

Informationen für Eltern trauernder Kinder und Jugendlichen

Liebe Eltern,

mit diesem Schreiben möchten wir Ihnen ein paar Hinweise geben, wie Sie Ihr Kind in seiner Trauer unterstützen können.

Wenn Kinder/Jugendliche trauern

Der Tod eines nahestehenden Menschen kann tiefe Trauerreaktionen bei Kindern/Jugendlichen auslösen. Sie reagieren sehr unterschiedlich und drücken ihre Trauer oft anders aus als (oft von uns erwartet) durch Weinen oder ein trauriges Gesicht. Manchmal sind sie in ihren Trauerreaktionen so verunsichert, dass sie nicht wissen, wie sie sich verhalten können und dürfen. Sie können starke Stimmungswechsel oder auch extreme Anhänglichkeit zeigen. Einige Kinder/Jugendliche ziehen sich auch zurück, wirken wie aufgedreht, sind leicht reizbar oder stellen immer wieder dieselben Fragen zum Todesereignis. Manchmal zeigen sie allerdings auch ein eher nüchternes und sachliches Interesse an Äußerlichkeiten des Todes wie Grab, Sarg etc. Sie können sich vielleicht eine Zeit lang nicht gut auf schulisches Arbeiten konzentrieren. Geben Sie Ihrem Sohn/Ihrer Tochter ein paar Wochen Zeit und bleiben Sie bei Bedarf mit der Klassenleitung im Gespräch.

Wie Sie Kinder/Jugendliche in Trauerprozessen gut begleiten können

Trauer kann unendlich viele Ausdrucksformen haben, keine von ihnen ist falsch.

Kinder/Jugendliche, die sich scheinbar wie immer verhalten, wirken auf Erwachsene oft gefühllos. Sie verarbeiten das Ereignis aber einfach anders und brauchen für sich diesen Schutz.

Bieten Sie Ihrem Sohn/Ihrer Tochter ein Gespräch an, akzeptieren Sie aber, wenn es (jetzt) nicht darüber sprechen möchte.

Je nach Alter und Entwicklungsstand können Kinder/Jugendliche auch ungewöhnliches Verhalten zeigen oder ungewöhnliche Fragen stellen. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern.

Es ist normal, wenn Ihr Kind mehrfach dieselben Fragen stellt. Es braucht wiederholt ihre Erklärungen, um das Ereignis gedanklich einordnen und somit verarbeiten zu können.

Reagieren Sie auf die Fragen Ihres Kindes ehrlich und sofort. Geben Sie ruhig zu, dass Sie auch nicht auf alles eine Antwort finden.

Es kann Ihrem Kind helfen, wenn Sie erzählen, wie Sie selbst als Kind mit dem Thema Tod umgegangen sind.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was ihm bei Traurigkeit hilft, damit es ihm wieder besser geht.

Halten Sie, soweit wie möglich, am normalen Alltag fest. Sie geben Ihrem Kind so ein wichtiges Signal, dass es auch in dieser besonderen Situation einen verlässlichen und gewohnten Alltag gibt und stärken so sein Sicherheitsgefühl.

Ermutigten Sie Ihr Kind, sich abzulenken. Geben Sie ihm die Erlaubnis, durch Sport, Hobbies oder das Treffen von Freunden etwas Gutes für sich zu tun. Dies ist wichtig, weil Kinder/Jugendliche manchmal ein schlechtes Gewissen haben, in so einer dramatischen Situation auch gute Momente zu haben.

Informationen für Eltern trauernder Kinder und Jugendlichen

Sollte Ihr Kind auch nach mehreren Wochen noch deutlich belastet sein, so suchen Sie sich professionelle Hilfe. Unterstützungsangebote halten verschiedene Einrichtungen im Kreis Coesfeld vor (z.B. Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche, Hospizbewegungen, die Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld):

<http://www.caritas-coesfeld.de/hilfen/kinderjugendundfamilie/erziehungsberatung/>

<https://hospiz-nottuln.jimdo.com>

www.rsb-coesfeld.de

<https://www.nummergegenkummer.de>