

Informationen für Eltern trauernder Kinder und Jugendlicher

Liebe Eltern,
mit diesem Schreiben möchten wir Ihnen einige Hinweise geben, wie Sie Ihr Kind in seiner Trauer begleiten können.

Wie trauern Kinder und Jugendliche?

Der Tod eines nahestehenden Menschen kann tiefe Trauerreaktionen auslösen. Jedes Kind und jeder Jugendliche reagiert anders. Oft wird die Trauer auch nicht wie von uns Erwachsenen erwartet (Weinen, trauriges Gesicht) ausgedrückt. Manchmal sind Kinder und Jugendliche in ihren Trauerreaktionen so verunsichert, dass sie nicht wissen, wie sie sich verhalten können und dürfen. Einige zeigen Stimmungswechsel oder große Anhänglichkeit. Andere ziehen sich zurück, wirken wie aufgedreht, sind leicht reizbar oder stellen immer wieder dieselben Fragen zum Todesereignis. Manchmal zeigen sie auch ein nüchternes und sachliches Interesse an Aspekten des Todes wie Grab, Sarg etc.

Nicht nur der Ausdruck der Trauer unterscheidet sich bei Kinder und Jugendlichen von Erwachsenen, sondern auch die Kontinuität: Kinder trauern in Pfützen, Erwachsene in einem Meer. Nachdem Kinder und Jugendliche plötzlich in einer Trauerphase versunken sind, kann im nächsten Moment wieder alles gut sein – ein Schutzmechanismus des Körpers.

Wie können Sie ihr Kind im Trauerprozess begleiten?

- Alle Ausdrucksformen von Trauer sind in Ordnung.
- Kinder und 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. Zeigen Sie Verständnis!
- Je nach Alter und Entwicklungsstand können Kinder und 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.
- Bieten Sie Ihrem Kind ein Gespräch an. Akzeptieren Sie aber, wenn es (jetzt) nicht mit ihnen sprechen möchte. Vielleicht gibt es eine andere vertraute Person, mit dem ihr Kind lieber sprechen möchte.
- Vielleicht ist es für ihr Kind hilfreich, wenn Sie erzählen, welche Erfahrungen Sie als Kind mit dem Thema Tod gemacht haben und was ihnen in dieser Situation geholfen hat.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was ihm bei Traurigkeit hilft, damit es ihm wieder bessergeht.

- Halten Sie, soweit wie möglich, an der Alltagsstruktur fest. Sie geben Ihrem Kind so ein wichtiges Signal, dass es auch in dieser besonderen Situation einen verlässlichen und gewohnten Alltag gibt. Das gibt ihrem Kind Sicherheit.
- Ermutigen 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 und Jugendliche manchmal ein schlechtes Gewissen haben, in so einer dramatischen Situation auch gute Momente zu haben.

Welchen Einfluss kann die Trauer auf schulische Aspekte haben?

Als Folge der Trauer können sich Kinder und Jugendliche vielleicht eine Zeit lang nicht gut auf schulisches Arbeiten konzentrieren. Dies kann zu Leistungseinbußen und schlechteren Noten führen. Bleiben Sie zunächst gelassen und zeigen Geduld! Geben Sie Ihrem Kind ein paar Wochen Zeit. Bleiben Sie mit der Klassenleitung im Gespräch.

Wer kann Sie und ihr Kind noch unterstützen?

Sollte Ihr Kind auch nach mehreren Wochen noch deutlich belastet erscheinen, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Unterstützungsangebote halten verschiedene Einrichtungen im Kreis Coesfeld vor.

- Caritas Beratungsstellen im Kreis Coesfeld <https://www.caritas-coesfeld.de/hilfen/kinderjugendundfamilie/kinder-jugend-und-familie>
- Hospizbewegungen im Kreis Coesfeld <http://dasein-hospizbewegung.de/>
- Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld www.rsb-coesfeld.de
- Nummer gegen Kummer www.nummergegenkummer.de

Ihr Team der Regionalen Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld