

Trauer als Reaktion auf Verluste

Trauer verstehen und emphatisch begleiten



Bild: BiancaVanDijk

Verlust und drohender Verlust

Wenn Menschen einen Verlust erlitten haben, sollte es einen Platz zum Trauern geben.

Es ist ein not-wendiger Schmerz.



Foto von Bharath Kumar auf Unsplash

Krise

- Normale, aber belastende Lebensphase
- Im Jugendalter besonders intensiv erlebt
- Verbunden mit Angst, Trauer und widersprüchlichen Gefühlen
- Kommunikation: kurz, knapp, verändert
- Umfeld: Orientierung und praktische Unterstützung
- Dauer meist begrenzt – im Gegensatz zur längeren Trauerphase



Foto von Sara Kurfieß auf Unsplash

Den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch
mit dem Tod der anderen muss man leben.

– Mascha Kaléko –

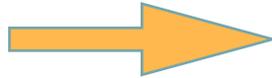
Das duale Prozessmodell (DPM) der Trauerbewältigung nach Stroebe & Schut (1999)



Mögliche Trauerreaktionen

Schock

- Bestürzung - Protest
- Apathie - Lähmung
- Gewohnte Aktivitäten weitermachen
- Lachen



Wut

- Traurigkeit, Sehnsucht
- Angst - starke Erinnerungen, Schlafstörungen
- Schuld, Scham, Selbstvorwürfe
- Körperliche Beschwerden

"Jedes Gefühl ist erlaubt – nicht jedes Verhalten ist erlaubt!"

Gesichter der Trauer

- Rückzug
- Regression
- Fantasien
- Persönlichkeitsveränderungen



Bild: BiancaVanDijk

- Pessimismus
- Weniger Vertrauen in andere Leute
- Viele Gedanken über Ursache und Wirkung (Lücke zwischen gestern und heute...)
- Körperliche Anzeichen (Unruhe...)
- Wiederholende Verhaltenssequenzen
- ...

Grundprinzip

Es sieht für dich ganz anders aus, als es für mich aussieht und davon kann ich immer ausgehen.



Foto von Dmitry Spravko auf Unsplash

Begleitung der Kinder

„DU bist nicht Schuld!“



Bild: BiancaVanDijk

- keine therapeutische Rollen
- als ganz gewöhnlicher Mensch anwesend
- Fragen ernst nehmen
- eigene Haltung zur Trauer reflektieren

Begleitung der Kinder

Erklärungen geben, wenn gefragt – altersgerecht.

Kinder müssen nicht ständig sprechen, wissen aber, dass sie jederzeit reden können. Dialoge werden kurz sein.

Gefühle normalisieren: Traurigkeit, Wut und Weinen sind in Ordnung.

Kinder sollen ihre Gefühle zeigen dürfen.



Bild: BiancaVanDijk

Vorstellungen

Altersgruppe	Verständnis	Möglichkeiten
Bis 3 Jahre	Keine Vorstellungen - leben in der Gegenwart, reagieren auf unsere Ängste, Angst verlassen zu werden (Schlaf/Essen)	Viel Körperkontakt, Sicherheit geben
3 bis 6 Jahre	Tod - Schlaf/Reise, als vorübergehender Zustand, Alpträume	Klare und offene Worte finden; Zeit nehmen, Fragen immer wieder beantworten
6 bis 9 Jahre	Erste Einsicht in Endgültigkeit, Tod betrifft nur andere, personifizierter Tod - als Gestalt, Beginn der Angst vor Alleinsein, Dunkelheit, Schmerzen; detaillierte Fragen	Brauchen Aufklärung; Sprechen über die evtl. Schuldgefühle; Ausleben von Wutgefühlen ermöglichen
9 bis 12 Jahre	Neugier über biologische Aspekte des Sterbens; sachlich an Details des Todes und Beerdigung interessiert; eigene Gefühle reflektieren; Angst, dass auch ihnen etwas zustoßen könnte	Wünsche der Kinder; Ausleben von Wutgefühlen ermöglichen
Jugendliche	Erwachsenes Verständnis, Endgültigkeit, eigene Werte, überwältigt - Angst vor zu starken Gefühlen, fühlen sich oft missverstanden und alleine	Schulschwierigkeiten; Betäuben: Essen, Substanzen Aggressionen; Akzeptanz und Offenheit

Begleitung der Kinder

S - Struktur

T - Sprache und Zeit (Talking und time)

R - Rituale

O - Organisiertes Spiel

P - Unterstützung für die Eltern oder
Ersatz (Parental support)

STROP-Modell des schwedischen Kinderarztes Lars Gustafson



Gehe nicht hinter mir, vielleicht führe ich nicht.
Geh nicht vor mir, vielleicht folge ich nicht.
Geh einfach neben mir und sei mein Freund.

– Albert Camus –

Trauer ist situativ und individuell.

Rituale

- Unterstützen
- Kontinuität in Schule/Kindergarten
- Unnötige Trennungen vermeiden

Gefühlsmäßige
Bewältigung stimulieren.

