswelt aus und das Bedürfnis nach exakten Informationen nimmt zu.
- ▶ Diese Kinder wissen, dass ausnahmslos alle Menschen, unabhängig vom Alter, sterben müssen.

BEISPIEL

20

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Kinder ab dem Schulalter drücken sich oft aggressiv aus.
 - *David (9 Jahre): Mein Bruder kam herein und sagte: „Mutter ist tot.“ Ich begann gegen die Wand zu treten und warf Dinge durch die Gegend. Ich zerbrach ein Bild in meinem Zimmer. Ich warf es gegen die Wand. Ich war so wütend. Ich rannte nur durchs Haus und trat überall dagegen. Wütend werden und treten und weinen und so. Ich weinte die ganze Nacht. Ich schlief nicht. Ich denke meinem Vater wäre es lieber gewesen ich wäre nicht so wütend gewesen aber ich konnte nicht damit aufhören, Dinge zu treten.“*
- ▶ Ältere Kinder kontrollieren sich mehr.
 - *Anna (11 Jahre): „Ich ging hinunter ins Schwesternzimmer. Ich war wütend. Dort stand ein Rollstuhl. Ich wollte ihn treten. Aber ich kontrollierte mich. Niemand wusste, wie ich mich fühlte.“*

BEISPIEL

21

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

-
- ▶ Lisa's (12) Vater starb bei einem Flugzeugabsturz.
 - ▶ Sie wollte alle Details über den Unfall wissen. Sie konnte am Anfang nicht glauben, dass er wirklich gestorben war.
 - ▶ Sie will ihre Mutter beschützen und schonen. Sie traut sich nicht sie über den Vater auszufragen, weil sie Angst hat ihr wehzutun. Sie mag es auch nicht wenn andere über ihren Vater sprechen, weil ihr das weh tut.
-

JUGENDLICHE (CA. AB 12 JAHRE)

22

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

-
- ▶ Mit beginnender Pubertät beschäftigen sich Jugendliche meist intensiv mit dem Tod (vor allem über die Frage, was nach dem Tod sein könnte).
 - ▶ Jetzt werden die eigenen Informationen zum Thema Tod mit denjenigen der Erwachsenen verglichen:
 - *"Kann ich das, was mir meine Eltern erzählt haben, auch wirklich glauben - sind meine Eltern glaubwürdig?" und „*
 - *Kann ich an einen Himmel voller Englein glauben?"*
 - ▶ Der alte Kinderglaube wird nicht selten "über Bord,, geworfen. Was die Peergroup zu dem Thema sagt, gewinnt an Bedeutung.
-

TRAUERN MIT KINDERN

Trauern mit Kindern

KENNZEICHEN KINDLICHER TRAUER

-
- ▶ Kinder verfügen über eingeschränkte Fähigkeiten, ihre Gefühle zu verbalisieren. Sie können Trauer als Schmerz und Wut wahrnehmen und zeigen (z.B. Affektumkehr: intensives, fröhliches Spielen).
 - ▶ Kindliche Trauer ist diskontinuierlich und wechselt abrupt zwischen weinen und z.B. spielen.
 - ▶ Kinder verfügen über eingeschränkte Fähigkeiten belastenden Gefühle über längere Zeit auszuhalten. Kinder brauchen deshalb „trauerfreie Zonen.“
 - ▶ Kinder haben Angst davor, anders zu sein als ihre gleichaltrigen Freunde. Sie möchten nicht mit ihren Freunden darüber sprechen.
-

GRUNDREGELN IM UMGANG MIT KINDERN

25

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

-
- ▶ Offenheit: Erlauben Sie, dass Kinder Fragen stellen!
 - ▶ Schmerz und Ängste teilen: Kinder haben Angst, dass
 - das Ereignis wieder passieren wird.
 - noch jemand getötet werden wird.
 - sie von der Familie getrennt werden.
 - sie allein gelassen werden.
 - ▶ Zuwendung geben.
 - ▶ Zu Alltagsroutinen zurückkehren
 - Z.B. regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten, Schulbesuch, feste Rituale, weiterhin eine Gute-Nacht-Geschichte....
 - ▶ Grenzen setzen.
-

TRAUERN MIT KINDERN

26

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

Grundregeln:

-
- ▶ Helfen Sie dem Kind den Tod zu begreifen. Lassen sie das Kind malen, modellieren, Rollen nachspielen oder Fragen stellen.
 - ▶ Erleichtern Sie das Abschiednehmen (eine Botschaft, ein Bild, oder ein Kuscheltier in den Sarg legen, den Sarg mit Kreide anmalen, den Toten nochmals anfassen, ihm etwas ins Ohr flüstern, etc.).
 - ▶ Sprechen Sie ihre eigenen und die Gefühle des Kindes an und normalisieren sie diese.
 - *„Wenn jemand gestorben ist, weinen Menschen. Mamma und du sind ganz traurig und müssen auch weinen.“*
-

TRAUERN MIT KINDERN

27

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

Grundregeln:

- ▶ Trauernde Kinder brauchen Hoffnung. Lassen sie Kinder sich den tröstlichen Himmel so vorstellen, wie es das selbst möchte.
- ▶ Versichern sie dem Kind, dass man zusammenbleiben wird, nicht Schlimmes passieren wird und das Leben weitergehen wird.

