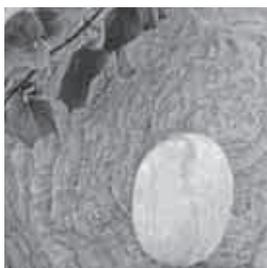




Trauernde
Kinder und
Jugendliche –
wie wir ihnen
beistehen
können



Impressum

Herausgeberin der deutschen Ausgabe:
Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt
Bayerstr. 28a, 80335 München.

© 2001 Winston's Wish
Autorinnen: Julie Stokes und Diana Crossley,
Titel im Original: „A Child's Grief – supporting
a child when someone in the family has died“
Ins Deutsche übertragen: Ursula Weigert.

Winston's Wish:
Clara Burgess Centre
Bayshill Road
CHELTENHAM
GL50 3AW
<http://www.winstonswish.org.uk>
Email: info@winstonswish.org.uk

Projektleitung der deutschen Ausgabe: Ursula Eibl
Lektorat: Ursula Weigert und Ursula Eibl
Printed in Germany 2005
Das Copyright des deutschen Textes
bleibt bei Winston's Wish.

Gestaltung und Realisierung: Günter Vierow
Atelier für Innovation und Gestaltung,
München, Telefon 089 - 69 37 08 02
Fotos: Vierow, Photodisc, Referat für
Gesundheit und Umwelt.

Druck: Color-Offset, Papier: RecySatin
München, März 2005

Quellen zitierter Texte und Gedichte:

Seite 6, Dietrich Bonhoeffer, aus: „Widerstand
und Ergebung – Briefe und Aufzeichnungen aus
der Haft“, © Chr. Kaiser/Gütersloher Verlagshaus
GmbH, Gütersloh.

Seite 9, „tränen“ von Otto; Seite 23, „leben“ von
Götz, aus: „Tränen der Vernunft“, erschienen 1978
im Selbstverlag.

Seite 29, Clive S. Lewis: Über die Trauer.
1998 Patmos Verlag GmbH & Co. KG, Benziger
Verlag, Düsseldorf und Zürich.

G r u ß w o r t d e s R e f e r e n t e n



Wenn Kinder hierzulande erleben, dass der Tod in ihr Leben einbricht, sind ihre erwachsenen Bezugspersonen nicht selten selbst betroffen und möglicherweise von ihrer eigenen Trauer überwältigt. In einer Gesellschaft, die Fitness und Spaß als vordringliche Werte hat, sind lebensbedrohliche Krankheiten, Sterben, Tod und Trauer keine „In“-Themen.

Zudem ist in unserer Vorstellung der Tod nichts, mit dem Kinder unmittelbar zu tun haben. So kommt es, dass auch Kinder nach einem schweren Verlust durch Tod nicht selten Ausgrenzung, Unverständnis und mangelnde Unterstützung erfahren.

Dabei ist Unterstützung für trauernde Kinder möglich und wichtig. Es ist die Aufgabe von uns allen, dass sich hier in unserer Gesellschaft etwas ändert. Die Landeshauptstadt München hat Ende der 90er Jahre den Bedarf im Bereich trauernde Kinder und Jugendliche festgestellt und darauf von 2000 bis Ende 2004 mit einem eigenen Hilfsangebot reagiert, einer Fachstelle für trauernde Kinder und Jugendliche.

Durch die Arbeit dieser Fachstelle wurde die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisiert. Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen in ihrem beruflichen Umfeld zu tun haben, wurden informiert und fortgebildet.

Der Arbeitskreis „Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher“, der eine wichtige Funktion für die Vernetzung der Initiativen und für die Multiplikation fachlicher Themen hat, wurde von der Fachstelle gegründet. So hat die Landeshauptstadt eine Entwicklung in München angestoßen, die jetzt auch ohne direktes kommunales Engagement in Form der Fachstelle weitergeht.

Die vorliegende Broschüre entstand dankenswerter Weise durch das ehrenamtliche Engagement von Winston's Wish, einer englischen Hilfsorganisation für trauernde Familien; ferner durch Frau Dr. med. Eva Borchardt, die auf die Arbeit von Winston's Wish aufmerksam machte und umfangreiche Vorarbeit leistete, sowie der Arbeitsgruppe „Handreichung Kinder- und Jugendlichentrauer“ innerhalb des Arbeitskreises „Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher“.

Die Übersetzung wurde von Frau Ursula Weigert ebenso ehrenamtlich besorgt wie auch die Verhandlungen mit Winston's Wish – letzteres in enger Zusammenarbeit mit Frau Ursula Eibl, der Leiterin der Fachstelle „Trauernde Kinder und Jugendliche“.

Wir danken allen für ihr großes Engagement und freuen uns, mit dieser Broschüre den Münchner Bürgerinnen und Bürgern, Eltern, Kindern und Fachleuten, die mit Kindern zu tun haben, eine hilfreiche Handreichung übergeben zu können.

Ihr

Joachim Lorenz

Referent für Gesundheit und Umwelt
der Landeshauptstadt München

Winston's Wish

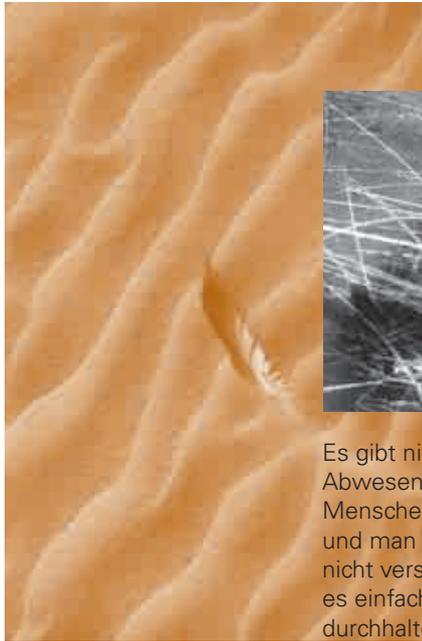
Diese Broschüre ist die Übersetzung der Handreichung „A Child's Grief – supporting a child when someone in the family has died“, die von MitarbeiterInnen von Winston's Wish verfasst wurde, einem Trauerhilfeprogramm für Kinder in Gloucestershire (England), das landesweit beratend tätig ist.



Diese gemeinnützige Organisation steht Kindern und Jugendlichen nach einem Todesfall mit einer Vielzahl von Angeboten bei, wie zum Beispiel mit telefonischer, persönlicher Beratung und Freizeit-Veranstaltungen, Büchern, Arbeitsmaterialien und Vorträgen.

*Wir danken
Winston's Wish
für die freundliche
Erlaubnis zur
Übersetzung und
Veröffentlichung.*

Inhalt	Seite
◆ Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
◆ Sorgen Sie für sich – Rat für Eltern Denken Sie auch an sich! Mit dem Leben ohne Partner zurechtkommen Wenn Eltern den Tod eines Kindes erleben	10
◆ So können Sie Ihren Kindern helfen Kinder auf einen Todesfall in der Familie vorbereiten Über Krankheit und Tod sprechen Einem Kind sagen, dass ein Angehöriger sterben wird Wie man die Behandlung erklärt Wenn man erlebt, wie ein Angehöriger stirbt	12
◆ Einen Todesfall verkraften Kindern sagen, dass ihr Angehöriger gestorben ist Wenn jemand sich das Leben genommen hat Unfälle und andere plötzliche Todesfälle An die Geschwister denken! Den Verstorbenen ansehen und zur Beerdigung gehen	16
◆ Weiterleben nach einem Todesfall Änderungen im Verhalten Wann sollte ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen? Jahrestage, Geburtstage, Weihnachten und andere Gedenktage	24
◆ Wie Sie Ihrem Kind helfen können, in der Schule klarzukommen	26
◆ Eine Charta für trauernde Kinder	30
◆ Praktische Aktivitäten für Kinder	34
◆ Nicht vergessen!	36
Anhang zur deutschen Ausgabe	
◆ Anlaufstellen in München zum Thema Trauer Adressen/Links	38
◆ Literatur-Hinweise	40
◆ Was Sie bei Bestattungen in München wissen sollten Bestattungsrecht – Bestattungspflicht	44
◆ Auswahlkriterien für ein gutes Bestattungsunternehmen	45
◆ Mitarbeiterinnen an der deutschen Ausgabe	46
◆ Arbeitskreis „Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher“	46



Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann, und man soll das auch gar nicht versuchen, man muss es einfach aushalten und durchhalten, das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost, denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden.

Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern er hält sie gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch, unsere echte Gemeinschaft miteinander – wenn auch unter Schmerzen, zu bewahren. Ferner: Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung.

Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.

Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich. Wie einen verborgenen Schatz, dessen man gewiss ist, dann geht eine dauernde Freude und Kraft von dem Vergangenen aus.

Dietrich Bonhoeffer

© Chr. Kaiser/Gütersloher Verlagshaus GmbH, Gütersloh

Vorwort zur deutschen Ausgabe



Die weitgehende Tabuisierung des Todes und insbesondere der Trauer spiegelt sich im Umgang von Erwachsenen mit Kindern wider.

Trauernde Kinder und Jugendliche begleiten

Die Trauer um den Tod eines Menschen ist in unserer Gesellschaft im Lauf der Zeit immer weiter aus dem öffentlichen Leben ins Private gedrängt worden. Die Trauernden sind sich – anders als in anderen Kulturen, in denen sich Trauer weitgehend öffentlich und in Gemeinschaft abspielt – mit ihrem Schmerz oftmals allein überlassen. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche. Auch für sie ist eine lange Krankheit oder der Tod eines nahe stehenden Menschen eine große Belastung und löst Unsicherheit und Ängste aus. Kinder gleich welchen Alters spüren Verlust und trauern.

Wie auch Erwachsene reagieren Kinder und Jugendliche ganz unterschiedlich auf einen Todesfall. Es gibt so viele verschiedene „Trauerwege“ wie Menschen. Möglicherweise trauert jeder in einer Familie anders und zu anderen Zeiten: der Vater anders als die Mutter, die älteste Tochter anders als der jüngere Bruder.

Kindern eine Annäherung an das Thema Tod ermöglichen

In München leben über 180.000 Kinder und Jugendliche. Jährlich sterben in München mehr als 12.000 Menschen. Es ist davon auszugehen, dass im direkten und weiteren Umfeld dieser Todesfälle auch viele Kinder und Jugendliche betroffen sind. Es gibt keine statistischen Angaben darüber, wie viele Kinder oder Jugendliche jedes Jahr zu Halb- oder Vollwaisen werden, ihre Geschwister, Großeltern, Freunde und Freundinnen verlieren oder wie viele der Verstorbenen einen Beruf ausübten, der es mit sich brachte, dass Kinder und Jugendliche zu ihnen eine intensive Beziehung aufgebaut hatten.

Die weitgehende Tabuisierung des Todes und insbesondere der Trauer spiegelt sich im Umgang von Erwachsenen mit Kindern wider. Es liegt an uns Erwachsenen, ob es gelingt, dass sich Kinder auf eine selbstverständliche Weise diesen Themen des Lebens, wie allen anderen Themen auch, nähern. Das setzt die Beschäftigung von uns Erwachsenen mit Sterben, Tod und Trauer voraus, damit Kinder in angemessener Weise unterstützt und begleitet werden können.

Trauernde – Erwachsene wie Kinder und Jugendliche – sind verletzt, verletzlich, „dünnhäutig“. Der Umgang mit ihnen muss dies berücksichtigen, um ihren Schmerz nicht noch zu vergrößern. Bei Kindern und Jugendlichen ist zudem nach Alter und Entwicklungsstand zu differenzieren. Kein Kind ist zu klein, dass es nicht mit einbezogen werden könnte – am Krankenbett, bei der Beerdigung, beim Friedhofsbesuch, und sei es nur für Minuten. Sie brauchen Zuwendung, Beistand und die Sicherheit, dass das Leben, der Alltag weitergeht. (Fortsetzung Seite 8)



Es gibt so viele verschiedene „Trauerwege“ wie Menschen.

Unterstützung von Trauernden

Stirbt in einer Familie jemand, sind die direkten Angehörigen wegen ihres großen Schmerzes manchmal nicht in der Lage, ihre Kinder in deren Trauer zu begleiten. In dieser Zeit können sich andere Bezugspersonen wie zum Beispiel Verwandte, PatInnen oder FreundInnen stellvertretend um die Kinder kümmern, sie begleiten, ermutigen und dadurch gleichzeitig Kinder und Angehörige unterstützen und entlasten.

In Kindergärten, Schulen und sozialen Einrichtungen wird oft – meist aus aktuellem Anlass – auf beeindruckende Weise mit dem Thema umgegangen und begleitet, ebenso in betroffenen Familien mit ihrem Umfeld. Auch in Kliniken, beim Allgemeinen Sozialdienst, in Beratungsstellen, therapeutischen Praxen, in Seelsorge u.a. arbeiten Menschen, die sich mit Sterben, Tod und Trauer intensiv beschäftigt haben und Kindern, Jugendlichen und Familien die einfühlsame Unterstützung bieten, die sie brauchen.

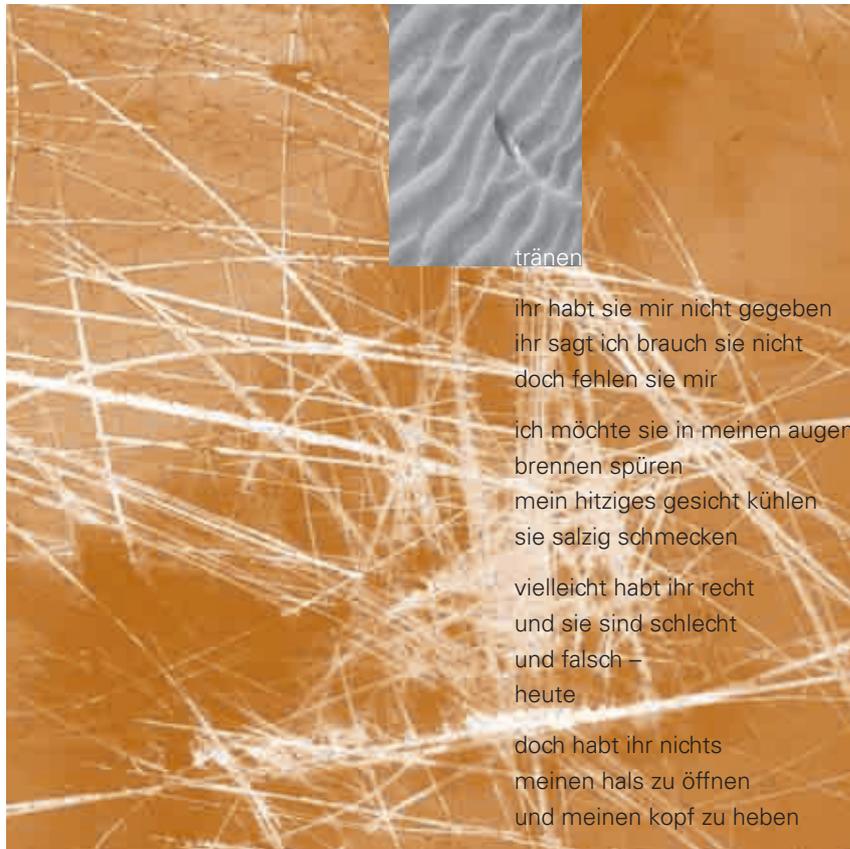
Dennoch gibt es sowohl bei professionell Tätigen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, wie auch bei betroffenen Familien häufig noch große Unsicherheit und wenig Erfahrung im Umgang mit dieser Thematik.

