

DAS KIND UND DIE TRAUER

Ratschläge für Eltern und das Umfeld des Kindes



As'trame unterstützt Sie wenn Trauer, eine Scheidung
oder eine Krankheit Ihr Leben verändert.

DAS TRAUERENDE KIND

EINFÜHRUNG

Diese Broschüre ist das Ergebnis praktischer Erfahrung in der Begleitung von Familien in Trauer. Sie richtet sich sowohl an Eltern, als auch an Fachleute im Umfeld des Kindes, das mit dem Tod einer nahestehenden Person konfrontiert ist. Sie möchte die Aufmerksamkeit auf die möglich auftauchenden Schwierigkeiten richten und Fachleute dazu befähigen, das Erleben und die Reaktionen der Kinder besser zu verstehen.

Sich in der Kindheit dem Tod einer nahestehenden Person gegenüber zu sehen, löst einen Schock und tiefgreifende Veränderungen aus. Die meisten Kinder haben die Ressourcen um die Trauer zu bewältigen, damit sie diese jedoch aktivieren können, ist es erforderlich, dass sie von ihrem Umfeld in ihrem Erleben und in ihren Emotionen begleitet werden.

Dieses Heft hat das Ziel, Gedankenanstösse zu geben, um die Bedürfnisse des Kindes bei einer Trauer besser zu berücksichtigen und so negative, langfristige Auswirkungen zu vermeiden.

Wir haben sechs besonders wichtige Punkte beim Tod einer nahestehenden Person identifiziert, illustriert, und mit Ratschlägen für die Erwachsenen ergänzt.

Als Fachleute stehen wir Ihnen zur Verfügung Sie in dieser anspruchsvollen Phase zu begleiten und zu beraten. Zögern Sie nicht, Kontakt für eine Beratung oder einen Termin mit uns aufzunehmen.

Das As'trame-Team

Unsere Leistungen basieren auf dem von der Fondation As'trame erarbeiteten Ansatz. Letzterer beruht auf 20 Jahre Erfahrung und ist mit dem Label As'trame versehen. Im Kanton Freiburg kann einzig unser Verein die Betreuung As'trame anbieten (www.astrame.ch).

Fondation As'trame
Rue Clos-de-Bulle 7
1004 Lausanne
www.astrame.ch
info@astrame.ch
021 648 56 56