TRAUERN MIT KINDERN

28

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Lassen Sie das Kind am Begräbnis und allen anderen Familienritualen teilnehmen - wenn das Kind dies wünscht. Versuchen sie das Kind zu bestärken, falls es unsicher ist.
- ▶ Stellen Sie eine vertraute Begleitperson, die das Kind zur Beerdigung mitnimmt.
- ▶ Zwingen Sie das Kind zu nichts!

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR KINDER

29

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

Schaffen sie Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten für Kinder:

- Handlungsmöglichkeiten und Beteiligung an Entscheidungen helfen Kindern bei der Bewältigung, da sie das Gefühl der Hilflosigkeit reduzieren:

Kinder wollen

- gefragt werden, woran sie teilnehmen wollen.
- mitentscheiden bei Beerdigungsfragen und
- dabei sein dürfen, wenn Erwachsene Dinge organisieren.
- Hilfsarbeiten übernehmen.

30

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

MIT KINDERN ÜBER DEN TOD SPRECHEN

ERSTE REAKTIONEN AUF TODESNACHRICHT

31

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

-
- ▶ Aggressionen
 - ▶ über Trauer sprechen
 - ▶ Weinen
 - ▶ Fragen
 - ▶ Unglauben
-

MIT KINDERN ÜBER DEN TOD SPRECHEN

32

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

-
- ▶ Der Dreierschritt der Kommunikation:
 - I. Ehrlich **informieren**.
 - II. die eigenen **Emotionen** und die des Kindes **ansprechen**.
 - III. Sicherheit und **Hoffnung geben**.
-

MIT KINDERN ÜBER DEN TOD SPRECHEN

33

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

► **Schlecht:**

- Papa ist auf eine lange Reise gegangen.

► **Besser:**

- Papa ist bei einem Unfall gestorben. Wir sind alle sehr traurig aber wir werden es zusammen schaffen, dass es uns mit der Zeit wieder besser geht.

► **Schlecht:**

- Es ist Gottes Wille und Gott hat ihn zu sich genommen weil er so brav war.

► **Besser:**

- Großvater ist letzte Nacht gestorben. Mamma und Oma müssen darum weinen. Wir werden oft an ihn denken. Wir können uns an viele guten Geschichten erinnern, die wir mit ihm erlebt haben.

MIT KINDERN ÜBER DEN TOD SPRECHEN

34

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

Schlecht:

- Großmutter schaut vom Himmel auf dich herunter (es ist besser, wenn du jetzt brav bist).

Besser:

- Großmutter war sehr alt und ist gestorben. Darum sind viele Leute hier. Wir werden oft an sie denken und sie wird in unserer Erinnerung immer bei uns sein.

Schlecht:

- Max ist schlafen gegangen (und jetzt ist er im Himmel).

Besser:

- Max war sehr krank und die Krankheit hat ihn sterben lassen. Das macht uns und alle sehr traurig, aber wir werden mit der Zeit auch wieder fröhlich sein können.
- Niemand weiß wirklich, ob er jetzt im Himmel ist. Manche Leute glauben das, andere nicht. Was glaubst denn du?

ALLGEMEINE REGELN

35

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Sich von den Fragen der Kinder leiten lassen.
- ▶ Nur die Fragen beantworten, die das Kind selbst stellt.
- ▶ Ehrlich und sofort antworten und sich wiederholen.
- ▶ Zugeben, dass man auch nicht alles weiß.

LITERATUR

36

Kinderhaus Carina - Brauchle
Feldkirch, 30.06.2019



VERHALTEN VON JUGENDLICHEN

37

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Verhalten von Jugendlichen:
 - Distanziertheit, Scham- und Schuldgefühle.
 - Gefühle der Verletzlichkeit.
 - Befangenheit in Bezug auf ihre Ängste, Angst als unnormale abgestempelt zu werden.
 - Angst, dass sich das Ereignis wiederholt.
 - Angst vor Reaktionen auf Erinnerungen an das Ereignis.
 - Ausleben von risikoreichem Verhalten: Missbrauch von Alkohol und Drogen, riskantes sexuelles Verhalten, Unfall provozierendes Verhalten.