Diese Handreichung möchte zur Beschäftigung mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer ermutigen und Hilfestellung geben beim Tod eines Elternteils oder eines Kindes. Sie bietet Ideen, wie man Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer unterstützen und was man ihnen bei verschiedenen Anlässen und Situationen sagen könnte.

Die Handreichung wurde von Winston's Wish ursprünglich verfasst, um eine Fernsehsendung „Wenn Kinder trauern“ zu begleiten und wurde danach für ein BBC Everyman Programm „Goodbye, God Bless“ entsprechend bearbeitet.

Ursula Eibl

Fachstelle Trauernde Kinder und Jugendliche, Referat für Gesundheit und Umwelt,
Leiterin des Arbeitskreises „Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher“



tränen

ihr habt sie mir nicht gegeben
ihr sagt ich brauch sie nicht
doch fehlen sie mir

ich möchte sie in meinen augen
brennen spüren
mein hitziges gesicht kühlen
sie salzig schmecken

vielleicht habt ihr recht
und sie sind schlecht
und falsch –
heute

doch habt ihr nichts
meinen hals zu öffnen
und meinen kopf zu heben

viel liegt auf meinen schultern
und mein kopf ist schwer
der schmerz macht mich taub
und ihr gebt mir tabletten
doch was ich brauche sind sie

gebt sie mir
und wenn ihr sie nicht wollt
lasst sie mir

sie sind schwer und
sie tragen viel mit sich
und können mich befreien

ihr macht mich blind
durch ihren schleier könnte ich
das glück sehen

gebt mir meine tränen

Otto, 18 Jahre

Sorgen Sie für sich

Es ist viel besser, Ihre Gefühle



zu zeigen, als zu versuchen, den Kindern vorzutäuschen, dass alles in Ordnung ist.

Wenn ein Mensch stirbt, der uns viel bedeutet, sei es nun der Partner oder ein Kind, so ist dies normalerweise ein äußerst schmerzliches Ereignis. Menschen reagieren unterschiedlich, wenn sie einen Todesfall erleben. Manche erleiden vielleicht einen Schock, manche scheinen gar nicht zu reagieren, während wieder andere vielleicht völlig außer sich sind.

Menschen neigen dazu, eine ganze Bandbreite intensiver Emotionen zu erleben. Solche Gefühle in den Griff zu bekommen, kann vor allem dann sehr schwierig sein, wenn Sie versuchen, Ihrem Kind oder Ihren Kindern beizustehen. Vielleicht sind Sie selbst unter Schock, traurig, wütend, voller Schuldgefühle, verzagt, erleichtert, einsam, gereizt und was es noch so an Gefühlszuständen in der Trauer gibt. Ja, all diese Gefühle können sogar in einem großen Wirrwarr gemeinsam auftreten. Erwachsene empfinden vielleicht Enttäuschung darüber, dass sie nie in der Lage sein werden, die Dinge zu verwirklichen, die sie gemeinsam geplant hatten, und empfinden alltägliche Situationen und Aufgaben als schwierig. Solche Reaktionen und Gefühle sind normal nach einem Todesfall.

Oft erhalten Trauernde von ihrer Familie und von Freunden die Hilfe, die sie benötigen, aber es kann auch hilfreich sein, mit jemandem zu sprechen, der neutral ist, oder auch mit andern Menschen in einer ähnlichen Situation.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie mehr Unterstützung brauchen, dann ist es vielleicht gut, mit Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen, der Sie über Hilfsangebote vor Ort informieren kann. Oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Adressen dazu finden Sie im Anhang Seite 38 und 39.

Denken Sie auch an sich!

Eltern denken häufig, dass die Bedürfnisse ihrer Kinder Vorrang haben. Allerdings ist es wichtig, dass Sie sich selbst auch genügend Zeit gönnen, um Ihre Trauer durchleben zu können. Wenn Sie für sich selbst sorgen, werden Sie besser in der Lage sein, (Fortsetzung rechte Seite)



Erwachsene empfinden vielleicht Enttäuschung darüber, dass sie nie in der Lage sein werden, die Dinge zu verwirklichen, die sie gemeinsam geplant hatten ...

Ihren Kindern und anderen Familienmitgliedern zu helfen. Kinder beobachten nicht selten ihre Eltern, um zu sehen, welche Reaktion von ihnen erwartet wird, wenn jemand gestorben ist.

Es ist deshalb völlig in Ordnung, wenn Sie vor Ihren Kindern weinen – und mit ihnen, wobei Sie ihnen erklären sollten, weshalb Sie traurig oder wütend sind. Sie können zum Beispiel sagen: „Mama ist wütend, weil Papa gestorben ist. Ich vermisse ihn.“

Wenn man diese Dinge laut ausdrückt, ist dies häufig hilfreich für Kinder, um das Geschehen besser zu verstehen und sich bewusst zu werden, was passiert ist. Jeder muss ab und an mal Dampf ablassen – perfekte Eltern gibt es nicht.

Es ist viel besser, Ihre Gefühle zu zeigen, als zu versuchen, den Kindern vorzutäuschen, dass alles in Ordnung ist. Sie könnten sonst den Eindruck bekommen, dass sie über den Menschen, der gestorben ist, nicht sprechen und auch keine Gefühle zeigen sollten. Das kann ihre Trauer erschweren.

Mit dem Leben ohne Partner zurechtkommen

Wenn der Ehe- oder Lebenspartner stirbt, kommen sich viele Erwachsene verloren vor. Manche sagen, dass sie das Gefühl haben, als ob ein Teil von ihnen fehlte. Vielleicht gehört es zum Härtesten überhaupt, woran man sich gewöhnen muss: zu lernen, als alleinstehender Elternteil zu überleben.

Dies stellt eine allergrößte Herausforderung dar, da in vielen Familien die Ehepartner einander im Gleichgewicht halten, einander den Rücken stärken und oftmals gemeinsam Entscheidungen treffen. Mütter oder Väter, die plötzlich damit konfrontiert sind, durch

den Tod ihres Partners nun allein erziehend zu sein, können dadurch völlig aus der Bahn geworfen werden.

In den ersten Wochen ist es auch ganz in Ordnung, wenn alles ein wenig durcheinander ist. Mit der Zeit ist es hilfreich, wenn man wieder anfängt, einen Schritt nach dem anderen zu gehen und dabei klar, konsequent und überzeugt bei den Entscheidungen zu sein, die die Kinder betreffen.

Wenn Eltern den Tod eines Kindes erleben

Der Tod eines Kindes kann zu den schlimmsten Erfahrungen gehören, die ein Paar oder ein Elternteil macht. Niemals gehen wir davon aus, dass wir unsere Kinder überleben könnten. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, mit Ihren Freunden oder Ihrem Partner darüber zu sprechen, was passiert ist. Allerdings kann eine solche Erfahrung auch Menschen näher zusammenbringen.

Viele Eltern merken, dass sie anders damit umgehen als ihr Partner, und dies kann manchmal zu Spannungen führen. Es kann jedoch auch hilfreich sein, wenn Sie verschiedene Strategien und Vorstellungen haben, Ihre Trauer zu leben. ■

So

Rat für Eltern

können Sie Ihren Kindern helfen



Über wichtige Vorkommnisse nicht zu sprechen, kann schlimmer sein, als darüber zu sprechen.

Kinder auf einen Todesfall in der Familie vorbereiten

In Familien ist es oft üblich, dass man einander beschützen möchte. Dieser komplizierte und normale emotionale Balanceakt bedeutet, dass Mitglieder einer Familie unter Umständen unterschiedlich auf einen Todesfall reagieren.

Ebenso kann es sein, dass sie zu unterschiedlichen Zeiten auch unterschiedliche Gefühle erleben. Die einzelnen Familienmitglieder versuchen oft unbewusst, einander im Gleichgewicht zu halten – wenn der eine traurig ist, versucht der andere vielleicht, ihn aufzumuntern, indem er sich zuversichtlich gibt. Ein andermal können dann die Rollen genau umgekehrt sein.

Obwohl dies zu den ganz normalen Reaktionen in den meisten Familien gehört, macht es dies manchmal für die einzelnen Familienmitglieder schwierig, ihre Trauer offen zu zeigen, aus Angst, die anderen aus der Fassung zu bringen.

Allgemein gilt die Kindheit als eine Zeit, die frei sein sollte von Schwierigkeiten und belastenden Ereignissen. In Wirklichkeit ist dies nur selten der Fall; schmerzhafte Einbrüche wie schwere Krankheit und Tod kommen nur allzu häufig in vielen Familien vor. Viele Eltern haben das Bedürfnis, ihre Kinder zu beschützen, wenn ein Todesfall eintritt. Sie glauben, dass ihre Kinder davon unberührt bleiben, wenn sie nicht darüber reden, und dass sie sich deshalb keine Sorgen um sie zu machen brauchen.

In vielen Fällen kann es jedoch weitaus hilfreicher sein, über das, was gerade geschieht, zu sprechen, damit die Kinder sich mit einbezogen und wertgeschätzt fühlen.

Über Krankheit und Tod sprechen

Verständlicherweise haben viele Menschen Scheu davor, mit Kindern und Jugendlichen über Krankheit und Tod zu sprechen. Sie wissen nicht so recht, was sie sagen sollen, haben Angst davor, das Falsche zu sagen, oder dass sie Dinge gefragt werden, auf die sie keine Antwort wissen. Die einfachste Art, mit Kindern und Jugendlichen zu sprechen, besteht darin, direkt, klar und ehrlich zu sein. Wenn man Kindern Dinge verschweigt, fühlen sie sich leicht übergangen und sind oftmals aus Mangel an Informationen völlig durcheinander. Manchmal kann dies darin gipfeln, dass sie sich selbst die Schuld dafür geben, was geschehen ist.

Einem Kind sagen, dass ein Angehöriger sterben wird

Es kann sehr schwer sein, Kindern etwas sagen zu müssen, was Sie ihnen gar nicht sagen möchten, und von dem Sie wissen, dass die Kinder es auch gar nicht hören möchten. Aber es hilft ihnen tatsächlich dabei, darauf vorbereitet zu sein, so dass für sie der Eintritt des Todes keinen so überwältigenden Schock bedeutet. Diese Vorgehensweise kann es auch für Eltern einfacher machen, sich in Anwesenheit der Kinder freier zu fühlen. Es besteht dann keine Gefahr, dass Kinder zufällig ein Gespräch mithören oder sich Sorgen machen, wenn sie einen Angehörigen weinen sehen, oder in Verwirrung geraten, weil sie sehen, dass die Erwachsenen Kummer haben.



Die einfachste Art, mit Kindern und Jugendlichen zu sprechen, besteht darin, direkt, klar und ehrlich zu sein.

Es kann hilfreich sein, Sätze wie die folgenden zu sagen: „Du weißt, dass Papa ins Krankenhaus kam, um operiert zu werden, und wir ihn besucht haben. Also, im Krankenhaus haben die Ärzte festgestellt, dass er eine Krankheit hat. Diese Krankheit nennt man Krebs. Krebs ist nicht so wie Masern, eine Krankheit, die man sehen kann, weil man überall rote Punkte bekommt. Krebs ist eine Krankheit innen drin im Körper. Als Papa operiert wurde, haben die Ärzte festgestellt, dass er Krebs hat. Aber weil es so schlimm ist, konnten sie ihn nicht gesund machen.“

Obwohl die Ärzte sich sehr angestrengt haben, können sie nichts tun, damit der Krebs weggeht. Weil es Papa immer schlechter geht, wird er nicht mehr gesund werden. Jetzt haben die Ärzte gesagt, dass er so krank werden wird, dass er bald stirbt. Es ist schwierig, weil wir nicht genau wissen, wann Papa sterben wird, aber wir möchten, dass du Bescheid weißt.

Im Augenblick kann Papa viele Dinge tun, und auch wenn er diese Krankheit hat, ist er immer noch dein Papa. Aber wenn seine Krankheit schlimmer wird, kann er vielleicht nicht mehr alle Dinge so tun wie früher. Das bedeutet aber nicht, dass er dich nicht mehr lieb hat. Er ist traurig und wütend, dass er so krank ist.“

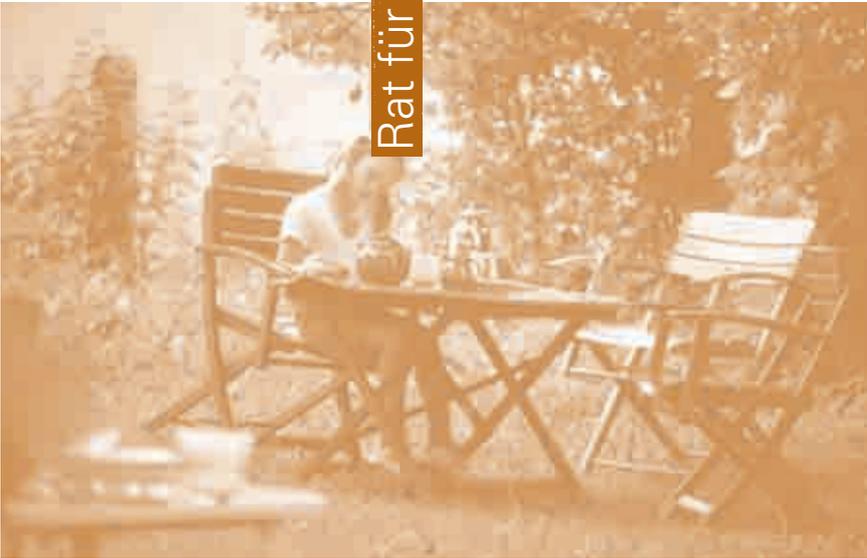
Viele Kinder und Erwachsene möchten genau wissen, wann ein Mensch sterben wird. Oft ist es jedoch nicht möglich, darüber exakte Angaben zu machen. Wenn jemand kurz davor ist zu sterben, kann es hilfreich sein, etwas in der Art zu sagen wie: „Erinnerst du dich noch, dass ich dir sagte, Papas Krebs sei so schlimm, dass er daran sterben wird? Also, jetzt geht es ihm sehr schlecht, und wir glauben, dass er nicht mehr lange leben wird.“

Wenn ein Kind fragt: „Ja, wann genau wird er denn sterben?“, können Sie sagen: „Ehrlich gesagt, weiß ich es nicht, aber wir gehen davon aus, dass er jeden Tag ein wenig schwächer wird.“ ■

So

Rat für Eltern

können Sie Ihren Kindern helfen



Wenn Ihr Angehöriger schwächer wird, kann es gut sein (vorausgesetzt, es lässt sich mit seinem Anblick vereinbaren), die Kinder zu einem Abschiedsbesuch mitzunehmen.