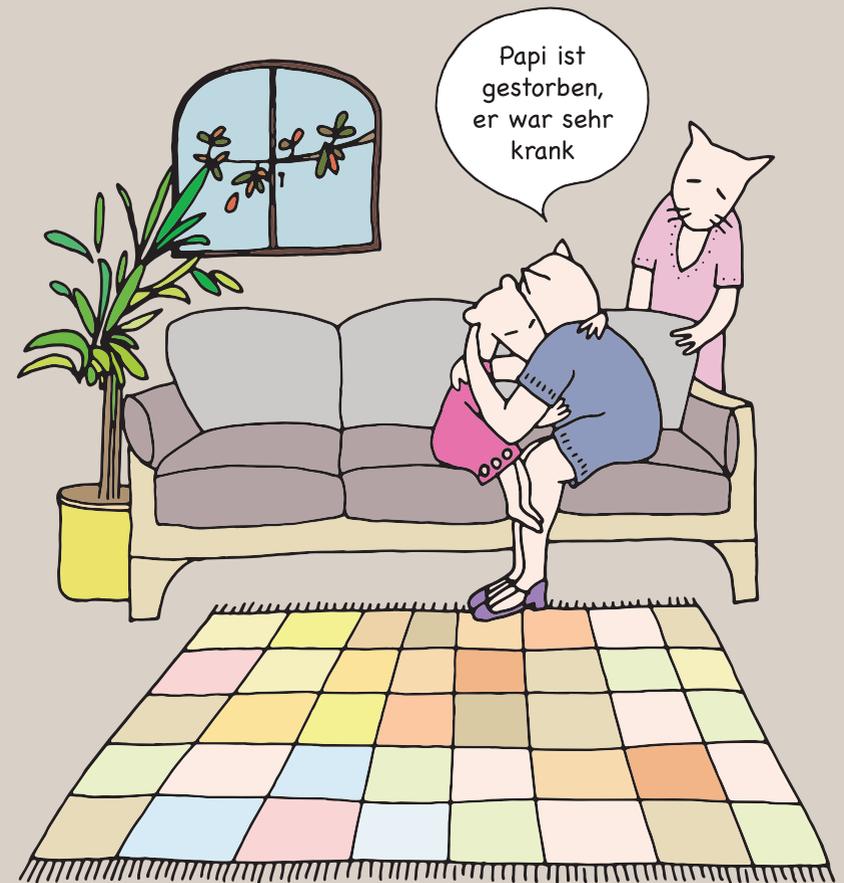
DIE ANKÜNDIGUNG DES TODES

Den Tod einer nahestehenden Person anzukünden, insbesondere einem Kind, ist ein schmerzhafter Moment. Es ist aber eine essentielle Etappe: das Kind muss, genauso wie alle Mitglieder der Familie, informiert werden.

Jedes Kind, ungeachtet seines Alters, muss die Wahrheit mittels seinem Alter und seinem Verständnis entsprechende Worte, erfahren.

WIE HELFEN ?

- Das Kind schnell über den Tod informieren. Nicht mit der Ankündigung warten, damit es die Nachricht nicht von einer anderen Person erfährt.
- Die Ankündigung soll im Idealfall von den Eltern/einem Elternteil, oder einer Vertrauensperson gemacht werden, lassen Sie sich wenn nötig helfen.
- Die Ankündigung des Todes an einem Ort, wo sich das Kind sicher fühlt und wo es seine Orientierungspunkte hat, vorzugsweise zu Hause, machen, so kann es sich in sein Zimmer zurückziehen wenn es das Bedürfnis verspürt.
- Einfache, klare Worte benützen. Haben Sie keine Angst vom „Toten“ zu sprechen, wenn Sie von der verstorbenen Person reden.
- Vermeiden Sie Metaphern wie „Grossmami hat uns verlassen“. Ein Kind versteht alles im ersten Grad, es könnte erwarten, dass seine Grossmutter wieder zurückkommt.
- Eine genaue Information geben, nicht zu detailliert, nicht zu vage: wenn dem Kind Informationen fehlen, wird es versuchen sie alleine zu finden und könnte sich fehlerhafte Vorstellungen schaffen.
- Lassen Sie das Kind Fragen stellen, diese werden Ihnen die Richtung geben, welche es braucht um zu verstehen.



*Bei der Ankündigung des Todes wird die ganze Welt
des Kindes erschüttert...*

*Es klar zu informieren und seine Fragen zu beantworten, hilft ihm
in einen gesunden Prozess der Trauer einzutreten.*

DIE ORIENTIERUNGSPUNKTE

Der Verlust einer geliebten Person, eines Elternteils, eines Bruders, einer Schwester, eines Grossvaters, einer Grossmutter, aber auch einer nahestehenden Person, eines Schulkameraden/einer Schulkameradin oder eines Lehrers/einer Lehrerin ist ein schmerzhaftes Ereignis, welches die Orientierungspunkte des Kindes umstossen. Je jünger es ist, desto mehr kann es erschüttert werden. Es ist also wichtig, das Kind bezüglich der Orientierungspunkte, die konstant und stabil bleiben, zu versichern.

Für gewisse Kinder, besonders den ganz Kleinen, können Momente der Trennung mehr Ängstlichkeit hervorrufen als vorher.

WIE HELFEN ?

- Das Kind beruhigen, indem man auf die Erwachsenen und die Kinder hinweist, die an seiner Seite bleiben.
- Es auf Dinge aufmerksam machen, die sich nicht verändern: das Zuhause, die Schule, die Kinderkrippe, usw.
- Wenn immer möglich, die Orientierungspunkte beibehalten, die seinen Tagesrythmus ausmachen: die Mahlzeiten, die Schlafzeiten, usw.
- Ihm helfen seine eigene Orientierungspunkte wieder zu finden, wie zur Schule gehen, seine ausserschulischen Aktivitäten wieder aufnehmen.
- Es beruhigen wenn Trennung Ängstlichkeit hervorruft, indem man es auf die Organisation des Tages und den Moment des Wiedersehens aufmerksam macht. Den ganz Kleinen können Zeichnungen helfen.
- Routine und Rituale können eine stabilisierende Wirkung auf Kinder haben, auch wenn das Wiederaufnehmen von täglichen Gesten schwierig ist, weil sie den Schmerz des Verlustes der geliebten Person wieder aufleben lassen.
- Akzeptieren, dass das Kind, genauso wie der Erwachsene Zeit braucht.