MIT JUGENDLICHEN ÜBER DEN TOD SPRECHEN

38

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Erschwerter Zugang zu Jugendlichen
- ▶ Vorbereitung der Eltern
- ▶ Normalisieren der Reaktionen des / der Jugendlichen.
- ▶ Bereiten Sie die Eltern darauf vor zu akzeptieren,
 - dass der/die Jugendliche schwieriger zu „handhaben“ sein wird.
 - dass er/sie sich möglicherweise zurückziehen wird.
 - dass er/sie unter Umständen Schwierigkeiten haben wird, sich auszudrücken oder zu glauben, dass jemand ihn/sie verstehen kann.
 - Bereiten Sie die Eltern auf das bei Jugendlichen oft erhöhte Risikoverhalten vor.
- ▶ Vertrauenspersonen (beste Freunde) sind von besonderer Bedeutung!

TRAUER UND ERINNERUNG

Was macht man nach der Beerdigung mit Kinder?

BEIM TRAUERN HELFEN

-
- ▶ Kinderbuch über Tod vorlesen, was verändert sich durch den Tod?
 - ▶ Auf Wiedersehen sagen, Botschaft an den Toten in einem Ballon.
 - ▶ „Körperlandkarte für Gefühle“ (Angst, Trauer, Wut, Freude, Sorge, Liebe. Kinder zeichnen ein wo im Körper sie das fühlen.
-

ERINNERUNGEN AN DEN VERSTORBENEN

41

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Geschichten vom Verstorbenen erzählen.
 - ▶ Kinder selbst Geschichten erfinden lassen:
 - Ich wünsche mir....;
 - Es war einmal ein.....
 - ▶ Briefe an den Verstorbenen schreiben oder malen.
 - ▶ Erinnerungsbücher anlegen
-

ERINNERUNGEN AN DEN VERSTORBENEN

42

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Erinnerungsbuch oder Erinnerungsbox
 - das Wichtigste was ich von dir gelernt habe
 - die lustigste Erinnerung, die ich an dich habe
 - meine liebste Erinnerung
 - was ich dir gerne noch sagen würde
 - wofür ich mich gerne entschuldigen würde
-

ERKLÄRUNGEN

43

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ *„In die Schachtel kann man auch andere Dinge hineintun, zum Beispiel einen Brief an den Bruder in dem man auch schreiben darf, wenn man wütend auf ihn sei, weil das oft passiert, dass man wütend ist, wenn jemand so plötzlich stirbt.“*
- ▶ *„Außerdem ist es manchmal so, dass man sich nicht so gern erinnert, weil es weh tut und dann kann man die Schachtel ganz hinten im Schrank verstecken und erst dann wieder rausholen, wenn man sie wieder sehen möchte.“*
- ▶ *„Der Zeichenblock ist dazu da, damit man zum Beispiel aufzeichnen kann wo man denkt dass der Papa jetzt ist. Denn weil niemand genau weiß, was nach dem Tod kommt, muss jeder seine eigenen Vorstellungen dazu finden. Manche glauben an den Himmel, andere daran, dass man ein Geist werde, der überall sei, andere glauben man wird wiedergeboren. Was glaubt denn ihr?“*

GEFÜHLE ERKENNEN UND AKZEPTIEREN

44

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Gefühlsbuch:
 - worüber ich zornig bin,
 - worüber ich traurig bin,
 - mit Zeichnungen, das bin ich wenn ich traurig bin,
 - das bin ich wenn ich zornig bin...

AUFGABEN/ZIELE

45

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

- ▶ Eltern informieren und entlasten
- ▶ Erinnerungshilfen schaffen
- ▶ Trauer ritualisieren für Kindern

46

Notfallpsychologie - Brauchle
16.03.2022

ZUSATZMATERIAL: FÜR TRAUERENDE KINDER

Winston's Wish 2001

10 GRUNDSÄTZE FÜR TRAUERENDE KINDER

47

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

1. Angemessene Information

Trauernde Kinder haben das Recht, Antworten auf ihre Fragen zu bekommen so wie Informationen, die deutlich erklären, was passiert ist, weshalb dies so war und was als Nächstes geschehen wird.

- *„Papa ist an einem Tumor gestorben, aber ich weiß nicht, was ein Tumor ist.“*

Alice, 6 Jahre, deren Vater an Magenkrebs starb.

