

Gedanken zum Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen

Eine Hilfestellung für Erwachsene



« Menschen kommen
und Menschen gehen.
Doch einige von ihnen
hinterlassen tiefe Spuren.
Spuren in unseren Herzen.»

Mary Hall



Wie Kinder und Jugendliche trauern

Verlieren Kinder und Jugendliche einen geliebten Menschen, bedeutet dies für Sie als ihre Bezugspersonen eine besonders vielschichtige Belastung: Sie selber möchten möglichst viel Zeit mit dem sterbenden Menschen verbringen, gleichzeitig muss die Betreuung der Kinder gewährleistet sein.

Einerseits trauern Sie um den schwerkranken Menschen und auf der anderen Seite brauchen die Kinder/Jugendlichen besondere Aufmerksamkeit in ihrer eigenen Trauer. Wir möchten Ihnen als Betroffene einige Gedanken zu der Trauer von Kindern und Jugendlichen mitgeben und Sie ermutigen, sich bei Fachpersonen in dieser äusserst herausfordernden Situation Unterstützung zu holen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, die wichtigsten Informationen in Ruhe nachzulesen. Falls Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da – kommen Sie jederzeit auf uns zu.

Das interprofessionelle Team
des Universitären Zentrums für
Palliative Care (PZI)

Erleben der Trauer

Wie Kinder und Jugendliche Trauer erleben, hängt von ihrem Entwicklungsstand ab. Die hier angeführten Altersangaben dienen der groben Orientierung, die Übergänge sind fließend.



0–1

Ein Säugling kann beim Verlust der Bezugsperson seiner Not Ausdruck verleihen, indem er Nahrung verweigert, unruhig ist, ein ungewöhnliches Schreiverhalten zeigt oder schlecht schläft.



2–4

Im Alter von zwei bis drei Jahren haben Kinder noch keine Vorstellung vom «Tot-Sein». Der Tod wird als «Weg-Sein» oder «Trennung» erlebt. Reale und phantasierte Gegebenheiten gehen in der emotionalen Welt des Kindes nahtlos ineinander über.

Drei- bis vierjährige Kinder sehen den Tod weiterhin als vorübergehenden Zustand.



5–6

Mit fünf bis sechs Jahren beginnen Kinder langsam zu verstehen, dass ein Mensch durch Unfall oder Krankheit sterben kann. Ihre Vorstellung vom Tod ist unklar, das «Nicht-mehr- da-Sein» einfach eine andere Art von Existenz.



7–10

Sieben- bis zehnjährige Kinder unterscheiden Realität und Wunschvorstellung deutlicher. Die Endgültigkeit des Todes hat etwas Klares und bekommt Bilder und Symbole zugeordnet. Sätze wie: «Grossvater ist eingeschlafen» verunsichern Kinder und lösen Ängste vor dem Schlaf aus. «Wenn Grossvater eingeschlafen ist, will ich nie mehr schlafen, sonst muss ich sterben», könnte eine Schlussfolgerung sein.



11–13

Im Alter der Vorpubertät, zwischen elf bis dreizehn Jahren, versuchen Kinder zunehmend ihr eigenes Verständnis von Tod und Sterben dem der Erwachsenen anzugleichen.



Ab 14

Jugendliche ab vierzehn Jahren sind mit den Widersprüchlichkeiten des Lebens, mit sich selbst und der eigenen Identitätsfindung beschäftigt. Glaubens- und Sinnfragen rücken in den Vordergrund. Für die einen liegt der Tod in weiter Zukunft, andere überspielen aufkommende Ängste. Sie können «cool» und unbeteiligt wirken, mit Arroganz oder Ironie reagieren und unerwartetes Verhalten zeigen.

Pubertierende junge Menschen brauchen Ansprechpersonen, die besonders viel Geduld, Vertrauen, Mitgefühl aufbringen und bedingungslos für sie da sind.