Wie man die Behandlung erklärt

Es gibt Krankheiten und Behandlungsmethoden, die das Aussehen einer Person stark beeinträchtigen können. Manche verlieren stark an Gewicht, manchen fallen die Haare aus, und wieder andere haben Narben. Vielleicht haben sie Schläuche in verschiedenen Bereichen des Körpers und sind möglicherweise an Maschinen wie zum Beispiel einen Herzmonitor angeschlossen. Unter Umständen tragen sie Verbände und Bandagen. Es ist wichtig, Kinder darauf vorzubereiten, falls das Erscheinungsbild des Angehörigen stark verändert ist, und ihnen dafür eine einfache Erklärung zu geben.

Etwa so: „Die Medikamente, die Papa von den Ärzten bekommen hat, um den Krebs zu bekämpfen, bewirken auch, dass ihm die Haare ausfallen. Die Ärzte wollten nicht, dass Pappas Haare ausfallen. Das passiert einfach, wenn man diese Medikamente nimmt.“

Es ist wichtig, dem Kind zu versichern, dass Papa immer noch dieselbe Person ist, auch wenn er jetzt anders aussieht.

Es kann auch hilfreich sein, mit dem Kind darüber zu sprechen, welche Nebenwirkungen die Medikamente haben können. „Die Medikamente, die sie Papa geben, sollen sicherstellen, dass er keine Schmerzen hat. Der Arzt sagte mir, dass er dadurch manchmal etwas verwirrt sein kann, und dann sagt er vielleicht Sachen, die ganz komisch klingen. Aber mach dir keine Sorgen, das tut ihm nicht weh.“

Weil Papa sehr krank ist, kann es sein, dass er sich sehr müde fühlt und viel schläft. Wenn man sehr krank ist, wird man ganz schwach. Das heißt aber nicht, dass er sich nichts mehr aus dir macht. Er ist einfach zu schwach, um viel zu reden. Kranke Menschen machen oft sehr wenig, weil ihr Körper nicht richtig arbeitet. Sie brauchen auch nicht viel zu essen, aber die Arznei wird helfen, dass Papa keine allzu großen Schmerzen hat.“





Es ist wichtig,
dem Kind
zu versichern,
dass Papa
immer noch
dieselbe
Person ist,
auch wenn er
jetzt anders
aussieht.

Wenn man erlebt, wie ein Angehöriger stirbt

Wenn ein Angehöriger schwer krank in einer Klinik oder einem Hospiz liegt, ist es im Allgemeinen sinnvoll, wenn die Kinder etwas Zeit mit ihm verbringen können. Dies gilt auch dann, wenn ein Kranker zu Hause gepflegt wird. Allerdings mag der Kranke mit der Zeit schneller ermüden und offensichtlich weniger Interesse an seiner Umgebung zeigen.

Dann empfiehlt es sich, für die Kinder etwas mitzunehmen, womit sie sich beschäftigen können. Manchmal fühlen sich die Kinder unwohl oder sagen, dass es für sie langweilig ist. Mit Papier und Stiften oder einem Buch sind sie dann auch selbst beschäftigt.

Mit der Zeit ist es allerdings oft das Beste, Kinder zu fragen, ob sie den Angehörigen besuchen möchten. Auch ist es hilfreich, sie auf Veränderungen vorzubereiten, etwa: „Mama geht es heute nicht so gut und sie kann jetzt nicht sprechen.“ Wenn sie sich dafür entscheiden, dass sie keinen Besuch machen möchten, kann man sie ermutigen, etwas zu basteln, was sie dann mitgeben können, zum Beispiel eine Karte, eine besprochene Kassette, Gedichte oder Bilder.

Wenn Kinder nicht mitkommen möchten, ist es gut, ihnen zu versichern, dass dies in Ordnung ist und dass es manchmal wirklich schwer ist, jemanden, den man sehr mag, so krank zu sehen, und dass sie immer noch die Möglichkeit haben, an einem anderen Tag dorthin zu gehen, wenn sie das Bedürfnis danach haben. ■



Einen
Todesfall
verkräften



Einen
Todesfall
verkräften

Kindern sagen, dass ihr Angehöriger gestorben ist

Dies kann das Schwerste sein, was Sie jemals tun mussten.

Sie können es ungefähr so formulieren: „Du erinnerst dich, als ich dir sagte, dass Mama sehr krank ist – so krank, dass ihr die Ärzte nicht mehr helfen konnten. Jetzt muss ich dir etwas sehr Trauriges sagen: Mama ist heute früh gestorben.“ Am besten sagt man „gestorben.“

Es ist unmöglich vorherzusagen, wie Kinder die Nachricht aufnehmen.



Formulierungen wie „eingeschlafen“, „von uns gegangen“ oder „wir haben sie verloren“ sollte man vermeiden, da sie für Kinder verwirrend sein können. Wenn jemand verloren gegangen ist, kann man ihn wieder finden, und wenn jemand eingeschlafen ist, kann er auch wieder aufwachen. Auch wenn viele Erwachsene es oft schwierig finden, das Wort „gestorben“ zu benutzen, so können Kinder es doch leichter verstehen. Sie werden Ihre Ehrlichkeit zu schätzen wissen und damit einen Angehörigen erleben, dem man vertrauen kann. Dies wird es ihnen ermöglichen, in Zukunft offen zu sprechen.

Es ist unmöglich vorherzusagen, wie Kinder die Nachricht aufnehmen. Ihre Reaktionen können ein breites Spektrum von höchster Bestürzung bis zu scheinbarem Unbeteiligtsein aufweisen. Möglich sind Sätze wie: „Was gibt es zum Abendessen?“ oder: „Kann ich jetzt einkaufen gehen?“ All dies sind ganz normale Reaktionen und bedeuten nicht, dass das Kind sich nichts daraus macht.

Für manche Kinder und Erwachsene ist die Vorstellung ein Trost, dass der oder die Verstorbene jetzt im Himmel oder einem ähnlichen Ort ist, wo er oder sie nicht länger krank ist. Ihre eigene Glaubensüberzeugung wird Ihnen bei der Entscheidung helfen, ob Sie Ihrem Kinde etwas in dieser Art erzählen möchten und wie Sie dies tun.

Einen
Todesfall
verkräften



Wenn jemand sich das Leben genommen hat

In vielen Familien gibt es nach dem Suizid eines Angehörigen den Druck, ja nicht den Kindern zu sagen, was passiert ist, weil Ratlosigkeit darüber besteht, wie man das Geschehene erklären soll.

Die Hinterbliebenen lügen dann entweder hinsichtlich der Todesursache und sagen, dass die verstorbene Person einen Autounfall hatte.

Oder sie erzählen dem Kind, dass der Betreffende weggegangen ist und sie verlassen hat, weil er die Beziehung beenden wollte. Häufig kommt es auch vor, dass man dem Kind gar nichts sagt. Dies passiert vor allem dann, wenn ein Elternteil den Suizid nach

einer Trennung begangen hat. Das Problematische beim Vermeiden einer wahrheitsgemäßen Erklärung besteht darin, dass Kinder immer auf die eine oder andere Weise herausfinden, was wirklich passiert ist. Irgend jemand wird entweder aus Versehen oder unter Druck damit herausplatzen, was passiert ist.

Möglich ist auch, dass das Kind damit gehänselt wird: „Ich weiß, was mit deinem Papa wirklich war.“ Manchmal denken Kinder auch, dass man sie deshalb nicht informiert hat, weil sie schuld sind – sie haben es verursacht, so ihre Schlussfolgerung, oder ihre Vorstellungskraft füllt die Informationslücken aus. Allerdings ist das, was sie sich vorstellen, in aller Regel schlimmer als die Wirklichkeit. Eine wahrheitsgemäße Erklärung kann etwa so formuliert werden: „Ich muss dir etwas Trauriges sagen. Es ist etwas, das mich sehr traurig gemacht hat, und zuerst wusste ich gar nicht, was ich dir sagen soll. Aber es ist etwas, was du wissen solltest. Gestern ist Jan gestorben.“

Es ist wichtig, dass Kinder verstehen, was passiert ist. Selbst wenn Einzelheiten schmerzlich oder auch nebensächlich erscheinen mögen, ist es für Kinder oftmals wichtig zu erfahren, was passiert ist, weshalb und wie es passiert ist und wie es weitergehen wird. Es ist besser, Kindern klare Fakten mitzuteilen als komplizierte Formulierungen.

Man kann das Gespräch dann etwa so fortführen: „Schon lange habe ich mir um Jan Sorgen gemacht. Ich habe ihn zum Arzt geschickt, weil er sich sehr unglücklich fühlte. Er war nicht nur ein Weilchen traurig, so wie du vielleicht, wenn ich dir keine Süßigkeiten kaufe, sondern die ganze Zeit tieftraurig.“

Der Arzt sagte, dass er eine Krankheit hatte, die man Depression nennt, und er gab ihm Tabletten, die er ausprobieren sollte, damit es ihm wieder besser geht. Depression ist nicht so eine Krankheit wie Masern, bei der du lauter Flecken bekommst, die jeder sehen kann, sondern eine Krankheit, bei der sich die Menschen ganz furchtbar elend fühlen. Manchmal denken die Menschen dann, dass das Leben überhaupt nicht mehr lebenswert ist. Auch wenn Jan wusste, dass wir ihn alle lieb haben, scheint es ihm nicht geholfen zu haben. Er konnte nicht mehr richtig denken und glaubte, dass sich bei ihm nichts mehr zum Besseren wenden würde.



Einen Todesfall verkräften

Weil Jan diese Krankheit hatte, dachte er, dass er nicht mehr leben wollte. Weil er beschlossen hatte, dass er nicht mehr leben wollte, nahm er die ganzen Pillen vom Arzt auf einmal. Es ist zwar richtig, Medikamente so einzunehmen, wie der Arzt sie verordnet, aber man sollte niemals eine ganze Menge Pillen auf einmal schlucken. Weil Jan dies gemacht hat, ist er gestorben.“

Wenn Kinder Fragen stellen, sollte man diese so sachlich wie möglich beantworten. Fragt ein Kind beispielsweise: „Warum hat er das getan?“ dann kann man antworten: „Ich weiß es auch nicht. Aber ich weiß, dass so etwas sehr gefährlich ist, und du solltest es unter keinen Umständen tun.“

Viele Kinder und auch Erwachsene machen sich Gedanken darüber, dass sie es hätten „wissen“ und etwas dagegen hätten tun sollen. Hier kann es helfen zu sagen: „Wenn jemand diese Krankheit hat, die man Depression nennt, kann dies dazu führen, dass der betreffende Mensch seinem Leben ein Ende setzen möchte. Solche Menschen behalten oftmals ihre Gefühle für sich, und nichts, was irgend jemand sagt, kann ihr Denken ändern. Nichts, was irgend jemand getan hätte, wäre in der Lage gewesen, etwas am Lauf der Dinge zu ändern. Ich glaube nicht, dass jemand von uns imstande gewesen wäre, Jan davon abzuhalten, diese Pillen zu schlucken. Es ist einfach sehr traurig, dass er sich so unglücklich fühlte, als er krank war.“

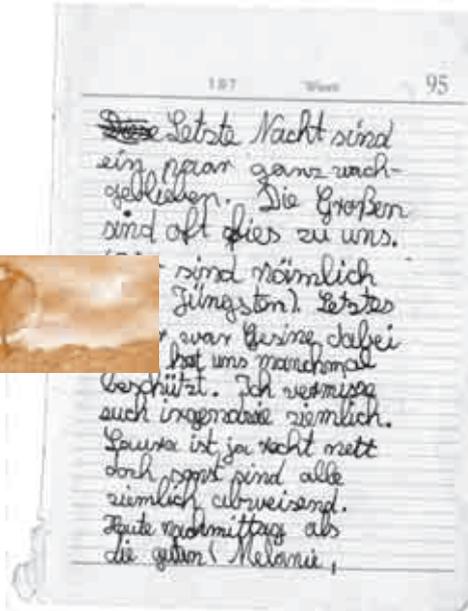
Weil Familien viele Fragen haben, wenn sich jemand das Leben genommen hat, ist es oftmals notwendig, dass sie darüber mit einer neutralen Person außerhalb der Familie sprechen können. Falls Sie in dieser Situation sein sollten, kann es

hilfreich sein, wenn Sie sich an eine der im Anhang aufgeführten Adressen wenden (s. Seite 38 und 39). Sehr häufig passiert es, dass der Suizid als Todesursache bei der Trauerverarbeitung in den Vordergrund tritt und das Bedürfnis, eine Antwort auf die Frage nach dem Warum zu erhalten, zum einzigen Ausdruck der Trauer wird.





Einen
Todesfall
verkräften



Unfälle und andere plötzliche Todesfälle

Unfälle, zum Beispiel im Straßenverkehr, können schwer zu begreifen sein, weil sie so plötzlich passieren. Gerade hat ein Mensch noch gelebt, und eine Minute später ist er tot. Es hilft, wenn man den Kindern den Unfall erklärt: was passiert ist, welche Verletzungen es gegeben hat, weshalb der Unfall passierte und dass der betreffende Mensch gestorben ist. All dies trägt dazu bei, Informationen zu geben, deren Fehlen andernfalls Sorgen und Ängste schüren könnte.