Mit dem Todesfall eines Angehörigen verändert sich die Welt des Kindes...

Es ist wichtig den Orientierungspunkten, die ihm helfen sich zu stabilisieren, Aufmerksamkeit zu schenken.

DIE BEGRÄBNISRITUALE

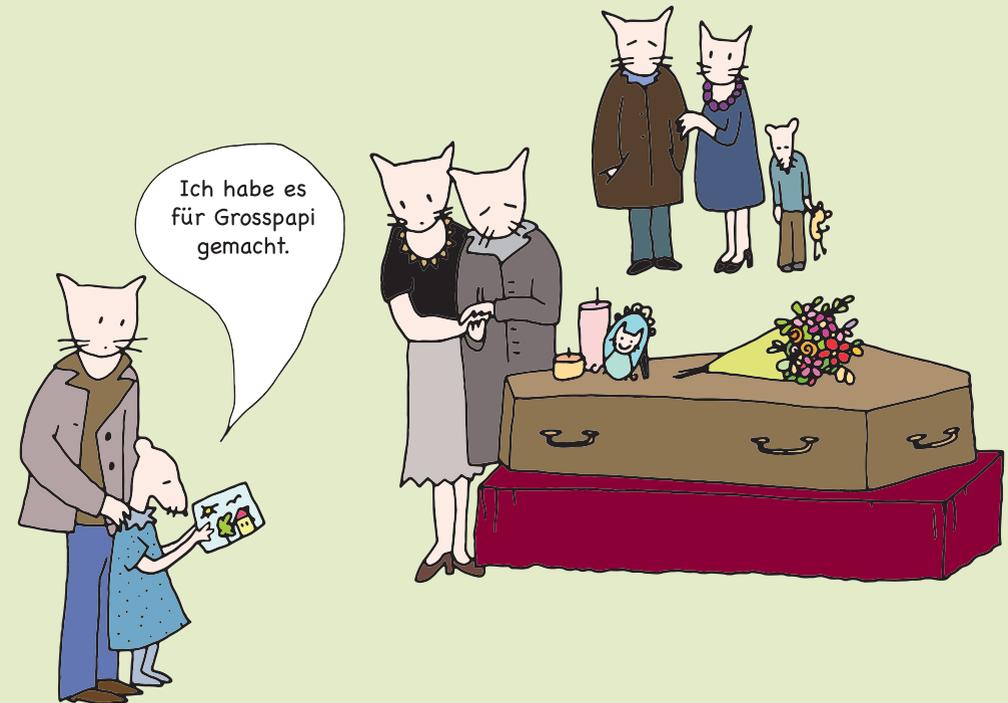
Die Schlüsselmomente der Trauer im Kreise seiner Familie zu erleben ist ausgesprochen wichtig für das Kind. Man denkt manchmal es sei besser das Kind fernzuhalten, mit dem Ziel, es zu beschützen, dies führt jedoch eher zu einer Isolation.

Die Begräbnisrituale - die säkuläre oder religiöse Zeremonie - das Begräbnis oder die Kremation gehören zum Trauerprozess. Als Angehöriger des Toten hat das Kind seinen Platz bei diesen Handlungen. Es liegt am Erwachsenen ihm die Teilnahme vorzuschlagen und ihm eine aktive Rolle anzubieten wenn es dies wünscht. Zum Beispiel: Blumen am Eingang des Friedhofs verteilen, eine Kerze halten, das Wort ergreifen, usw.

Das Kind sollte die Möglichkeit haben, die Leiche der verstorbenen Person zu sehen, dies erlaubt es ihm, die Bedeutung von „Totsein“ zu verstehen. Jedoch sollte ihm in diesen Momenten eine Person zur Seite stehen, die fähig ist seine Gefühle und Fragen aufzunehmen.

WIE HELFEN ?

- Dem Kind vorschlagen die Leiche der verstorbenen Person zu sehen, ohne es aber dazu zu zwingen. Es auf diesen wichtigen Moment vorbereiten und betreuen, sich wenn nötig helfen lassen.
- Dem Kind erklären, was mit der Leiche der verstorbenen Person vor sich geht, wie die Zeremonie organisiert ist und wie das Begräbnis ablaufen wird.
- Das Kind in die Vorbereitungen für das Begräbnis miteinbeziehen, ihm vorschlagen etwas für den Toten anzufertigen, wie eine Bastelarbeit, eine Zeichnung oder einen Brief.
- Dem Kind erlauben während der Zeremonie aktiv zu sein, ihm anbieten etwas für den Verstorbenen zu tun: Blumen niederlegen, Kerzen anzünden, usw.



Die Begräbnisrituale sind wesentliche Momente der Trauer.

Es ist ausserordentlich wichtig, dass das Kind im Kreise seiner Familie daran teilnimmt.

DIE GEFÜHLE

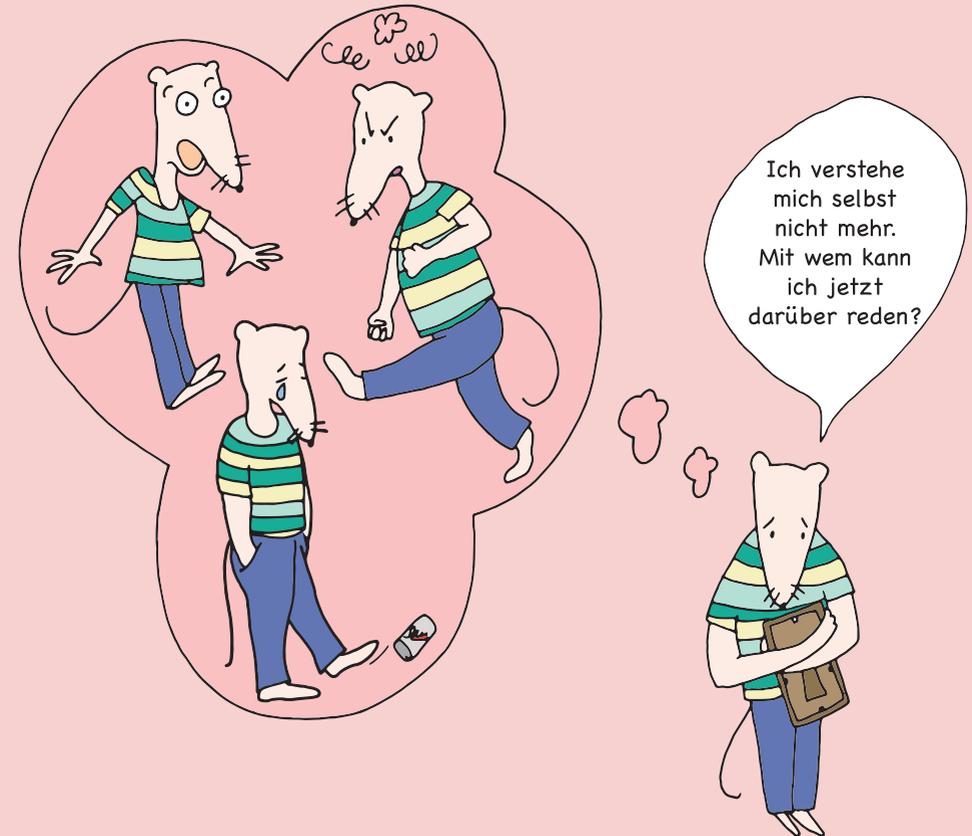
Beim Tod einer geliebten Person befindet sich das Kind, wie der Erwachsene, im Zentrum eines beträchtlichen emotionalen Umsturzes: Traurigkeit, Angst, Wut, Schuldgefühle vermischen sich in seinem Kopf, ohne dass es eine Erklärung dafür findet, und ohne dass eine Kontrolle möglich ist.

Diese Gefühle sind normal und notwendig. Sie erlauben es dem Kind im Trauerprozess vorwärts zu gehen, aber sie können es zeitweise überwältigen. Ein aufmerksames Umfeld kann ihm helfen, mit ihnen umzugehen.