2. Mit einbezogen sein

Trauernde Kinder sollten gefragt werden, ob sie mit einbezogen werden möchten in wichtige Entscheidungen, die auch auf ihr Leben Auswirkungen haben werden – wie etwa Planung der Beerdigung, Gestaltung der Jahrestage.

- *„Ich half mit Mamas Lieblingsmusik auszusuchen, die sie bei ihrer Beerdigung spielten.“*

Kim, 12 Jahre.

10 GRUNDSÄTZE FÜR TRAUERENDE KINDER

48

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

3. Die Familie mit einbeziehen

Trauernde Kinder sollten Unterstützung in der Art erhalten, dass der Vater und/ oder die Mutter mit einbezogen wird und gleichzeitig die Vertraulichkeit für das Kind gewahrt bleibt.

- *„Andere Eltern zu treffen, die genau in der gleichen Situation waren wie ich, empfand ich als große Hilfe.“*

John, dessen Frau an Gehirnblutung starb.

4. Mit anderen Betroffenen zusammenkommen

Trauernden Kindern kann es gut tun, wenn sie Gelegenheit erhalten, anderen Kindern zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

- *„Oft habe ich einfach das Bedürfnis zusammenzubrechen und zu weinen, aber vor meinen Klassen-kameraden geht das nicht... Nachdem ich jetzt all die an deren Kinder kennen gelernt habe, die das Gleiche durch gemacht haben, fühle ich mich nicht länger alleine.“*

Colin, 12 Jahre, dessen Mutter gestorben ist.

10 GRUNDSÄTZE FÜR TRAUERENDE KINDER

49

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

5. Erzählen, was passiert ist

Trauernde Kinder haben das Recht, ihre Geschichte auf verschiedenste Art zu erzählen. Sie haben das Recht, dass diese Geschichte angehört, gelesen oder angeschaut wird von den Menschen, die ihnen wichtig sind. Die Geschichte kann beispielsweise durch Malen, Fingerpuppen, Briefe und Worte erzählt werden.

- *„Mein Bild zeigt das Auto, das gegen Papas Kopf knallte. Er fiel vom Rad, schlug mit dem Kopf auf und starb später im Krankenhaus.“*

Georgina, 7 Jahre, deren Vater bei einem Autounfall starb.

6. Gefühle ausdrücken

Trauernde Kinder sollten unbefangen alle Gefühle ausdrücken können, die mit der Trauer verbunden sind, zum Beispiel Wut, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle und Angst. Sie sollten dabei unterstützt werden, dies in angemessener Weise zu tun.

- *„Es ist in Ordnung zu weinen, und es ist okay fröhlich zu sein.“*

James, 9 Jahre, dessen Vater an einem Herzinfarkt starb.

10 GRUNDSÄTZE FÜR TRAUERENDE KINDER

50

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

7. Nicht schuld daran sein

Trauernde Kinder sollten nach einem Verlust wissen, dass sie nicht verantwortlich für den Tod sind und keine Schuld daran haben.

- *„Jetzt weiß ich, dass niemand daran Schuld hat.“*

Chris, 12 Jahre, dessen Vater durch Suizid starb.

8. Die gewohnte Routine beibehalten

Trauernden Kindern sollte es möglich sein, ihren früher geliebten Aktivitäten und Interessen auch weiterhin nachzugehen.

- *„Ich ging zur Pfadfindergruppe, als Mum gestorben war. Ich wollte es meinen Freunden sagen.“*

Peter, 12 Jahre alt.

10 GRUNDSÄTZE FÜR TRAUERENDE KINDER

51

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

9. Reaktionen der Schule

Trauernde Kinder können es als sehr wohltuend empfinden, eine angemessene und positive Reaktion von ihrer Schule zu erhalten.

- *„Mein Lehrer denkt an die Tage, die für mich schwierig sind, wie Vatertag und Papas Geburtstag.“*

Alex, 9 Jahre.

10. Erinnerung

Trauernde Kinder haben das Recht, die verstorbene Person für den Rest ihres Lebens in Erinnerung zu behalten, wenn sie dies möchten. Dazu kann gehören, dass man Erinnerungen noch einmal lebendig werden lässt (gute und schlechte), so dass die Person ein selbstverständlicher Bestandteil der weiteren Lebensgeschichte des Kindes wird.

- *„Ich zeige mein Erinnerungsbuch gerne den Menschen, die nicht die Gelegenheit hatten, meinen Papa kennen zu lernen.“*

Bethany, 8 Jahre, deren Vater an Krebs starb.

KONTAKT

52

Notfallpsychologie – Brauchle
16.03.2022

Univ.-Doz. Dr. Gernot Brauchle
Gesundheits- und Notfallpsychologe

Email: G.Brauchle@gmail.com