Eltern können ihren Kindern einen Unfall mit tödlichem Ausgang etwa so erklären: „Ich muss dir etwas ganz Trauriges über Mama erzählen. Als sie heute zur Arbeit fuhr, gab es einen Unfall, und sie starb dabei. Der Mann im

anderen Auto fuhr zu schnell, und wir glauben, dass dies den Unfall verursacht hat. Die beiden Autos prallten aufeinander und wurden zertrümmert. Mama schlug dabei mit ihrem Kopf sehr stark auf, und dieser Schlag war so hart, dass sie daran starb.“

Wenn man die Unfallursache nicht kennt, kann es hilfreich sein zu sagen: „Wir wissen eigentlich nicht, was den Unfall verursacht hat. Es sicherlich gibt eine ganze Menge Gründe dafür. Vielleicht war jemand unkonzentriert oder versuchte etwas auszuweichen, was auf der Straße lag. Aber im Grunde genommen wissen wir nicht, was den Unfall verursacht hat. Manchmal passieren Unfälle einfach.“

In manchen Fällen mag es nach einem Unfall für die Familienmitglieder einschließlich der Kinder hilfreich sein, den Verstorbenen zu sehen und bei der Beerdigung dabei zu sein. Dies kann ihnen helfen zu begreifen, dass es wirklich geschehen ist. (Dies wird weiter unten noch ausführlich erläutert.)

An die Geschwister denken!

Es gehört vielleicht zu den schwersten Erfahrungen für ein Kind, wenn ein Bruder oder eine Schwester stirbt. Es fühlt sich möglicherweise um den Spielkameraden betrogen, hat Angst, ebenfalls zu sterben, oder kämpft mit Schuldgefühlen, weil es mit dem Bruder oder der Schwester gestritten hatte. Kindern in solch einer Situation tut es oft gut, wenn sie mit anderen Kindern, die Ähnliches erlebt haben, zum gemeinsamen Gespräch zusammentreffen, weil sie gegenseitig verstehen, wie es ihnen geht.



Einen
Todesfall
verkräften

Den Verstorbenen ansehen und zur Beerdigung gehen

Manche Familien glauben, dass Kinder einen Menschen nicht mehr sehen sollten, wenn er verstorben ist, und auch nicht bei der Beerdigung dabei sein sollten. Allerdings kann es Kindern helfen, die Realität des Todes allmählich zu begreifen und weniger Angst zu haben. Kinder fürchten sich in der Regel mehr vor dem Unbekannten als vor Dingen, an denen sie teilhaben dürfen, da dies sie befähigt, sich einbezogen zu fühlen.

Die Teilnahme an Ritualen nach einem Todesfall wird natürlich von Familie zu Familie je nach kulturellen und religiösen Überzeugungen unterschiedlich gehandhabt. Aber es kann für Kinder hilfreich sein, wenn sie sich mit eigenen Augen von der Wirklichkeit überzeugen können, anstatt wilde Phantasien zu entwickeln. In manchen Familien wird es von vornherein klar sein, ob die Kinder den Verstorbenen noch einmal sehen sollen oder nicht. Falls aber Zweifel bestehen, dann kann es helfen, wenn die Kinder selbst entscheiden dürfen. Damit sie dazu in der Lage sind, brauchen sie einige Informationen darüber, wie es sein wird.



Den Verstorbenen anschauen

Etwa mit folgenden Worten kann man die Kinder darauf vorbereiten: „Wenn jemand stirbt, gehen manchmal Familie und Freunde dorthin, wo der Verstorbene liegt, um ihn anzuschauen und sich von ihm zu verabschieden. Pappas Körper ist in einem großen Kasten, den man Sarg nennt. Weil er gestorben ist, bleibt sein Körper zurück.“

Das, was Papa so besonders gemacht hat, sein Wesen und die Erinnerungen, die wir an ihn haben – all dies wird für immer bleiben. Bald müssen wir uns von seinem Körper verabschieden und ihn dann begraben oder verbrennen. Deshalb werden wir eine Bestattung haben. Vielleicht möchtest du ihn ja davor noch mal anschauen. Pappas Körper

wird nicht so sein, wie er einmal war. Weil er gestorben ist, kann er weder sprechen noch gehen oder schlafen. Er braucht auch nichts mehr zu essen. Sein Körper fühlt sich möglicherweise kalt an und ein bisschen wie Wachs. Möchtest du dorthin gehen und ihn anschauen?“

Falls das Kind ja sagt, überprüfen Sie bitte kurz vor dem Aufbruch zum Aufbahrungsort noch einmal, ob das Kind auch wirklich gehen möchte. Sagen Sie dem Kind, dass es in Ordnung ist, nahe an den Verstorbenen heranzutreten, ihn zu berühren und zu küssen, oder auf Distanz zu bleiben und von der Tür aus reinzuschauen.

Falls das Kind nein sagt, versichern sie ihm, dass auch dies in Ordnung ist und dass manchmal Erwachsene ebenfalls einen Verstorbenen nicht mehr anschauen möchten. Überprüfen Sie, ob das Kind nicht doch seine Meinung geändert hat. Schlagen Sie ihm vor, eine Karte oder ein Bild zu basteln und als letzten Gruß in den Sarg zu legen.



Einen
Todesfall
verkräften

Zur Beerdigung gehen

Auch hier gibt es in vielen Familien feste Vorstellungen darüber, wie dieser Teil ablaufen sollte. Es ist hilfreich, dem Kind genügend Informationen zu geben, so dass es dann selbst entscheiden kann. Vielleicht sagen Sie etwas in der Art wie: „Wenn jemand gestorben ist, dann gibt es eine besondere Feier, die man Beerdigung oder Beisetzung nennt. Diese Feier findet an einem besonderen Ort statt (Kirche/Kapelle/Synagoge/Moschee) und gibt den Teilnehmern Gelegenheit, der



verstorbenen Person auf Wiedersehen zu sagen und mit ihrer Familie zusammen zu sein. Bei der Beerdigung oder Trauerfeier kann es Lieder und Gebete geben, und einige Leute erzählen Erinnerungen an die verstorbene Person.

„Am Donnerstag ist Papas Beerdigung. Sein Körper liegt in einem Sarg. Viele von Papas Familie und Freunden werden da sein. Manche von ihnen sind vielleicht ganz außer sich und weinen möglicherweise. Nach der Aussegnung wird Papas Körper im Sarg beerdigt. Möchtest du zu Papas Beerdigung gehen?“

Im Falle einer Einäscherung versichern Sie dem Kind, dass dies der verstorbenen Person nicht weh tut und dass tote Körper keinen Schmerz empfinden. Wenn das Kind mitkommen möchte, fragen Sie es kurz zuvor nochmals, ob

es bei seiner Entscheidung bleibt, und sorgen Sie dafür, dass eine befreundete Person der Familie oder eine andere geeignete Begleitung das Kind während der Zeremonie besonders im Auge behält. Geben Sie dem Kind detaillierte Informationen darüber, was es auf der Beerdigung zu erwarten hat. Vielleicht möchte es auch in die Vorbereitung des Ablaufs mit einbezogen werden und beispielsweise ein Gedicht aufsagen.

Wenn das Kind nicht mitkommen möchte, dann denken Sie daran, dass Kinder leicht ihre Meinung ändern. Fragen Sie deshalb etwas später noch einmal nach, ob es sich es nicht anders überlegt hat. Denken Sie sich Alternativen aus, wie es doch an der Feier teilhaben kann, zum Beispiel durch einen Brief, in Gedanken verbunden, durch ein Gedicht, ein Bild oder eine Grabbeigabe. Auch kann es einem Kind gut tun, wenn es nicht an der Beerdigung teilnehmen möchte, etwas später die Blumen oder das Grab anzuschauen oder Fotos zu sehen, die jemand vom frischen Grab gemacht hat. ■

leben

suchen
nach worten
gesten
die endlich
verstanden werden
Götz, 18 Jahre



Weiterleben

nach einem Todesfall

Alle Menschen, ob jung oder alt, haben viele starke Gefühle nach einem Todesfall. Oft fühlen sich Menschen traurig, verwirrt, wütend, schuldig und manchmal sogar erleichtert, wenn die verstorbene Person schon einige Zeit krank war oder sie vielleicht keine sehr gute Beziehung zu ihr hatten.



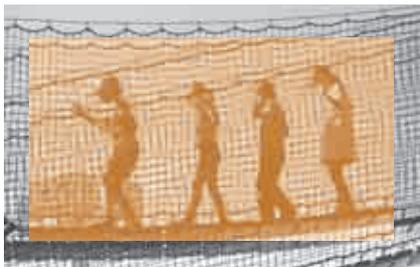
Kindern geht es da nicht viel anders, doch im Gegensatz zu den meisten Erwachsenen haben sie manchmal nicht die Worte, um zu beschreiben, was in ihnen vorgeht. Es hilft, wenn man mit den Kindern darüber spricht, was sie fühlen und welche Gefühle Menschen normalerweise haben, wenn eine wichtige Person in ihrem Leben stirbt.

Recht häufig zeigen Kinder ihre Gefühle auf ganz unterschiedliche Weise. Wenn sie ganz außer sich sind und nicht darüber sprechen können, äußert sich dies bei ihnen nicht selten in Schlafstörungen. Oft fangen sie auch an zu klammern und entwickeln Ängste, dass der überlebende Elternteil ebenfalls sterben könnte.

Es könnte Kindern helfen, wenn ihnen gesagt wird, wer sich um sie kümmern würde, falls Sie selber sehr krank werden oder sterben sollten, und wenn ihnen gleichzeitig versichert wird, dass Sie sich gesund fühlen und es eher unwahrscheinlich ist, dass auch Sie bald sterben könnten.

Änderungen im Verhalten

Kinder zeigen oftmals ihre Gefühle über alle möglichen Dinge durch ihr Verhalten, und ein Verlusterlebnis ist da keine Ausnahme. Ein vorbildliches Verhalten, indem sie sich zum Beispiel in die Arbeit für die Schule stürzen, im Haushalt fleißig mithelfen, kann in dem Glauben geschehen, dass wenn sie brav sind und immer gehorchen, sich die Dinge wieder ändern werden. Manche Kinder ziehen sich stark zurück, wollen nicht reden und nichts tun, aber weil sie still sind, machen sie auch niemandem Kopfzerbrechen. Andere äußern ihre Gefühle, indem sie sich auf Streit und Schlägereien einlassen, Wutanfälle bekommen und sich unbeherrscht zeigen.



Wenn man Kinder dabei unterstützt, über den verstorbenen Menschen zu sprechen, dann hilft ihnen dies zu verstehen und mit dem besser klar zu kommen, was in der Familie vor sich geht. Doch bedenken Sie bitte, dass es nicht ungewöhnlich ist, wenn ein Kind sich zu Hause ganz anders verhält als in der Schule. Halten Sie deshalb Kontakt zur Schule, damit eventuell aufkommende Probleme angegangen werden können, ehe sie eskalieren.

Wann sollte ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Die meisten Kinder und Erwachsenen sind in der Lage, mit dem Tod eines engen Angehörigen zurechtzukommen. Wenn Familien es schaffen, über das Geschehen und ihre Gefühle zu sprechen, kommen sie im allgemeinen erstaunlich gut klar.

Häufig entstehen da größere Probleme, wo es nicht gelingt, miteinander ins Gespräch zu kommen. Wenn also alles andere nichts bringt, dann versuchen Sie, im Gespräch zu bleiben!

Viele Menschen machen sich Sorgen um ihre Kinder und denken manchmal, dass sie sofort nach dem Todesfall professionelle Hilfe suchen sollten. Es ist völlig normal, wenn ein Kind unmittelbar nach der Todesnachricht keinerlei Reaktionen zeigt. Häufig sind allerdings Veränderungen und



Störungen des normalen Schlafverhaltens zu beobachten. Einschlafschwierigkeiten können ebenso auftreten wie Träume vom Verstorbenen. Auch der Appetit ist unter Umständen beeinträchtigt: Manche Kinder wollen gar nichts essen, andere essen viel zu viel.

Ihre Reaktionen auf die gewohnten täglichen Aktivitäten können ganz unterschiedlich sein; vielleicht wollen sie nicht mehr zur Schule gehen oder keine Freunde mehr sehen.

Die meisten dieser Veränderungen im Verhalten werden nach und nach wieder verschwinden. Sollten sie allerdings bestehen bleiben und ein bedenkliches Ausmaß annehmen – beispielsweise wenn das Kind so gut wie gar nicht mehr schläft – dann ist professionelle Hilfe angeraten, wobei die erste Anlaufstelle der Hausarzt sein sollte.

Viele Kinder, die einen lieben Menschen verloren haben, wünschen sich sehnlichst, dass sie mit dem Verstorbenen zusammen sein könnten. Eher selten kommt es vor, dass ein Kind Wege sucht, mit dem Toten wieder vereint zu sein, indem es einen Suizidversuch unternimmt. Wenn Sie in dieser Richtung Befürchtungen haben, dann müssen Sie Hilfe suchen.

Jahrestage, Geburtstage, Weihnachten und andere Gedenktage

Besondere Tage wie Geburtstag und Jahrestage können sehr schwierig sein, wenn jemand in der Familie gestorben ist. Die Familie hat dann vielleicht gar keine Lust, zu feiern oder dem Anlass überhaupt Beachtung zu schenken. Für Kinder ist dies besonders schwer.

Es kann helfen, wenn man sich bemüht, diese Tage zu planen, sich ganz bewusst auf einen Tag einzustellen, von dem man weiß, dass er alles andere als leicht sein wird.

Manche Familien empfinden es als hilfreich, wenn sie das Ereignis nicht verdrängen, sondern sich an diesem Tag ganz bewusst etwas Zeit für die Erinnerung an den verstorbenen Menschen nehmen.



In einigen Familien ist es üblich, eine Kerze anzuzünden oder etwas für ihre Erinnerungsbox oder ihr Erinnerungsbuch zu basteln, um den Anlass zu würdigen. Weihnachten beispielsweise kann vom Ablauf her wie in den Jahren zuvor sein. Zusätzlich könnte Zeit für einen Friedhofsbesuch eingeplant werden oder man geht gemeinsam an einen Ort, den der Verstorbene besonders mochte, um so an ihn zu denken.

