zurückgeben: „Wie denkst Du darüber?", „Was glaubst Du, wo Xy jetzt ist?"
Das Kind gibt Ihnen den Zeitpunkt für ein Gespräch vor. Es entscheidet ob, wann und wie lange es reden will. Gehen Sie nur auf die Fragen des Kindes ein und überfordern Sie es nicht mit langen Gesprächen, denken Sie auch an seinen Bewegungsdrang.
Kinderbücher, Handpuppen, angefertigte Kinderzeichnungen, Symbole, Lieder oder auch die Natur bieten einen guten Einstieg in ein Gespräch. Fragen Sie das Kind, was ihm gut tut oder schon einmal geholfen hat.
Manchmal gibt es keine Worte, da helfen nur Gesten oder Berührungen. Die Stille gemeinsam aushalten kann Nähe schaffen und Trost spenden.

Gemeinsam gelebte Trauer kann neue, wertvolle Bindungen schaffen. Je mehr Kinder über ihre Gefühle reden oder kreative Ausdrucksmöglichkeiten dafür finden können, desto besser sind die Chancen, dass sie gestärkt aus diesem Erlebnis herausgehen und ein Vorbild für andere sein können.

Dieses Hinweisblatt ist durch die freundliche Unterstützung des Rotary Club Köln-Dom entstanden.

## Kontakt

**TrauBe Köln e.V.**
TrauerBegleitung für Kinder,
Jugendliche und junge Erwachsene
Aachener Str. 78-80
50674 Köln

Telefon: 0221/26136731
Telefax: 0221/26136732

E-Mail: Vorstand@traube-koeln.de
Web: www.traube-koeln.de

**Inhalt**

Nicole Nolden und Kirsten Fay
E-Mail: Kontakt@traube-koeln.de

Copyright: TrauBe Köln e.V. / 2015
Grafische Gestaltung: Eva Bongers, Köln

**Spendenkonto**
Kölner Bank
DE53 3716 0087 0947 1870 07
GENODED1CGN

TrauBe
TrauBe Köln e. V.
TrauerBegleitung für Kinder,
Jugendliche und junge Erwachsene

# Kinder trauern anders

Hinweise für Erwachsene, die sie begleiten

## Vor dem Versterben

Trauer beginnt mit der Diagnosestellung. Kinder spüren die Gefühle der Erwachsenen. Versuchen Sie von Anfang an, ehrlich mit dem Kind zu sprechen und beziehen Sie es in die Begleitung des Kranken mit ein.
Eine schreckliche Wahrheit ist oft besser zu ertragen, als die Fantasie eines Kindes, das aus falsch verstandenem Schutzgedanken ferngehalten wird. Bereiten Sie es auf Veränderungen vor und versichern Sie ihm, dass es sofort informiert wird, sollte sich der Gesundheitszustand gravierend verschlechtern. Sprechen Sie das Kind aktiv auf Ängste – auch vor Ansteckungsgefahr –, Fantasien und mögliche Schuldgefühle an.

## Abschied nehmen

Hilfreich ist es, wenn Kinder den Tod im wahrsten Sinne des Wortes be-GREIFEN dürfen, z. B. durch Berühren des Toten. Fragen Sie das Kind, ob es sich von dem Verstorbenen verabschieden möchte und bereiten Sie es auf den veränderten Anblick des Menschen vor. Eine Bezugsperson sollte das Kind begleiten und neben dem Gespräch auch kreative Ausdrucksmöglichkeiten anbieten. Vielleicht möchte es ein Bild malen. Kinder sollten nach Möglichkeit nicht von der Beerdigung ausgeschlossen werden.
Tröstlich kann es sein, den Ablauf gemeinsam vorzubereiten und Vorschläge der Kinder zu integrieren.

## Trauergefühle

Trauer ist vielfältig und kann sich durch Wut, Aggression, Ohnmacht, Einsamkeit, Angst, Rückzug oder Verwirrtheit ausdrücken. Machen Sie dem Kind deutlich, dass alle Gefühle erlaubt sind – solange niemand verletzt wird – und gestehen Sie ihm auch trauerfreie Zeiten zu. Auch körperliche Symptome, wie Kopf- und Bauchweh oder Schlaflosigkeit sind möglich. Gehen Sie darauf ein und nehmen Sie diese ernst.
Sie sind das Vorbild Ihrer Kinder: Wenn Sie keine Tränen zulassen, wird es seine Gefühle vielleicht auch zurückhalten. Überschwemmen Sie das Kind nicht mit Ihren Emotionen, aber zeigen Sie offen Ihre Gefühle und weinen Sie vor dem Kind, wenn Ihnen danach zumute ist.

## Kindlicher Trauerausdruck

Kinder trauern sehr spontan. In der einen Minute weinen sie sehr heftig und in der nächsten toben sie lachend durch die Gegend.
Eltern sind manchmal besorgt über vermeintliche Entwicklungsrückschritte, wie Daumenlutschen oder  Einnässen. Diese bedeuten jedoch oft nur ein Innehalten und Kraft tanken und treten in der Regel nur vorübergehend auf.
Manche Kinder fühlen sich in hohem Maße verantwortlich, die Eltern zu trösten und wieder glücklich zu machen oder übernehmen die Aufgaben des Verstorbenen. Beides kann eine Überforderung für das Kind darstellen. Nehmen Sie dem Kind diese Bürde, etwa indem Sie sagen: „Ich finde es toll, dass Du Dich so sehr um mich kümmerst, aber auch ich habe Menschen, zu denen ich gehen kann und die mir helfen."
Denken Sie daran, dass Struktur Sicherheit gibt. Daher sollten der gewohnte Tagesablauf und die Grenzen aufrechterhalten werden. Es kann sein, dass heftige Trauerreaktionen erst viel später zum Vorschein kommen, z. B. nach einem halben Jahr, wenn Sie dies schon gar nicht mehr mit dem Verlust verbinden.

## Gespräche mit Kindern

Erwachsene sollten sich Zeit nehmen, aufmerksam zuhören, authentisch sein und keine voreiligen Antworten geben. Wählen Sie klare Worte entsprechend dem Entwicklungsstand des Kindes: „Xy ist gestorben" und nicht „Er ist von uns gegangen oder eingeschlafen", denn das verursacht Angst. Am besten sind kurze, einfache und eindeutige Aussagen.
Rechnen Sie mit der Frage: „Wirst Du auch bald sterben?" Dahinter steht die Angst, allein und nicht versorgt zu sein. Eine hilfreiche Antwort wäre: „Ich hoffe, dass ich noch lange leben werde und tue alles dafür, was ich kann. Sollte mir jedoch etwas passieren, haben wir vorgesorgt. Dann ist xy für Dich da."
Man muss nicht auf alle Fragen eine Antwort wissen und kann Fragen auch an das Kind