Die empfundene emotionale Überbelastung kann vom Kind oft nicht mit Worten ausgedrückt werden, umso mehr, wenn es klein ist. Sie kann sich in diesen Fällen über verschiedene, andere Kanäle ausdrücken, die den Erwachsenen manchmal unzusammenhängend erscheinen.

WIE HELFEN ?

- Die unterschiedlichen Gefühle, die das Kind erleben kann, anerkennen und akzeptieren.
- Ihm Raum zum Ausdruck der Gefühle geben und verschiedene Ausdrucksformen fördern (Worte, Musik, Zeichnungen, Sport).
- Die erzieherischen Grenzen beibehalten.
- Nicht versuchen sich an den Platz des Kindes zu versetzen und Sätze wie „Ich weiss, was du fühlst.“ vermeiden.
- Den Ausdruck seiner eigenen Gefühle bevorzugen: wenn die Erwachsenen im Umfeld des Kindes sich erlauben, das was sie erleben in Worte zu fassen, fasst das Kind Vertrauen es auch zu tun.
- Falls man feststellt, dass das Kind häufig und intensiv eine emotionale Reaktion zeigt, lohnt es sich fachliche Hilfe aufzusuchen.



Bei Trauer wird das Kind oft von gegensätzlichen Gefühlen überwältigt.

Ihm die Möglichkeit geben sie zu anerkennen und auszudrücken hilft ihm zu verstehen, was es erlebt.