Vielen Kindern macht es Freude, eine besondere Baumdekoration zu basteln, die jedes Jahr wieder aufgehängt werden kann, um auf diese Weise die verstorbene Person in die Weihnachtsfestlichkeiten mit einzubeziehen. ■

Wie Sie Ihrem Kind helfen können



in der Schule klarzukommen

Die Schule ist im Leben eines Kindes eine vertraute Routine. Vielen Kindern, die einen Verlust erlitten haben, tut es gut, wenn sie zur Schule gehen können – selbst am Tag nach dem Todesfall –, weil es ihnen die Gewissheit gibt: Auch wenn sich manche Dinge in ihrem Leben geändert haben, gibt es doch andere, die bleiben und auf die man sich verlassen kann. Es ist normal für Kinder, die einen Verlust erlitten haben, dass sie eine Zeit lang Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren. Sollte dies andauern oder das Kind sich weigern, zur Schule zu gehen, ist es oftmals hilfreich, die Lehrkraft aufzusuchen und mit ihr gemeinsam zu überlegen, wie das Kind unterstützt werden kann.

Eltern und Kinder, die einen Todesfall hatten, machen sich vielleicht Gedanken darüber, wie es bei der Rückkehr in die Schule sein wird, wenn die anderen erfahren, was passiert ist. Die Schulen sind im Allgemeinen gerne bereit, Familien zu unterstützen, die einen Verlust erlitten haben. Wenn man miteinander im Gespräch bleibt, können Lehrerschaft und Familie sich gegenseitig dabei helfen, dem Kind Unterstützung zu geben.

Es ist sinnvoll, die Schule so früh wie möglich nach dem Todesfall zu informieren – und falls der Tod erwartet wird, dies schon vorher zu tun. Auf diese Weise sind die Lehrer und Lehrerinnen in der Lage, das Kind in seiner Trauer zu

unterstützen. Eine Schule kann Informationen weitergeben, um so Gerüchten vorzubeugen, die sonst in Umlauf kommen könnten. Viele Eltern konnten schon feststellen, dass sie eine Menge Unterstützung von anderen Eltern erhielten, wenn offen mit dem Thema umgegangen wurde.

Kinder hänseln sich oft gegenseitig, wenn sie anders sind als die anderen. Ein Verlust durch Tod ist da keine Ausnahme. Mit dem Einverständnis des Kindes kann es hilfreich sein, wenn sich die Lehrkraft mit allen zusammensetzt und sagt, was passiert ist. Sie kann versuchen zu erklären, wie sich das Kind (Fortsetzung nächste Seite)

Ein Beispiel für LehrerInnen

Wichtige Daten von Ben Grätner

Bens Vater, Thomas, hatte einen Autounfall.
Er starb drei Tage später an den Kopfverletzungen.

<u>Wichtige Daten</u>	<u>Gründe</u>
7. Januar	Todestag (normalerweise in der 1. Schulwoche des neuen Jahres)
15. Januar	Jahrestag d. Beerdigung
21. Februar	Bens Geburtstag
1. Juni	Vatertag
4. Juli	Schulabschlussfeier
8. September	Holztag d. Eltern

Bens Familie

Thomas + Maria
36 (gest. 7.1.94)

Lucie, 10 J. Ben, 8 J. Philip, 4 J.



möglicherweise fühlt, und die Freunde ermutigen, es auf offene Weise zu unterstützen. Wenn dies geschieht, nehmen die Klassenkameraden in der Regel aufrechtig Anteil und dies mindert das Risiko des Kindes, sich zu schämen und seine Situation als peinlich zu empfinden.

Es ist normal für Kinder, die einen Verlust erlitten, dass sie eine Zeit lang Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren.

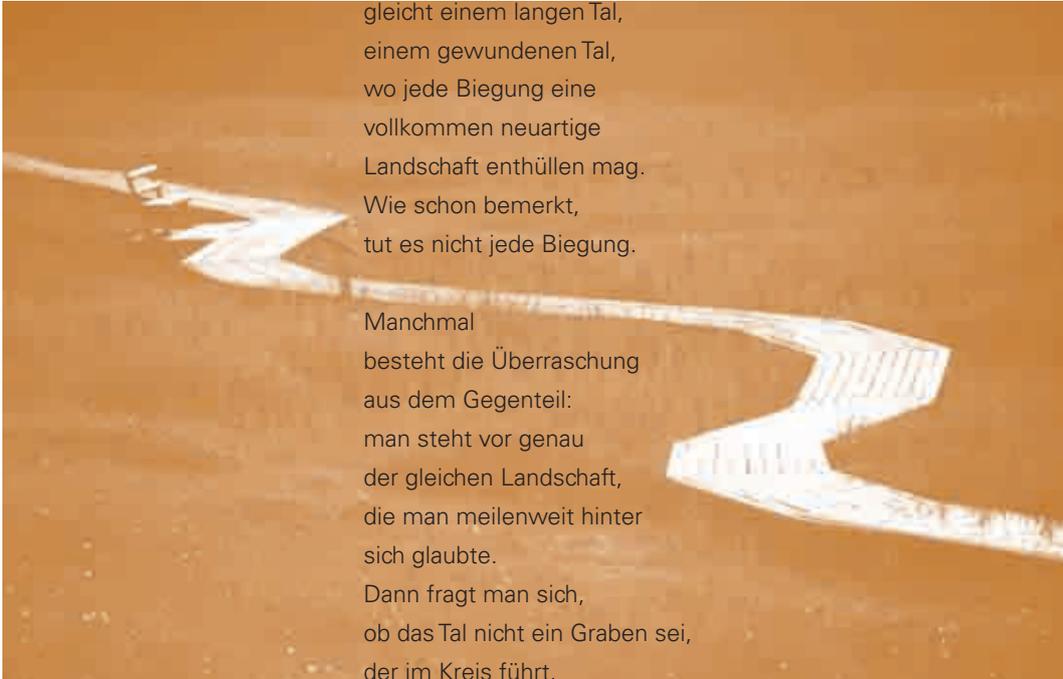
Wenn ein Mensch stirbt, der im Leben des Kindes eine wichtige Rolle gespielt hat, dann gibt es viele Anlässe im Jahreskreis, an denen die Erinnerungen besonders lebendig sind. Festtage wie Weihnachten, Geburtstage, Vater- oder Muttertag gehören dazu, aber es können auch andere Tage sein wie der Todestag oder die Schulabschlussfeier, die das Herz schwer machen.

Es kann hilfreich sein, wenn Lehrer/Lehrerin und Kind sich zusammensetzen und eine Liste der wichtigen Tage das ganze Jahr hindurch anlegen – der Tage, an denen das Kind besonders an Mama oder Papa denken wird. Dies kann dem Lehrer/der Lehrerin als Gedächtnisstütze dienen um zu verstehen, wie sich das Kind an einem bestimmten Tag fühlt. Ein solch nützliches Dokument kann von einer Lehrkraft zur nächsten weitergereicht werden.

Hilfreich kann auch ein einfacher Familienstammbaum sein, der wiederum allen Lehrern und Lehrerinnen, die das Kind im Unterricht hat, zur Verfügung gestellt werden kann. Dies sind einfache, praktische Vorschläge, die dem Kind auf wirkungsvolle Weise zeigen, dass die Schule die Tragweite seines Verlustes in der Familie versteht.

Als Eltern können Sie diese Anregungen ruhig an die Lehrer und Lehrerinnen weitergeben. Sie und andere beruflich mit Kindern Beschäftigte scheuen sich oft, überhaupt etwas zu sagen, weil sie Angst haben, die Sache noch zu erschweren. Ein solches Schweigen jedoch macht im Allgemeinen alles nur noch schlimmer. ■

Trauer



gleich einem langen Tal,
einem gewundenen Tal,
wo jede Biegung eine
vollkommen neuartige
Landschaft enthüllen mag.
Wie schon bemerkt,
tut es nicht jede Biegung.

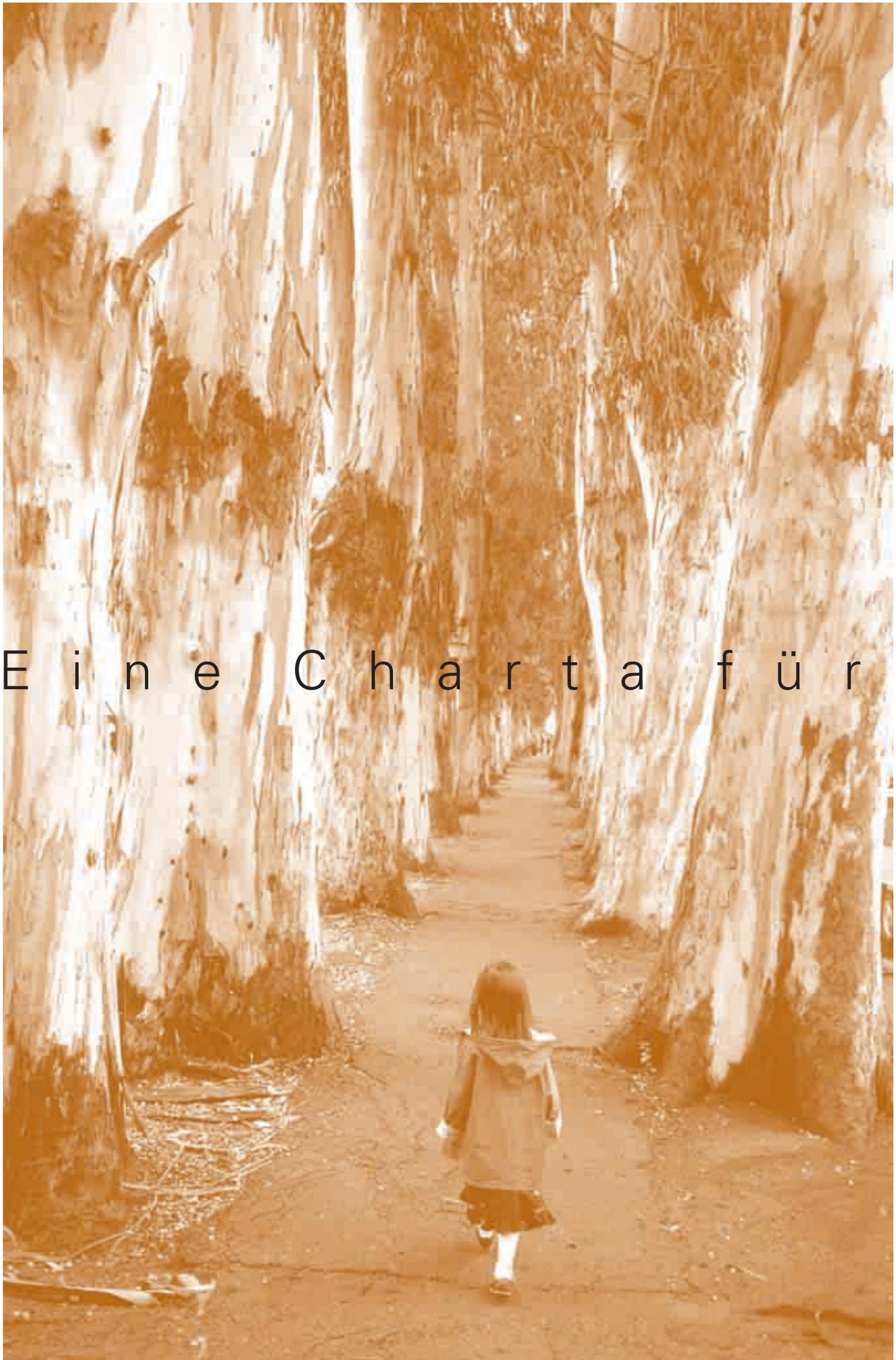
Manchmal
besteht die Überraschung
aus dem Gegenteil:
man steht vor genau
der gleichen Landschaft,
die man meilenweit hinter
sich glaubte.

Dann fragt man sich,
ob das Tal nicht ein Graben sei,
der im Kreis führt.

Das ist es aber nicht.

Einzelne Abschnitte kehren zwar wieder;
ihre Abfolge aber wiederholt sich nicht.

Clive S. Lewis



E i n e C h a r t a f ü r t r

Der folgende Text entstand,
nachdem wir seit der Gründung von
Winston's Wish im Jahre 1992 mit
über zweitausend trauernden Kindern
und deren Eltern gesprochen hatten.
Auch wenn die Aufgabe, ein Kind
nach einem Verlust zu unterstützen,
schier unlösbar erscheinen mag,
so haben wir doch festgestellt,
dass es einfache und direkte

a u e r n d e K i n d e r

Möglichkeiten gibt, die für ein
trauerndes Kind sehr positive
Auswirkungen haben können.
Wenn wir in einer Gesellschaft
leben, die es Kindern und Jugend-
lichen ermöglichen möchte,
ihr Leben nach dem Tod eines
Familienmitglieds wieder neu zu
ordnen, dann müssen wir ihre
Rechte in der folgenden Weise
respektieren:

1

Angemessene Information

Trauernde Kinder haben das Recht, Antworten auf ihre Fragen zu bekommen sowie Informationen, die deutlich erklären, was passiert ist, weshalb dies so war und was als Nächstes geschehen wird.

„Papa ist an einem Tumor gestorben, aber ich weiß nicht, was ein Tumor ist.“
Alice, 6 Jahre, deren Vater an Magenkrebs starb.

2

Mit einbezogen sein

Trauernde Kinder sollten gefragt werden, ob sie mit einbezogen werden möchten in wichtige Entscheidungen, die auch auf ihr Leben Auswirkungen haben werden – wie etwa Planung der Beerdigung, Gestaltung der Jahrestage.

„Ich half mit, Mamas Lieblingsmusik auszusuchen, die sie bei ihrer Beerdigung spielten.“
Kim, 12 Jahre.

3

Die Familie mit einbeziehen

Trauernde Kinder sollten Unterstützung in der Art erhalten, dass der Vater und/oder die Mutter mit einbezogen wird und gleichzeitig die Vertraulichkeit für das Kind gewahrt bleibt.

„Andere Eltern zu treffen, die genau in der gleichen Situation waren wie ich, empfand ich als große Hilfe.“
John, dessen Frau an Gehirnblutung starb.

E i n e C h a r t a f ü r t r

4

Mit anderen Betroffenen zusammenkommen

Trauernden Kindern kann es gut tun, wenn sie Gelegenheit erhalten, anderen Kindern zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

„Oft habe ich einfach das Bedürfnis zusammenzubrechen und zu weinen, aber vor meinen Klassenkameraden geht das nicht... Nachdem ich jetzt all die anderen Kinder kennen gelernt habe, die das Gleiche durchgemacht haben, fühle ich mich nicht länger alleine.“
Colin, 12 Jahre, dessen Mutter gestorben ist.