Gespräche mit Kindern und Jugendlichen

Kindern oder Jugendlichen sollte es immer möglich sein, entsprechend ihrem Alter und Entwicklungsstand bewusst an einem Trauer- und Abschiedsprozess teilzunehmen – es sei denn, sie entscheiden sich strikt dagegen. Sie brauchen ehrliche, einfühlsame Begleiter, die sie in ihrer Befindlichkeit ernst nehmen, ihre Wut und manchmal ihr tiefes Schweigen aushalten können.

Ein Orientierungspfeiler in der Trauer bei Kindern und Jugendlichen ist das Beibehalten eines vertrauten und strukturierten Alltagsablaufs. Emotionen wie Freude und Leid liegen bei Kindern nahe beieinander. Deshalb brauchen sie die Erlaubnis und Akzeptanz, alle Gefühle jederzeit ausdrücken und jederzeit Fragen stellen zu dürfen. Für Jugendliche ist es wichtig, sich in ihrer Altersgruppe auszutauschen. Jugendliche und Kinder brauchen Erwachsene, die echte Anteilnahme zeigen, im Gespräch offen sind, ihre «Sprache» verstehen und sprechen können.

In allen Altersgruppen können nach einem Todeserleben Schuld- und Schamgefühle auftauchen. Eine Dreizehnjährige fühlte sich zum Beispiel schuldig, weil sie in der Nacht, in der die Mutter gestorben ist, bei einer Freundin schlief. Oder Kinder und Jugendliche schämen sich, wenn sie nach dem Tod einer ihnen nahestehenden Person wieder mit Freunden feiern gehen und Spass haben. Es kann helfen, Schuld- und Schamgefühle behutsam anzusprechen.

Wünschen Sie sich Unterstützung für sich im Umgang mit der Trauer der Kinder/Jugendlichen, dann wenden Sie sich an eine Fachperson.

Literaturliste

Abschied von der kleinen Raupe. Saalfrank, Heike & Eva Goede (2010) Verlag Echter, ISBN 978-3429019952. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 36 Monate – 5 Jahre.

Abschied von Opa Elefant: Eine Bilderbuchgeschichte über den Tod. Abedi, Isabel & Miriam Cordes (2006), Verlag Ellermann ISBN 978-3770742929. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 36 Monate – 6 Jahre.

Als der Mond vor die Sonne trat. Trabert, Gerhard & Ruth Krisam (2012) Trabert Verlag, ISBN 978-3981230406. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 6 – 8 Jahre.

Du wirst immer bei mir sein. Hermann, Inger & Carme Solé Vendrell (2005), Verlag Sauerländer Düsseldorf, ISBN 978-3491795211. Vom Hersteller empfohlenes Alter: Ab 5 Jahren.

Eines Morgens war alles ganz anders. Davids, Barbara (2013) Verlag Lambertus, ISBN 978-3784124681. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 36 Monate – 12 Jahre.

Leb wohl, lieber Dachs. Varley, Susan (2012) Verlag Ueberreuter Verlag, ISBN 978-3219115284. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 4 – 6 Jahre.

Tod und Sterben - Kindern erklärt. Moritz, Andrea (2001), Verlag Gütersloher Verlagshaus, ISBN 978-3579023175. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 6 – 12 Jahre.

Von Tod und Trauer den Kindern erzählt. Schwikart, Georg (2014), Verlag Butzon & Bercker, ISBN 978-3766630278. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 4 – 6 Jahre.

Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod. Stalfelt, Pernilla (2015), Moritz Verlag, ISBN 978-3895651106. Vom Hersteller empfohlenes Alter: 5 – 7 Jahre.

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Tausch, Daniela (2015), Verlag Herder GmbH, ISBN 978-3451613104.

Inselspital
Universitätsspital Bern
Universitäres Zentrum für Palliative Care
SWAN Haus
Freiburgstrasse 28/38
3010 Bern
www.palliativzentrum.insel.ch
www.insel.ch