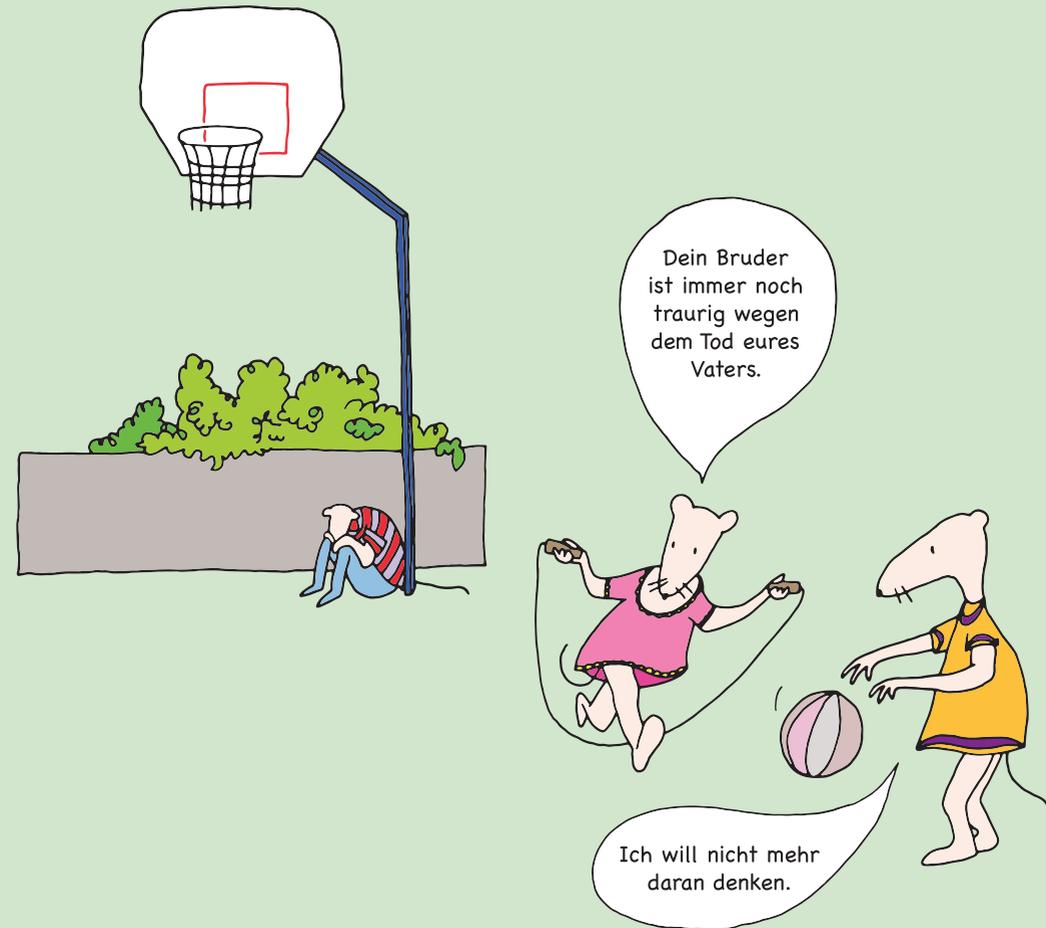
DIE REAKTIONEN UND DAS VERHALTEN

In der Folge des Verlustes eines Angehörigen, können die Reaktionen von einem Kind zum anderen völlig unterschiedlich sein. Gewisse Kinder markieren eine ausgeprägte Trauer: sie zeigen zum Beispiel ihre Traurigkeit, sie kapseln sich ab, oder im Gegenteil, sind sehr unruhig bis hin zur Provokation.

Andere Kinder werden mit ihren Aktivitäten weiterfahren, ohne ihre Gewohnheiten zu ändern (spielen, lachen), dies bedeutet in keiner Weise, dass sie nicht betroffen sind. Manchmal ziehen es Kinder vor, ihre Schwierigkeiten für sich zu behalten, weil sie Angst haben ihre Angehörigen zu überlasten.

WIE HELFEN ?

- Aufmerksam sein gegenüber Verhaltensänderungen, die seit dem Todesfall aufgetreten sind: Schlafstörungen, Veränderungen in der Ernährung, unerklärliche körperliche Schmerzen, Aggressivität, Abkapselung, Rückzug oder Überinvestition in der Schule.
- Auch einem Kind, das kein besonderes Verhalten zeigt, Aufmerksamkeit schenken.
- Dem Kind zu verstehen geben, dass es seine Fragen und sein Erleben auf verschiedene Weisen ausdrücken kann.
- Es ist normal, dass ein Kind in der Folge des Todesfalls einer geliebten Person durcheinandergebracht ist. Wenn die Reaktionen aber andauern, oder wenn sie häufig und intensiv sind, muss man Hilfe bei einer Fachperson suchen.



Jedes Kind drückt seine Trauer auf seine ihm eigene Weise aus.

Es ist wichtig, aufmerksam und verfügbar zu sein.

DIE ERINNERUNGEN UND RITUALE

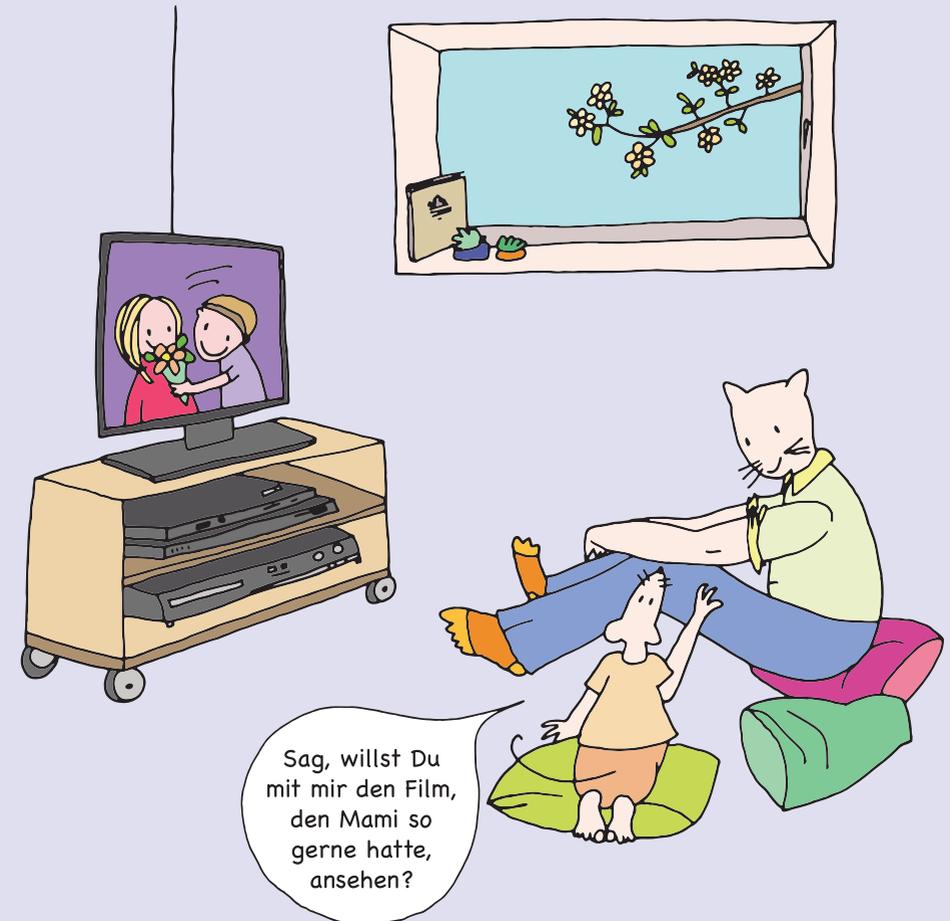
Erinnerungen an die verstorbene Person zu behalten ist wichtig und bedeutet, dass man sie nicht vergisst. Zum Beispiel: sich Zeit nehmen, um zu reden und sich zu erinnern, was man mit der Person erlebt hat, gemeinsam Fotos ansehen, ein Gericht essen, welches die Familie zusammen ass. Es kann auch spezielle Tage geben, an denen man sich versammelt, um an die verstorbene Person zu denken und über sie zu reden.