5

Erzählen, was passiert ist

Trauernde Kinder haben das Recht, ihre Geschichte auf verschiedenste Art zu erzählen. Sie haben das Recht, dass diese Geschichte angehört, gelesen oder angeschaut wird von den Menschen, die ihnen wichtig sind. Die Geschichte kann beispielsweise durch Malen, Fingerpuppen, Briefe und Worte erzählt werden.

„Mein Bild zeigt das Auto, das gegen Papas Kopf knallte. Er fiel vom Rad, schlug mit dem Kopf auf und starb später im Krankenhaus.“
Georgina, 7 Jahre, deren Vater bei einem Autounfall starb.

6

Gefühle ausdrücken

Trauernde Kinder sollten unbefangen alle Gefühle ausdrücken können, die mit der Trauer verbunden sind, zum Beispiel Wut, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle und Angst. Sie sollten dabei unterstützt werden, dies in angemessener Weise zu tun.

„Es ist in Ordnung zu weinen, und es ist okay fröhlich zu sein.“
James, 9 Jahre, dessen Vater an einem Herzinfarkt starb.

7

Nicht schuld daran

Trauernde Kinder sollten nach einem Verlust wissen, dass sie nicht verantwortlich für den Tod sind und keine Schuld daran haben.

„Jetzt weiß ich, dass niemand daran Schuld hat.“

Chris, 12 Jahre, dessen Vater durch Suizid starb.

8

Die gewohnte Routine beibehalten

Trauernden Kindern sollte es möglich sein, ihren früher geliebten Aktivitäten und Interessen auch weiterhin nachzugehen.

„Ich ging zu Brownies (eine Pfadfindergruppe für jüngere Buben – d. Übers.), als Meg gestorben war. Ich wollte es meinen Freunden sagen.“

Peter, 12 Jahre alt.

a u e r n d e K i n d e r

9

Reaktionen der Schule

Trauernde Kinder können es als sehr wohltuend empfinden, eine angemessene und positive Reaktion von ihrer Schule zu erhalten.

„Mein Lehrer denkt an die Tage, die für mich schwierig sind, wie Vatertag und Papas Geburtstag.“

Alex, 9 Jahre.

10

Erinnerung

Trauernde Kinder haben das Recht, die verstorbene Person für den Rest ihres Lebens in Erinnerung zu behalten, wenn sie dies möchten. Dazu kann gehören, dass man Erinnerungen noch einmal lebendig werden lässt (gute und schlechte), so dass die Person ein selbstverständlicher Bestandteil der weiteren Lebensgeschichte des Kindes wird.

„Ich zeige mein Erinnerungsbuch gerne den Menschen, die nicht die Gelegenheit hatten, meinen Papa kennen zu lernen.“

Bethany, 8 Jahre, deren Vater an Krebs starb. ■



Was Sie mit Kindern machen könnten

Dein eigenes Glas mit Erinnerungen

Vielleicht hast du Lust, eine farbige „Salzskulptur“ zu basteln, die dich an all das erinnert, was dir bei der verstorbenen Person wichtig war.

Du brauchst

- Ein kleines Glas mit Schraubverschluss und großer Öffnung (zum Beispiel Babynahrungsglas oder ein Einweckglas)
- Salz
- 5 bunte Kreiden
- 6 Blatt Papier



So geht's

Fülle dein Glas bis obenhin mit Salz. Schreibe auf ein Blatt Papier fünf Dinge, an die du dich erinnerst, wenn du an die verstorbene Person denkst. Zum Beispiel Dinge, die sie gerne mochte oder tat – vielleicht ein Ort, an den ihr gerne gegangen seid – oder was dir sonst zu ihr einfällt.

Beispiel: Meine Oma

Wähle dann für jede Erinnerung eine bestimmte Farbe und mache auf dein Blatt einen großen Punkt in dieser Farbe neben die entsprechende Erinnerung.



1. Setze fünf Häufchen Salz aus dem Gläschen auf die fünf Blatt Papier.
2. Färbe dann jedes Häufchen mit einer der fünf Kreiden ein. Rubble dabei das Kreidestück im Salz hin und her, so dass das Salz die Farbe der Kreide annimmt. Je stärker du rubbelst, um so kräftiger wird das gefärbte Salz leuchten.
3. Hebe jetzt vorsichtig ein Blatt nach dem anderen hoch und schütte das gefärbte Salz nacheinander in das Gläschen. Wenn du das Gläschen dabei drehst und schräg hältst, kannst du die Farben in Wellen legen.
4. Schüttle das Glas nicht, aber wenn du alle Farben beisammen hast, dann nimm es in die Hand und klopfe es fest auf die Arbeitsplatte, damit sich das Salz setzt. Fülle dann den oberen Rand vollständig mit weißem Salz auf.
5. Drehe den Deckel fest zu und verklebe ihn mit Tesafilm. Vielleicht möchtest du den anderen in deiner Familie dein „Erinnerungsglas“ zeigen. Weißt du schon, wo du dein Glas aufbewahren möchtest?

Nicht vergessen !

Die kindliche Wahrnehmung und Reaktion auf schwere Krankheit oder Tod in der Familie kann ganz anders sein als Ihre eigene als erwachsener Mensch. Versuchen Sie, nicht davon auszugehen, dass Sie wissen, wie sich das Kind fühlt. Fragen Sie es stattdessen, wie es ihm geht, und akzeptieren Sie das.

Seien Sie ehrlich zu Ihren Kindern, und zwar so früh wie möglich. Lassen Sie es nicht zu, dass sie lediglich eine angespannte Atmosphäre erleben und sich dann ihre eigenen Gedanken machen. Dies kann dazu führen, dass sie sich in ihrer Phantasie Dinge vorstellen, die unter Umständen viel schlimmer sind als die Wirklichkeit.

Kinder müssen nicht unbedingt vor starken Emotionen geschützt werden. Helfen Sie ihnen stattdessen, damit fertig zu werden, indem Sie warmherzig, liebevoll und offen mit ihnen umgehen und ihnen zeigen, dass sie keine Ablehnung erfahren, egal wie sie sich fühlen.

Geben Sie den Kindern Informationen in einer Weise, die sie verstehen können. Überhäufen Sie sie aber nicht damit und erzählen Sie auch nicht mehr, als die Kinder wissen möchten.

Geben Sie dieselben Informationen mehr als einmal. Das hat zwei Gründe: Die Kinder weisen manche Dinge anfangs vielleicht zurück. Oder sie verstehen manches möglicherweise nicht gleich. Geben Sie regelmäßig neue Informationen weiter, so dass die Kinder sicher sein können, dass sie auf dem Laufenden gehalten werden. Stellen Sie ihnen Fragen, um sicher zu gehen, dass sie korrekt verstanden haben, was Sie und andere ihnen sagen.

Loben Sie die Kinder für ihre Hilfsbereitschaft und ihr aufmerksames Verhalten, aber nicht dafür, dass sie „tapfer“ sind - Sie geben ihnen sonst das Gefühl, dass es falsch ist, ganz außer sich zu sein.

Stellen Sie sich auf widersprüchliche Verhaltensweisen wie Ängstlichkeit, Regression und Launenhaftigkeit ein. Für junge Menschen ist es sehr schwierig, mit starken Emotionen umzugehen.



Nicht vergessen !

Gehen Sie nicht davon aus, dass es immer das Beste ist, die Kinder von dem kranken Angehörigen fernzuhalten, selbst wenn dieser sehr schwer krank ist. Dies kann eine besondere Zeit der Nähe und des Mit-Teilens sein, deren Wert sich erst so recht in der Zukunft zeigt.

Geben Sie den Kindern zu verstehen, dass sie keinerlei Schuld haben an dem, was passiert ist, und versichern Sie ihnen, dass sich immer jemand um sie kümmern wird.

Bemühen Sie sich darum, dass die Krankheit oder der Todesfall nicht das gesamte Familienleben prägen. Interessieren Sie sich weiterhin dafür, was in der Schule passiert.

Sorgen Sie dafür, dass Sie und die Kinder genügend Freizeit zusammen haben neben der Beschäftigung mit der Krankheit oder dem Todesfall.

Geben Sie den Kindern zu verstehen, dass es in Ordnung ist, lustig zu sein und Spaß zu haben. Lachen kann Spannung lösen.

Auch wenn Kinder sehr viel Liebe und Fürsorge benötigen, so können sie doch eine gewaltige Menge zurückgeben. Geben Sie ihnen die Chance dafür.

Mit Kindern in einer solchen Lebenssituation zurechtzukommen, ist eine gewaltige Herausforderung.

Sie kennen die Kinder, mit denen Sie zusammenleben, besser als jeder andere. Ihr eigenes Gefühl sagt Ihnen wahrscheinlich am besten, was gut für sie ist.

Es gibt mehr als eine Möglichkeit, Ihre Kinder zu unterstützen. Wählen Sie einfach das aus, womit Sie selbst das beste Gefühl haben, und versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie auch einiges falsch machen werden. Sie sind kein Über-Mensch; gehen Sie also nachsichtig mit sich selbst um. ■

Winston's Wish: Abdruck mit freundlicher Erlaubnis der Krebsgesellschaft.
Aus: Talking to Children when an adult has Cancer.



Hier bekommen Sie Hilfe Anlaufstellen in München zum Thema Trauer

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder

Birkerstr. 19
80636 München
Tel.: 089 – 123 96-121
Fax: 089 – 123 96-148
E-Mail: EJM-Rilling@elkb.de
www.lacrima-muenchen.de

Nicolaidis Stiftung gGmbH

Hilfe für verwitwete Mütter und Väter
Adi-Maislinger-Str. 6-8
81373 München
Tel.: 089 – 743 63-202
Fax: 089 – 743 63-190
E-Mail: info@nicolaidis-stiftung.de
www.nicolaidis-stiftung.de

Verwaiste Eltern München e.V.

St.-Wolfgangs-Platz 9
81669 München
Tel.: 089 – 480 88 99 0
Fax: 089 – 480 88 99 33
E-Mail: VerwaisteEltern@t-online.de
www.verwaiste-eltern-muenchen.de

Leere Wiege – Rückbildungsgruppe (geleitet) Via Nova

(Selbsthilfegruppe bei positivem Befund des Kindes)

Sternenkinder – Initiative Regenbogen e.V.

(Selbsthilfegruppe / Glücklose Schwangerschaft)

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltern-Sein e.V.
Häberlstr. 17, Rgb
80337 München
Tel.: 089 – 530 94 50
Fax.: 089 – 532 89 01
E-Mail: natuerliche-geburt@t-online.de
www.natuerliche-geburt.de
www.sternenkinder-web.de
www.initiative-regenbogen.de

KONA – Koordinationsstelle Psychosoziale Nachsorge

für Familien mit an Krebs erkrankten Kindern

Belgradstr. 34
80796 München
Tel.: 089 – 30 760-956
Fax: 089 – 30 760-743
E-Mail: info@krebskindernachsorge.de
www.krebskindernachsorge.de

DIE ARCHE

Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.
(Trauergruppe nach Suizid)
Viktoriastr. 9
80803 München
Tel.: 089 – 33 40 41
Fax: 089 – 39 53 54
www.die-arche.de

AGUS – Gruppe München

Angehörige um Suizid e.V.
(Selbsthilfegruppe)
Tel.: 0160 – 820 88 67
oder Tel.: 08106 – 229 38
www.agus-selbsthilfe.de

Mitten im Leben –

Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid e.V.
Georgenstr. 140
80797 München
Tel.: 089 – 15 89 07 40
Fax: 089 – 15 89 07 40

Einzelbegleitung und/oder Gruppen für Trauernde bieten auch:

Pfarreien, Hospizvereine, Bestattungsinstitute, andere Institutionen, sowie TrauerbegleiterInnen und TherapeutInnen in freier Praxis.

Weißer Ring

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten e.V.
Löwengrube 1
80331 München
Tel.: 089 – 22 76 05
E-Mail: info@weisser-ring.de
www.weisser-ring.de

TrauerTelefon Augsburg

Tel.: 0821 – 349 7 349
Mittwochs 19.00 bis 22.00 Uhr
(MitarbeiterInnen melden sich mit Namen)
AnruferInnen werden außerhalb dieser Zeiten an die Telefonseelsorge weitergeleitet
www.bistum-augsburg.de

Telefonseelsorge – gebührenfrei – 24 Stunden

Evangelische Telefonseelsorge
Tel.: 0800 – 111 0 111
www.ev.telefonseelsorge-muenchen.de
Katholische Telefonseelsorge
Tel.: 0800 – 111 0 222
www.telefonseelsorge.de

Zu beachten ist, dass AnruferInnen von Festnetzanschlüssen automatisch an die Telefonseelsorge vor Ort weitergeleitet werden, was bei Anrufen von Mobil-Telefonen nicht möglich ist.

Kinder und Jugendliche können auch hier anrufen oder surfen:

Kinder- und Jugendtelefon –

Die Nummer gegen Kummer

Tel.: – gebührenfrei – 0800 – 111 0 333
(Mo bis Fr 15.00 bis 19.00 Uhr)
vom Festnetz aus der Region München zudem:
Teens on phone, Sa 15.00 bis 19.00 Uhr
E-Mail: info@kinderundjugendtelefon.de
www.kinderundjugendtelefon.de

INFOFON

Info- und Beratungstelefon von Jugendlichen für Jugendliche
Tel.: 089 – 121 50 00 (tägl. 17.00 bis 22.00 Uhr)
E-Mail: team@infofon.muc.kobis.de
www.wirhoerenuns.de

<http://www.kids-hotline.de>

<http://www.kummernetz.de>

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Fort- und Weiterbildung bieten:

Wohlfahrtsverbände, Hospizvereine, Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen. ■



Abschied von Rune

Marit Kaldhol, Bilder von Wenche Oeyen / Ellermann Verlag / 1987/2000

12,00 Euro / Bilderbuch mit Text / ab ca. 4 Jahren

(Deutscher Jugendliteraturpreis 1988)

Dia-Serie (24 Dias) mit Begleitheft / Calwer Verlag / 1989 / 29,00 Euro

Rune ist Saras bester Freund. Eines Tages ertrinkt er beim gemeinsamen Spiel am Wasser. Die Endgültigkeit seines Todes ist für Sara zunächst unfassbar. Sie wird in den ersten Tagen und während der Beerdigung vor allem von Mutter und Großmutter liebevoll in ihrem großen Schmerz begleitet. Im Frühling besucht sie mit ihrer Mutter sein Grab.