Beziehungskompetenz

- Da sein
- Eigene Reaktionen zeigen, aushalten

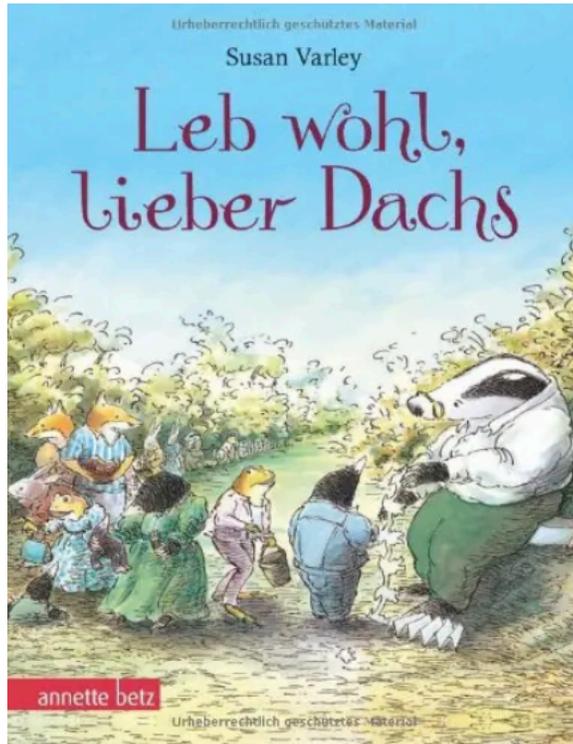
Mache den Verlust
zur Realität!

Interaktion und Dialog

- Zuhören
- Raum und Halt geben
- Sich ausdrücken

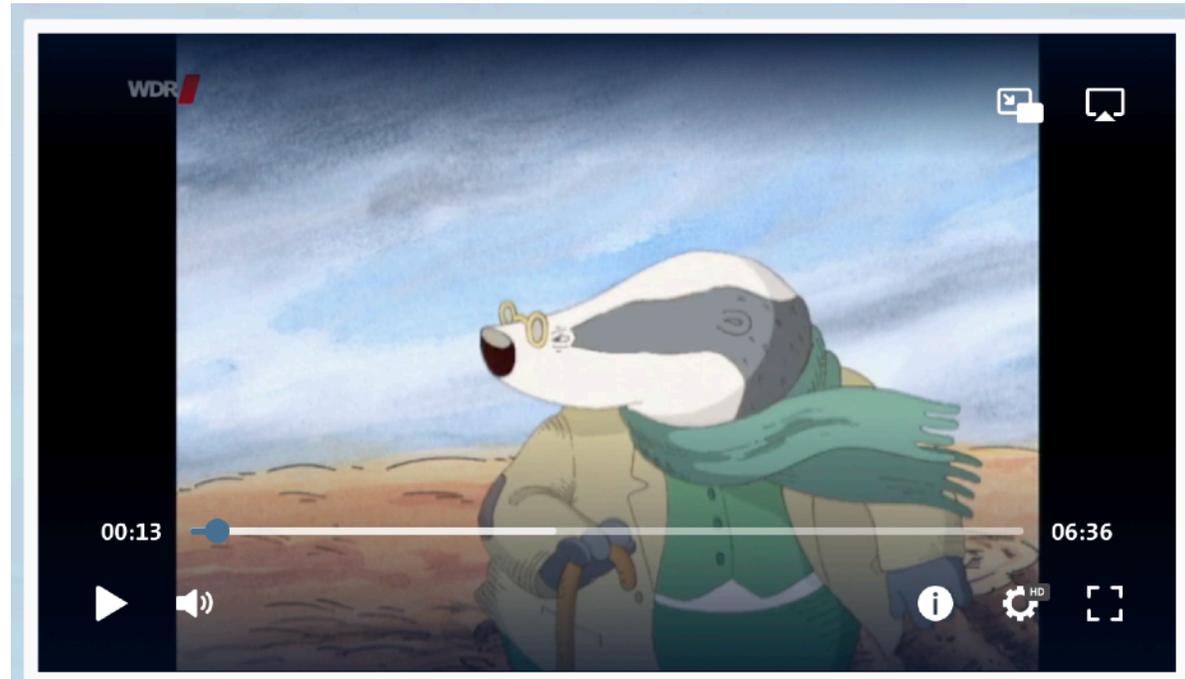
Bücher können unterstützen

Erklärungen geben, wenn gefragt wird und die für das Alter des Kindes stimmig sind.



Leb wohl, lieber Dachs

Von Susan Varley,
Annette Betz im
Ueberreuter Verlag



<https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-leb-wohl-lieber-dachs-100.html>

Bücher können unterstützen

Erklärungen geben, wenn gefragt wird und die für das Alter des Kindes stimmig sind.



Ulf Nilsson, Eva Eriksson **DIE BESTEN BEERDIGUNGEN DER WELT**

Aus dem Schwedischen von Ole Könnecke
Hardcover
40 Seiten
21.6 x 21.7 cm
ab 5 Jahren
ISBN 9783895651748

»So leicht und so genau wird selten über den Tod erzählt.«

"DIE BESTEN BEERDIGUNGEN DER WELT" - ATZE MUSIKTHEATER

Bücher können unterstützen

Erklärungen geben, wenn gefragt wird und die für das Alter des Kindes stimmig sind.



Selbstfürsorge

Anker setzen

Welche natürliche Kompetenzen sind in der Not am leichtesten zugänglich?



Persönliche Erfahrungen

Erinnern



1. Erinnern Sie sich an einen Verlust in ihrer Kindheit/Jugend?
2. An welche Gefühle erinnern Sie sich?
3. Wie haben sich Erwachsene sich Ihnen gegenüber verhalten?
4. Was hat Ihnen geholfen?
5. Was hätten Sie sich gewünscht?
6. Hatten Sie in der Zeit der Trauer eine vertraute Person?
7. Was bedeutet diese Erfahrung für Ihr jetziges Leben?
8. Was würden Sie heute anders machen, wenn Sie mit einem trauernden Kind in Kontakt kämen?

Persönliche Erfahrungen

Erinnern



1. Wie geht es Ihnen jetzt?

2. Wo sind Sie gedanklich gerade?

3. Was mögen Sie heute hier noch teilen, was brauchen Sie hier noch?

Kontakt

Jovita Lisa Brose

jovitabrose@posteo.de

www.jovitabrose.de



Vielen Dank!