Für das Kind ist es notwendig, dass der Verstorbene, vor allem wenn es sich um einer seiner Eltern handelt, als um seiner selbst willen anerkannt wird, für das, was er erbracht hat, aber ohne ihn zu idealisieren. Man kann sich auch an die Schwächen einer geliebten Person erinnern.

In einem zweiten Schritt ist es wichtig, dass sich die Familie das Recht gibt, in einer neuen Form und in einem neuen Gleichgewicht, welche den Verlust allmählich integriert, vorwärts zu schreiten.

WIE HELFEN ?

- Einfache Rituale einführen, wie eine Kerze anzünden und sich um sie im Kreis der Familie versammeln.
- Die Ereignisse des ersten Jahres hervorheben: Weihnacht, den Geburtstag des Verstorbenen, der Geburtstag des Kindes.
- Sich an Dinge erinnern, die der Verstorbene liebte, die er erbracht hat, Dinge, die man gerne miteinander unternommen hat.
- Ein Fotoalbum erstellen.
- Gelegenheiten finden, das Leben, die Erfolge jedes Familienmitgliedes zu feiern, den zurückgelegten Weg anzuerkennen und sich zu gratulieren!



Das Kind muss mit den Erinnerungen an die verstorbene Person in der Gegenwart leben können.

Es ist wertvoll, Erinnerungen mit der Familie teilen zu können.

ANGEBOTENE BEGLEITUNGEN

As'trame bietet von Trauer betroffene Familien unterschiedliche Formen von Begleitung.

- Für Kinder und Jugendliche: Gruppensitzungen, Einzelsitzungen mit den Geschwistern oder der ganzen Familie.
- Für Eltern: Beratungen, Gruppensitzungen, Einzelsitzungen oder mit der ganzen Familie.

Unsere Begleitung kann sich Ihren Bedürfnissen und Ihrer Situation anpassen, zögern Sie nicht für einen Termin, oder eine Beratung, Kontakt mit uns aufzunehmen.

WEITERBILDUNGEN

As'trame bietet Fachleuten im Bereich Gesundheit, Sozialwesen und Erziehung Weiterbildung und Sensibilisierung zum Thema Trauer. Mehr Information unter: www.astrame.ch/formation

ADRESSE

Die Beratungsangebote von As'trame gibt es in Freiburg, Bulle und Estavayer-le-Lac.

Paar- und Familienberatung Freiburg **AS'TRAME FREIBURG**

Avenue de la Gare 14
1700 Freiburg
www.officefamilial.ch
astramefribourg@officefamilial.ch

Tel. 026 322 10 14 Telefondienst Paar- und Familienberatung
Montag-Freitag, 8:00 bis 12:00