Das Buch fühlt sich auf anrührende Weise in den Schmerz des kleinen Mädchens ein und ist mit selten schönen Bildern illustriert. Die Zeit zwischen Beerdigung und Grabbesuch – es gibt dazu nur zwei Bilder – könnte mit Kindern im Gespräch erdacht werden.

Du wirst immer bei mir sein

Inger Hermann, Bilder von Carme Solé-Vendrell / Patmos Verlag / 1999

9,90 Euro / ab ca. 4 Jahren

Eine Familie ist im Auto unterwegs in den Urlaub ans Meer. Während eines schweren Unwetters passiert auf der Straße ein Unfall, bei dem der Vater stirbt. Für den kleinen Peter bleibt der Papa in der Nähe, so wie er ihn immer erlebt hat. Der Opa erklärt seiner Schwester und ihm: „Alles, was an eurem Papa sterben kann, ist tot. Aber seine Seele, seine Liebe zu dir und zu Peter und zu Mama, die ist da. Und manchmal, da kann man es spüren, ganz nah – und ganz wirklich.“

Die klare Sprache und die kindgerechten Bilder erleichtern den Zugang zum Thema. Dabei wird vor allem zur Hoffnung ermutigt, dass man sich auch nach dem Tod einer sehr engen Bezugsperson von deren Liebe getragen wissen darf und mutig ins Leben hinaustreten kann. Zu der im Buch genannten Wut auf den toten Papa sind vielleicht beim Vorlesen noch weitere negative, ambivalente Gefühle, die häufig nach einem Todesfall auftreten, zu nennen.

Pelle und die Geschichte mit Mia

Kari Vinje, Illustrationen von Vivian Zahl Olsen / Brunnen Verlag / 2000

12,90 Euro / Text mit vielen Illustrationen / ab ca. 5 Jahren

Pelle hat eine kleine Schwester, mit der er gerne spielt. Eines Morgens gelingt es ihm nicht, Mia wie sonst zu wecken. Mia ist tot – verstorben durch plötzlichen Kindstod. Pelle glaubt, dass Mia nun zu Gott und Jesus kommt. Trotzdem ist er traurig und hat viele Fragen. Eine Bekannte hilft ihm, das Geschehen besser zu verstehen. Am Tag nach der Beerdigung fragt Pelle seine Mama: „Darf man sich denn freuen, auch wenn Mia gestorben ist?“ – „Ja,“ sagt Mama, „ja, wir dürfen uns freuen.“

Das Buch gibt feinfühlig und präzise die zum Teil ambivalenten und eher selten benannten Gefühle und Gedanken eines Kindes wieder – auch in der Zeit vor dem Tod. Es beeindruckt die Vielzahl der berücksichtigten Aspekte und zeigt konkrete Möglichkeiten für eine einfühlsame Beerdigungs-Vorbereitung. Wenn Pelle am Schluss erfährt, dass er wieder ein Geschwisterchen bekommen wird, darf dies nicht so verstanden werden, als wäre Mia ersetzbar. Vielleicht auch hier, beim Vorlesen für Kinder, die sich in dieser Situation vergeblich ein Geschwisterchen wünschen, den Text abändern.

Auf der Suche nach den Regenbogentränen

Heilsamer Umgang mit Abschied und Trennung

Jorgos Canacakis und Annette Bassfeld-Schepers / Bertelsmann Verlag / 3.Aufl. 1994 / Großdruck

21,00 Euro / ab ca. 6 Jahren (zum Vorlesen mit Gespräch) bis 99 Jahren

Der Kuschelkobold „Tränchen“ (32,00 Euro) kann im Buchhandel bzw. über beigefügte Bestellkarte im Buch bezogen werden

Nikolas hat seine Mutter durch Tod verloren, bei Angelina haben sich die Eltern scheiden lassen und sie lebt nun bei ihrer Mutter. Im Märchen begegnen die beiden einer alten weisen Frau, mit der sie sich auf eine abenteuerliche Reise ins Land der Abschiede machen. Begleitet werden sie von einem eigens für dieses Buch entwickelten Kuschelkobold, dem sogenannten „Tränchen“.



Die Autoren versuchen in Form eines gefühlsbetonten Märchens, das die Kinder Nikolas und Angelina erleben, die tiefe und heilsame Bedeutung des Trauerns und des Abschiednehmens erfahrbar und nachvollziehbar zu machen. Auf spielerische Weise wird das Modell der „Trauerumwandlung“ nach Jorgos Canacakis vermittelt und zu einem kreativen und ausdrucksvollen Umgang mit der Trauer ermutigt.

Es geschah an einem Sonntag

Marie Thérèse Schins / Rowohlt Taschenbuch Verlag / 1998
3,90 Euro / ab ca. 10 Jahre

Miekes bester Freund ist ihr vier Jahre älterer Bruder Marcel. Zu erleben, wie der 16-Jährige sich zum ersten Mal verliebt, ist für Mieke nicht leicht. An einem Sonntag bricht er plötzlich tot zusammen. Tapfer kämpft Mieke gegen ihre Einsamkeit und löst sie langsam auf.

Einfühlsam gibt das Buch Einblick in das Geschehen, das der (plötzliche) Tod eines Geschwisters auslösen kann.

Der Stern der Cherokee

Forrest Carter / Omnibus Verlag / 1979/1996 / Großdruck
7,00 Euro / ab ca. 10 Jahren / 1997 verfilmt unter dem Titel „Indianersommer – Die Abenteuer des kleinen Indianerjungen Little Tree“, FSK ohne Altersbeschränkung / 110 Minuten / CIC Video GmbH Frankfurt a.M. / ausleihbar in Videotheken

Der Cherokee-Junge Little Tree kommt im Alter von fünf Jahren (im Film mit acht Jahren) nach dem Tod der Eltern zu seinen Großeltern, die in einer Waldhütte in den Bergen von Tennessee leben. Von ihnen lernt er, verbunden mit der Natur zu leben, lernt die Geschichte seines Volkes und die indianische Lebensweisheit, die ihm hilft, sich in der Realität des weißen Amerika zurechtzufinden.

Eine bewegende Geschichte über das Leben selbst, über Liebe und Tod, die eine andere Art von Wissen und Werten betont. In den 30er Jahren in Nordamerika spielend, zur Zeit der Rezession, ist das Buch von zeitloser Gültigkeit und wurde nicht nur von der „New York Times“ hoch gelobt.

Und wenn ich falle? Vom Mut, traurig zu sein

Marie Thérèse Schins / dtv pocket reader / 2001
9,00 Euro / Text mit vielen Fotos / ab ca. 12 Jahren

In dem Buch kommen zahlreiche Jugendliche selbst zu Wort und berichten in Tagebuch-Aufzeichnungen, Briefen und Texten über ihre Trauer, deren Anlass vorwiegend der Tod eines Geschwisterkindes war, aber auch Liebeskummer oder andere Themen, die sie bewegen. Sie erzählen über ihre Umgangsweisen damit und darüber, wie sie sich öffnen und was hilfreich für sie ist.

Das Buch möchte Mut machen, zu den eigenen traurigen Gefühlen zu stehen, „damit Traurigkeit genauso zum Leben gehört wie Glück und Fröhlichkeit“. Im Anhang werden die Jugendlichen vorgestellt, die besonders bei der Entstehung mitgewirkt haben; Hilfsorganisationen und einige Bücher werden genannt.

Warum haben wir nichts gesagt?

Jan de Zanger / Beltz & Gelberg Verlag / 1991/1999
6,45 Euro / ab ca. 16 Jahren
CDs (3) mit Hörbuch / ca. 20 Euro / Hörcompany Hamburg / 2000

25 Jahre nach dem Ende seiner Schulzeit kommt Pieter Vink zum ersten Mal zu einem Klassentreffen und schafft das, was alle versäumten und ihn nie zur Ruhe hat kommen lassen – er bricht das Schweigen über den Suizid (die Selbsttötung) eines Klassenkameraden.

Ein erschütternder Roman über subtile Gewalt, die LehrerInnen, SchülerInnen – uns alle und überall betrifft.



Da sein, wenn Kinder trauern –

Hilfen und Ratschläge für Eltern und Erziehende

William C. Kroen / Herder Spektrum / 1998 / 8,50 Euro / 156 Seiten

Der langjährige amerikanische Kinder-Psychotherapeut gibt praktisch-konkrete Hilfestellung, wie man im Alltag Kinder rechtzeitig an das Thema Tod heranführt und sie im akuten Todesfall hilfreich unterstützen kann. Er beschreibt Vorstellungen von Kindern über den Tod sowie ihre Reaktionen auf einen Verlust durch Tod. Dabei zeigt er, was man beachten muss, um Missverständnisse zu vermeiden, und was man tun und sagen könnte. Kroen betont die Notwendigkeit bei den trauernden Erwachsenen, gut für sich selbst zu sorgen, und lenkt den Blick mit Vorschlägen zum Gedenken und Weiterleben über die akute Trauer hinaus.

Dank der kurzen Kapitel, der leicht verständlichen Sprache und Übersichtlichkeit in Verbindung mit fundiertem Wissen und einem pragmatischen Ansatz – er beginnt mit „Kurze Antworten auf häufig gestellte Fragen“ – ist dieser Band besonders empfehlenswert für Betroffene und Interessierte, die sich schnell, vielleicht bei einem akuten Todesfall, in das Thema einlesen möchten. Dass Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen sind, sich nicht für das Wohlergehen des verbleibenden Elternteils (oder anderer Betroffener) verantwortlich zu fühlen, ist beim Lesen hinzuzufügen!

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen –

Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher

Daniela Tausch-Flammer und Lis Bickel / Herder Spektrum / 1998 / 8,90 Euro / 176 Seiten

Im ersten Teil wenden sich die Autorinnen an Erwachsene, die beruflich oder in der Familie mit trauernden Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Die eigene Auseinandersetzung mit Sterben und Tod als Voraussetzung zur offenen Kommunikation über diese Thematik wird deutlich gemacht und Hilfestellung gegeben, wie diese aussehen kann.

Die Angst vor Sterben und Tod, die Frage nach einem Leben nach dem Tod, Schwierigkeiten und Hilfen in der Trauer werden ebenso angesprochen wie die ganz besondere Situation in einer trauernden Familie, die unterschiedlichen Todesvorstellungen und Trauerphänomene in verschiedenen Altersstufen sowie Möglichkeiten des achtsamen Umgangs miteinander.

Der zweite Teil enthält zahlreiche Bilder, Zeichnungen und Geschichten als Arbeitsmaterial, um mit jungen Menschen ins Gespräch zu kommen und ihnen Möglichkeiten zu geben, sich auch nonverbal auszudrücken. In der Einführung dazu gibt es viele Hinweise zum behutsamen Einsatz.

Die beiden in der Trauerbegleitung sehr erfahrenen Autorinnen sprechen leicht verständlich verschiedenste Aspekte an und haben einen wertvollen Materialteil entwickelt, der sich direkt an Kinder und Jugendliche wendet. Zu bedenken beim Lesen wäre noch, dass auch Kinder unter fünf Jahren auf Verluste mit Trauer reagieren.

Mit Kindern trauern

Gertraud Finger / Kreuz Verlag / 1998 / 14,90 Euro / 196 Seiten

Nach allgemeinen Ausführungen über das Wesen und den möglichen Verlauf von Trauer beschreibt die Pädagogin anhand von Fallbeispielen typische Trauerreaktionen von Kindern in einzelnen Altersgruppen. Ausführlich zeigt sie, wie man mit Kindern über den Tod sprechen kann, was man dabei unbedingt beachten und was man vermeiden sollte. Sie gibt Empfehlungen für den hilfreichen Umgang mit sterbenden Kindern, spricht die besonders schwere Situation nach dem Suizid eines Kindes an und bezieht bei der Trauer um Kinder auch die Situation trauernder Erwachsener mit ein.

Auch wenn die „Stationen der Trauer“ zu Beginn im Buch an die Phasenmodelle angelehnt sind, die als mittlerweile überholt gelten, lohnt die Lektüre, da Fingers Ausführungen von viel Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und von spürbarer Lebensnähe getragen sind. Ihre Buchempfehlungen mit differenzierter Anleitung zum praktischen Einsatz in die Arbeit mit Kindern bieten konkrete Hilfestellung sowohl für professionell Tätige als auch für Familien.



Kinder begegnen dem Tod –

Ein beratendes Fachbuch für Eltern und Erzieher

Marielene Leist / Gütersloher Tb / 1993 / 11,90 Euro / 192 Seiten

Die Autorin, selbst betroffene Mutter und analytische Psychotherapeutin mit jahrzehntelanger Erfahrung, beschreibt zunächst allgemein die Ängste und das Verständnis von Kindern um Sterben und Tod, wobei sie alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede aufzeigt. Anhand zahlreicher Fallbeispiele zeigt sie detailliert, welche Auswirkungen der Tod verschiedenster Bezugspersonen – einschließlich von Tieren – mit all den möglichen Umständen und Reaktionen haben kann.

Sie führt therapeutische Notwendigkeiten und Möglichkeiten auf und erläutert religiöse Fragen und Hilfen. Ausführlich geht sie auf das Thema Suizid ein. Ein langes Kapitel ist dem Sterben von Kindern gewidmet. Mit dem Thema Trauer und Trost schließt sie ihre Ausführungen und zeigt, wie man kindlichen Schmerz erkennen und lindern kann.

Das Buch beeindruckt durch seine Differenziertheit der Darstellung – auch problematischer Trauerverläufe – und behutsame Hilfe. Die speziellen Empfehlungen an Stief-, Adoptiv- und Pflegeeltern sind hervorzuheben, da die besondere Problematik dieser Familienkonstellationen im Allgemeinen kaum angesprochen wird. Bereits vorhandene Kenntnis von Literatur aus dem pädagogisch-psychologischen Fachbereich erleichtert den Zugang zu diesem Buch.

Wir nehmen jetzt Abschied –

Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod

Monika Specht-Tomann und Doris Tropper / Patmos Verlag / 2000 / 16,00 Euro / 214 Seiten

Das Buch wendet sich an Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und „Sterben und Tod“ als Lebensthema begreifen. Der erste Teil lädt dazu ein, den eigenen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen zum Thema Tod nachzuspüren. Danach werden kindliche Vorstellungen und Ängste über Sterben und Tod dargestellt. Im dritten Abschnitt geht es um die konkrete Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher. Im letzten Teil werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod zu einem tieferen Lebensverständnis zu kommen.

Impulsfragen geben jeweils die Möglichkeit zur persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte als Voraussetzung und Chance, Kindern und Jugendlichen in der notwendigen Sensibilität und Ernsthaftigkeit zu begegnen, sie auf das Erleben von Verlusten unterschiedlichster Art vorzubereiten und sie in diesen zentralen Lebenserfahrungen je nach Entwicklungsstand und Lebenssituation liebevoll zu begleiten.

