

Erinnerungen helfen uns, Trauer zu verarbeiten

Erinnern Sie sich gemeinsam an Situationen und Erlebnisse mit dem Verstorbenen. Das hilft Ihnen in Ihrer Trauer und Ihrem Kind. Es ermöglicht, das Geschehene in den Alltag zu integrieren, um daraus ein neues Selbst- und Familienbild zu entwickeln.

Schaffen Sie einen gemeinsamen Raum, in dem Sie gemeinsam trauern, erinnern, lachen, weinen und Ihre Gefühle zur verstorbenen Person Ausdruck verleihen.

Geben Sie Ihren Gefühlen Ausdruck

Helfen Sie Ihrem Kind die Trauer auszudrücken, anstatt sie zu unterdrücken. Kinder haben ein feines Gespür, wenn es darum geht, wie es sich verhalten/funktionieren soll. Deshalb sind Rituale wichtig, Sie geben Ihrem Kind Sicherheit.

Auch wenn es Ihnen schwer fällt, jede Ausdrucksform an Gefühlen, die Ihr Kind zeigt, hat einen Grund und sollte von den Erwachsenen im Umfeld ernst genommen werden. Fragen Sie Ihr Kind, warum es wütend, traurig ist, nicht erzählen will. So schaffen Sie Sicherheit!

Gestalten Sie Erinnerungen

Hier einige Beispiele::

- gestalten Sie gemeinsam ein Fotobuch, Vogelhaus, Kerze, Blumen aussäen...
- schreiben Sie gemeinsam ein Tagebuch, Gedanken die jeder hat aufschreiben
- eine bestimmte Zeit am Tag/ Woche vereinbaren, um über Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen zu sprechen

Der Alltag in Kindergarten/Schule hilft Ihrem Kind zu verarbeiten und trägt zur Stabilisierung bei. Trauer hat keinen Zeitplan. Wie lange und wie intensiv jemand trauert ist sehr individuell. Deshalb sprechen Sie offen mit Erziehern und Lehrern, wie der Verlust kommuniziert werden soll und wo Sie Unterstützung brauchen oder Begleitung wünschen. Zögern Sie nicht, sich auch ggf. professionelle Hilfe zu holen.



Diese Broschüre spiegelt nur einen kleinen Ausschnitt in der Trauerbegleitung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit
©2023 Ulrike Braak

WOHLFÜHLZEIT
Yogaschule | Meditation | Entspannung

Ulrike Braak
Lindenstraße 60, 33415 Verl
ulrike-braak@wohlfuehlzeit-verl.de
www.wohlfuehlzeit-verl.de



Trauer braucht Liebe und Zuwendung

Wenn die Welt aus den Fugen gerät!



Hilfestellung für Eltern

Was kann ich tun?
Ersten Schritte, wenn das
eigene Kind trauert.

Was Sie als Eltern jetzt schon tun können

Als Eltern möchten wir unsere Kinder beschützen. Das Thema Tod und Trauer ist oft mit eigenen negativen Erfahrungen belastet, die wir unseren Kindern ersparen möchten. Gerade kleinen Kindern trauen wir den Umgang mit Tod und Trauer nicht zu. Doch Kinder erleben Trauer und Verlust anders als Erwachsene und für einen gesunden Trauerprozess ist es wichtig, dass sie Ihr Kind begleiten. Deshalb ist es gut, sich im Vorfeld bereits mit dem Thema Tod und Trauer auseinander zu setzen. Fragen wie diese können Ihnen helfen, Ihre eigene Haltung zu reflektieren:

- Welche Erfahrungen habe ich selbst bereits mit Tod und Verlust gemacht?
- Wie alt war ich zu dem Zeitpunkt?
- Wie habe ich mich gefühlt?
- Was habe ich dabei an Zuwendung, Hilfestellung oder erfahren und wie habe ich es empfunden?
- Was oder wer hat mir wie geholfen?
- Wie habe ich selbst reagiert? (Angst, Wut, Depression, Rückzug, Aktionismus)
- Welche Erfahrung, hat meine Kompetenzen gestärkt (einfühlsam, klar in der Kommunikation, Gefühl für Stimmung..)

Wenn ein Familienmitglied stirbt, trauern alle

Sie als Eltern trauern ebenso wie Ihr Kind. Schaffen Sie einen gemeinsamen Raum, indem zusammen getrauert und Gefühle besprochen werden können. Verdrängen Sie nicht den Verlust.

- zeigen Sie Ihren Kindern, dass Trauer stattfinden darf
- Begleiten Sie das Kind in seinem Tempo
- Kinder trauern nicht am Stück, sondern sprunghaft, so als würden sie von einer Pfütze in die nächste hüpfen.

Bei Erwachsenen ist die Trauer eher wie das Durchwaten eines Flusses. Deshalb drängen Sie Ihr Kind nicht seine Trauer auf eine bestimmte Art und Weise auszudrücken.

Kinder trauern auch bei Trennung, Umzug, Haustiere

Kinder verarbeiten Trauer manchmal mit starken Emotionen, wie Lachen, Toben, Wut oder Weinen. Auch wenn sie keine Trauer zeigen, brauchen Kinder besondere Fürsorge. Nicht jedes Weinen, oder jeder Wutausbruch bedeutet Trauer! Fragen Sie Ihr Kind, warum es weint, wütend ist, sich zurückzieht.

Trauer ist ein wichtiger Verarbeitungs- und Heilungsprozess

Durch Trauern erkennen wir die Realität an. Dadurch, dass wir dem Schmerz Raum geben und wir ihn fühlen, können Heilungs- und Verarbeitungsprozesse entstehen. Kinder im Alter 0-3 kennen keinen Tod und die damit verbundene Endlichkeit. Von 3-6 Jahren begreifen sie den Tod noch nicht vollständig, Grundschul Kinder beginnen den Tod als Ende zu erfassen und nutzen ihre Fantasie zur Verarbeitung.

Deshalb reden sie nichts schön! Begriffe für den Verstorbenen wie:

- "von uns gegangen"
- "ist auf eine lange Reise gegangen"
- "Oma ist eingeschlafen"

können Ihrem Kind Angst vorm Einschlafen, dem nächsten Urlaub etc. machen.

Sagen Sie lieber: "Oma ist jetzt im Himmel." Wenn Ihr Kind dann fragt: "Wie sieht es dort aus?" Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich den Himmel vorstellt.