Konkrete Anregungen und Orientierungshilfen ergänzen theoretische Hintergrundinformationen und berücksichtigen alltägliche Erfahrungen der Vergänglichkeit und des Verzichts ebenso wie die Konfrontation mit dem eigenen Sterben oder dem Tod nahestehender Menschen. Aussagen Betroffener, Fallbeispiele, literarische Texte und meditative Schwarzweiß-Bilder runden jeden Themenschwerpunkt ab.

Ein echtes Arbeitsbuch, für das man Konzentration und Zeit zum Einlesen mitbringen sollte. Auch religiöse Fragen werden angesprochen. Mit seiner Stofffülle bietet es sehr viele Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung. In der ersten Zeit der Trauer unter Umständen etwas weniger geeignet.

Weitere Literatur- und Medien-Hinweise (auch zu Trauer von Erwachsenen) können bei den genannten Anlaufstellen s. Seite 38 und 39 erbeten werden.

Was Sie bei Bestattungen in München wissen sollten

Bestattungsrecht – Bestattungspflicht

- 1.** Für die Bestattung sind die Angehörigen verantwortlich (§15 Abs.1 BestV)
- 2.** Die Bestattung ist frühestens 48 Stunden nach Eintritt des Todes zulässig. Auf Antrag kann die Gemeinde in begründeten Fällen eine frühere Bestattung erlauben (z.B. aus religiösen Gründen – §18 Abs.2 BestV).
- 3.** Der/die Verstorbene muss grundsätzlich 96 Stunden nach Feststellung des Todes bestattet oder im Falle einer Überführung auf den Weg gebracht werden, wobei Samstag, Sonn- und Feiertage nicht mitgezählt werden (§19 Abs.1 BestV).
Eine Ausnahme in angemessenem Rahmen ist in gut begründeten Fällen mit Genehmigung möglich (z.B. bei Anreise von Angehörigen aus dem Ausland – §19 Abs.2 BestV). Für den ggf. zusätzlichen Aufwand (z.B. Kühlzelle) fallen allerdings Kosten an.
- 4.** Die Leichenschau durch eine/n Ärztin/Arzt ist unverzüglich zu veranlassen, „zur Nachtzeit jedoch nur, wenn Anhaltspunkte für einen nicht natürlichen Tod vorliegen“ (§1 Abs.1BestV i.V. mit Art.2 Abs.1 BestG).
- 5.** Für Totgeburten (mindestens 500 Gramm Gewicht) gelten die allgemeinen bestattungsrechtlichen Vorgaben (Art.6 Abs.1 BestG). Bei Fehlgeburten (unter 500 Gramm Gewicht) ist die Beisetzung auf dem Friedhof möglich, bis jetzt jedoch nicht verpflichtend (*Stand: Mai 2004*). Eine Gesetzesinitiative sieht eine Beisetzungspflicht für die Kliniken vor, wenn diese den Eltern nicht zumutbar ist.
- 6.** Eine Aufbahrung zu Hause ist möglich, sofern der/die Verstorbene noch nicht eingesargt wurde. Er/sie muss jedoch so rechtzeitig zum Friedhof gebracht werden, dass die Gemeinde ihre Überwachungspflichten wahrnehmen und innerhalb der Bestattungsfrist die Bestattung erfolgen oder die Überführung begonnen werden kann.
Eine individuelle Verabschiedung auch am offenen Sarg ist, sofern gesundheitliche oder sonstige Gründe nicht entgegenstehen, in einzelnen Krankenhäusern und auf einzelnen Friedhöfen in München in sogenannten „Verabschiedungsräumen“ möglich. Auch einige Bestattungsinstitute bieten mittlerweile dafür geeignete Räume an. Der zeitliche Rahmen, der dafür zur Verfügung gestellt wird, differiert sehr, ebenso die Kosten für die Nutzung.
- 7.** Der Sarg bzw. die Urne wird von der Trauerhalle grundsätzlich durch das Friedhofspersonal an das Grab gebracht. Ausnahmen hiervon sind in Absprache mit der Friedhofverwaltung möglich. Nicht zugelassen werden kann jedoch aus versicherungsrechtlichen Gründen das Abstellen des Sarges über dem offenen Grab oder das Versenken des Sarges durch nicht zur Friedhofverwaltung gehörende Personen.
- 8.** Säрге müssen grundsätzlich aus Vollholz bestehen. Sie dürfen mit umweltverträglichen Farben bemalt und/oder selbst geschreinert werden, müssen aber den gebräuchlichen Maßen entsprechen und die hygienischen Voraussetzungen erfüllen (flüssigkeitsdicht). Vor der Beisetzung muss allerdings ein Fachgutachten vorgelegt werden, das die Einhaltung aller diesbezüglichen Vorschriften bestätigt.
- 9.** Eigene Kleidung, Decke und Kissen sind erlaubt, wenn diese aus leicht vergänglichen Materialien wie Naturfasern bestehen, z.B. Seide, Viskose, Baumwolle oder Leinen. ■

Erstellt in Rücksprache mit der Friedhofverwaltung der Landeshauptstadt München, Mai 2004.

Grundlage:

- Bestattungsgesetz vom 24. September 1970 (BayRS 2127-1-A)
- Bestattungsverordnung vom 1. März 2001, GVBL
- Verordnung über das Leichenwesen im Bereich der Landeshauptstadt München (Leichenordnung) vom 12. Dezember 1986, MüABl.S.319

Auswahlkriterien für ein gutes Bestattungsunternehmen

1. Gibt es eine Philosophie der Firma und kenne ich sie? Stimmt diese mit meiner Lebensphilosophie überein?
2. Werden Preise vorab unverbindlich genannt und können diese samt dazugehöriger Leistung mit dem Angebot anderer Unternehmen verglichen werden?
3. Wie erfolgt die Art der Abrechnung: mit Kopien der Rechnungen vorverauslagter Kosten oder als Pauschalabrechnung ohne einzelne Postenauflistung?
4. Muss der Auftrag sofort unterschrieben werden oder ist ein unverbindliches Vorgespräch möglich?
5. Wie viel Zeit wird für den Abschied gewährt?
6. Wird auf meine individuellen Wünsche eingegangen?
7. Darf ich selbst etwas gestalten, wenn ich es wünsche?
8. Welche Alternativen gibt es zur sofortigen Abholung?
9. Werden die Angehörigen mit einbezogen oder wird ihnen der Tote „entzogen“?
10. Lassen Sie sich im Trauerfall beim Beratungsgespräch auf keine vorgegebenen Verhaltensregeln – was „man“ im Trauerfall tut etc. – ein, wenn dies nicht selbst Ihr ausdrücklicher Wunsch ist. Suggestivfragen wie: „Sie sollten Ihrem Mann/Ihrer Frau schon ein stilvolles Begräbnis ermöglichen!“ – „Wollen Sie wirklich *nur* ein Standardbegräbnis oder mehr? – „Sie sollten schon einen besseren Sarg nehmen; das ist Ihnen Ihre Mutter doch wert, nicht wahr?“ wird ein seriöses Unternehmen nicht stellen.
11. Fragen Sie bei Bestattungs-Vorsorgen nach, ob Abänderungen persönlicher Wünsche noch vorgenommen werden und ob dadurch Extrakosten entstehen.
12. Wenn es Ihnen möglich ist, verschaffen Sie sich selbst rechtzeitig einen Eindruck von dem Beerdigungsinstitut, das für Sie in Frage kommen könnte oder bitten Sie enge Angehörige/ FreundInnen darum. Andernfalls könnten einzelne Personen in Einrichtungen wie Altenheimen, Krankenhäusern etc. unter Umständen durch ihre Empfehlung in Form einer Prämie davon profitieren. Wenn eine Empfehlung ausgesprochen wird, dann lassen Sie sich dafür eine konkrete Begründung geben.
13. Fragen Sie im Freundes- und Bekanntenkreis nach, welche Erfahrungen es gibt. Diese Empfehlungen bzw. Nicht-wieder-Empfehlungen können sehr wichtig sein. ■

Literatur und Informationen zum Thema Bestattung

Abschied nehmen – Praktischer Rat und Hilfe in den Tagen der Trauer

Barbara Leisner / Herder Verlag 1998 / 14,90 Euro / 200 Seiten

Begraben und vergessen – Ein Begleitbuch zu Tod, Abschied und Bestattung

Marjan Sax, Knaar Visser, Marjo Boer / Orlanda Frauenverlag 2001 / 18,50 Euro / 237 Seiten

Mit Würde Abschied nehmen – Trauerfeiern ohne Kirche

Andrea Nagl / Kreuz-Verlag 2002 / 14,90 Euro / 158 Seiten

Rat und Hilfe für den Trauerfall – Was muss ich wissen, was ist zu tun?

Birgit Lambers / Kösel Verlag 1999 / 15,50 Euro / 220 Seiten

Verbraucherinitiative AETERNITAS

www.aeternitas.de

Mitarbeiterinnen an der deutschen Ausgabe

Folgende Mitglieder des Arbeitskreises „Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher“ waren an der Vorbereitung der Herausgabe und Erstellung des Anhangs der deutschen Ausgabe dieser Broschüre beteiligt:

Elisabeth Berger	Erzieherin, Dipl. Sozialpäd (FH), Lebens- und Trauerbegleiterin (J.Canacakis), Bestattungen, Ltg. AETAS Lebens- und Trauerkultur
Dr. med. Eva Borchardt	Ärztin, Lebens- und Trauerbegleiterin (J.Canacakis), Cooperative Beschützende Arbeitsstätten / CBA
Ursula Eibl	Dipl. Sozialpäd. (FH), Hospizhelferin, Trauerbegleiterin (Rm.Smeding), Ltg. Fachstelle Trauernde Kinder und Jugendliche, Landeshauptstadt München, RGU
Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky	Germanistin, Theologin, TZI-Gruppenleiterin (Diplom), Supervisorin DGSv, Klinikseelsorgerin, 1. Vorsitzende des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Brigitta Kofler	Lebens- und Trauerbegleiterin (J.Canacakis), Krankenschwester, Fachkraft Palliativcare, Christophorus Hospizverein e.V., Brückenteam der Palliativstation im Städt. KH München-Harlaching
Ursula Stolberg-Neumann	Diplompsychologin, Familientherapeutin PIB – Pädagogisch-psychologische Informations- und Beratungsstelle für Schüler/innen, Eltern und Lehrer/innen, Erzbischöfliches Ordinariat
Karin Thöne	Nachtwache im Altenheim, Ausbildung in Klinikseelsorge, im Ruhestand
Ursula Weigert	Germanistin und Anglistin, Lektorin, Redakteurin, Übersetzerin, Logotherapeutin, Trauerbegleiterin (Rm.Smeding), Ltg. TrauerWerkstatt München, Hanrieder Bestattungen

Arbeitskreis Begleitung Trauernder Kinder und Jugendlicher

Der „Arbeitskreis Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher“ in München entstand in Folge einer Veranstaltung „Begleitung trauernder Kinder“ Ende 1998. Diese wurde im Rahmen eines Modellprojektes des Referates für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München im Gesundheitshaus angeboten. Das Modellprojekt wurde 2001/2002 zur „Fachstelle Trauernde Kinder und Jugendliche“ institutionalisiert.

Seit seiner Entstehung Anfang 1999 traf sich der Arbeitskreis unter Leitung des Modellprojekts bzw. der „Fachstelle Trauernde Kinder und Jugendliche“ in regelmäßigen Abständen in den Räumlichkeiten des Referates für Gesundheit und Umwelt. Ab 2003 fand der AK nur noch zwei bis vier mal im Jahr als „Austausch- und Vernetzungstreffen“ statt.

Nach der Auflösung der Fachstelle zum Jahresende 2004 wird eine neue Regelung gefunden werden müssen, die zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre noch nicht feststand.

Der Arbeitskreis versteht sich als unabhängiger Zusammenschluss von professionell und ehrenamtlich Tätigen aus Kliniken, Beratungsstellen, freien Praxen, stationären Einrichtungen, Hospizvereinen und Bestattungsinstituten. Ziel ist es, die eigene Arbeit mit Trauernden zu qualifizieren, sich zu vernetzen, die vorhandenen Ressourcen zu nutzen und auszubauen sowie Öffentlichkeitsarbeit im Sinne der Sensibilisierung für dieses Thema zu fördern. Der Arbeitskreis ist überparteilich und nicht konfessionell gebunden.

Folgende Organisationen sind bei den Austausch- und Vernetzungstreffen vertreten

- Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder, Ev. Jugend München
- Nicolaidis Stiftung gGmbH, Hilfe für verwitwete Mütter und Väter
- Verwaiste Eltern München e.V.
- Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
- Tabaluga Kinder- und Jugendhilfe, Verein für Fraueninteressen
- PIB – Pädagogisch-psychologische Informations- und Beratungsstelle für Schüler/innen, Eltern und Lehrer/innen, Erzbischöfliches Ordinariat
- CBA – Cooperative beschützende Arbeitsstätten
- KONA – Koordinationsstelle psychosoziale Nachsorge für Familien mit an Krebs erkrankten Kindern
- Projekt Arche Noah, Kinderklinik Dritter Orden
- Akademie für Palliativmedizin, Palliativpflege und Hospizarbeit
- Hospizdienst Da-Sein e.V., Ambulante Hospiz- und Palliativbetreuung
- Christophorus Hospizverein e.V.
- Brückenteam der Palliativstation im Städt. Krankenhaus München-Harlaching
- Trauergruppe Palliativstation, St. Johannes von Gott, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
- Kath. Klinikseelsorge Kinderklinik Dritter Orden
- Ev. Klinikseelsorge Krankenhaus Neuperlach
- Kath. Altenseelsorge, Altenheim Münchenstift Effnerstraße und Caritas St. Nikolaus
- Altenarbeit, Innere Mission
- Städt. Krankenhaus München-Harlaching
- Offene Trauergesprächsgruppe für Frauen, Frauentherapiezentrum
- M.I.T. – Münchner Institut für Trauerpädagogik
- Trauerbegleitung, TrauerHilfe DENK
- TrauerWerkstatt München, Hanrieder Bestattungen
- AETAS – Lebens- und Trauerkultur
- sowie PsychotherapeutInnen in freier Praxis



Über wichtige
Vorkommnisse
nicht zu sprechen,
kann schlimmer sein,
als darüber zu
sprechen.