



Trägerwerk
Soziale Dienste
Sachsen-Anhalt

twsd in Sachsen-Anhalt GmbH • Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle • Klosterplatz 23 • 06295 Lutherstadt Eisleben

Neues aus der Beratungsstelle November 2022

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

die dunkle Jahreszeit hat uns seit der Zeitumstellung im Griff und - so schnell das Jahr auch verging - beginnt die Zeit fürs Heimkommen, der Entschleunigung, der Rituale und der leuchtenden Kinderaugen. Bevor der Advent eingeläutet wrd, bedenken wir am Totensonntag lieben Menschen, die uns schon verlassen haben. Besonders im Umgang mit Kindern bekommt das Thema „Trauer“ schnell eine Schwere, die den ein oder anderen verunsichern. Im Folgenden sollen ein paar Informationen und Ideen an Sie weitergegeben werden, die bei Ratlosigkeit helfen könnten. Mit Kindern über Trauer reden ist auch das Thema des dazugehörigen Elterncafés, zu dem wir Sie herzlich einladen wollen.

Beide Beratungsstellen freuen sich auf Sie:

Eisleben: Donnerstag, den 17.11.2022 ab 15 Uhr

Hettstedt: Donnerstag, den 17.11.2022 ab 15 Uhr

Ihr

Team der Beratungsstelle



Wenn Kinder trauern

Vermutlich haben wir Eltern alle im Laufe unseres Lebens bereits die Erfahrung gemacht, dass ein uns nahe stehender, geliebter Mensch gestorben ist. Wir wissen, wie sich Trauer anfühlt. Und ich wünsche mir sehr, dass Sie alle auch Möglichkeiten für sich gefunden haben, die eigene Trauer mit der Zeit zu bewältigen. Es ist übrigens völlig in Ordnung, sich in schweren Zeiten Hilfe zu suchen. Ein Schicksalsschlag ist für uns alle eine große Herausforderung oder kann uns auch (zeitweise) überfordern. Während wir im Alltag vielleicht noch funktionieren, spüren wir eventuell große Verunsicherung, wenn es darum geht, unsere Kinder in ihrer eigenen Trauer zu begleiten. Dabei ist genau das äußerst wichtig, denn auch unsere Kinder trauern. Auch wenn wir ihnen das nicht immer so einfach ansehen können. Schmerz über den Verlust eines wichtigen Menschen empfinden Kinder genauso stark wie wir Erwachsene. Aber die Trauer findet bei Kindern einen anderen Ausdruck als bei uns Erwachsenen. Vor allem noch jüngere Kinder haben die unglaubliche, aber wichtige, schützende Fähigkeit, sehr schnell in ihren augenblicklichen Interessen und Emotionen zu wechseln. In einem Moment sind sie todtraurig, im nächsten können sie wieder lachen. Das bedeutet aber nicht, dass sie nicht trauern. Und es bedeutet schon gar nicht, dass sie den verstorbenen Menschen nicht geliebt haben. Dabei äußert sich die Trauer nicht nur bei Kindern in verschiedenen Entwicklungsstufen anders. Trauer ist insgesamt eine sehr individuelle Angelegenheit: in Ausdrucksform, in dem, wann sie beginnt und wie lange sie dauert und was an Trauerarbeit notwendig ist. Aber Trauer ist heilbar. Und Trauer ist sogar „nachträglich heilbar“.

Der unvollständige Satz, der unser heutiges Thema benennt, könnte also wie folgt beendet werden: Wenn Kinder trauern, dann brauchen sie Menschen, die sie aufnehmen und liebevoll darin begleiten, Gefühle und Gedanken einordnen helfen, ihnen Fragen beantworten, ihnen Sicherheit und Halt geben.

Von klein an

Trauer finden wir, wenn wir genauer hinschauen, aber nicht nur bei großen Schicksalsschlägen. Die Erfahrung von Verlust (ein Spielzeug ist verloren gegangen) und Abschieden (vom beruhigenden Nuckel, vom Kindergarten, von Freunden bei einem Umzug) begleitet uns schon von Beginn unseres Lebens an. Die Welt ist im stetigen Wandel, die Natur bildet einen immerwährenden Kreislauf. Und genau diese Dinge können wir nutzen, um bereits mit Kleinkindern über den Lauf der Dinge, über Werden und Vergehen zu sprechen, ihnen zu helfen, Vergänglichkeit zu akzeptieren, Abschiede zu begleiten, die Kinder zu befähigen, mit Traurigkeit umzugehen. Und nicht zuletzt: ihnen eine Sprache zur Verfügung zu stellen, damit sie Worte zum Ausdruck ihrer Fragen, Gedanken und Gefühle finden können. Die natürliche Neugier und der Forscherdrang sowie die kindliche Unbefangenheit bei Kindern zwischen 3 und 6 Jahren eignet sich sehr gut, um den Kindern Wissensfragen zu beantworten und die Basis für ein offenes und angstfreieres Verhältnis zu Sterben, Tod und Trauer zu legen. Dabei ist es jedoch wichtig, dass wir uns selbst mit dem Thema soweit reflektiert auseinandergesetzt haben, dass uns unsere Hemmungen und Unsicherheiten in den Gesprächen mit den Kindern nicht im Weg stehen.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen eine Idee mitgeben, die in ähnlicher Form aus dem Buch der Autoren Hinderer und Kroth (siehe Buchempfehlungen) stammt: Gehen Sie mit Ihren Kindern ganz bewusst durch die Jahreszeiten. Suchen Sie sich einen schönen Baum, den Sie gemeinsam das ganze Jahr bewusst beobachten und begleiten Sie mit den Kindern die Veränderungen und entdecken Sie gemeinsam, welche Jahreszeit für Sie mit welchen Gefühlen und Zuständen verbunden ist. Der Baum bringt uns den natürlichen Kreislauf des Lebens nahe - und wir Menschen sind Teil dessen.

Was sagen wir den Kindern?

Gesund für die emotionale Entwicklung unserer Kinder ist es, die Dinge klar zu benennen. Werden Tod und Sterben als Themen selbst oder auch sprachlich tabuisiert, führt das zu Verunsicherung bei den Kindern. Wenn ein nahe stehender Mensch gestorben ist, sollte auch das Kind informiert werden. Die Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt und können es ohne auf richtige Information nicht einordnen, werden verunsichert und fantasieren sich eventuell eine eigene Erklärung, bei der unklar ist, ob diese sich als günstig erweisen wird.

Beim Informieren des Kindes scheint unbedingt Vorsicht geboten, wenn es um Bilder über den Tod geht. Bedenken Sie, ob es dem Kind hilft, wenn Sie zum Beispiel sagen „Opa hat das Zeitliche gesegnet“. Bilder sind sicher auch vor dem jeweiligen kulturellen und religiösen Hintergrund einer Familie unterschiedlich hilfreich für Kinder. „Oma wohnt im Himmel“ ist in einer christlichen Familie als sanfte Vorstellung möglicherweise ein gutes Symbol. Es kann jedoch auch sein, dass es nicht jedes Kind als angenehm empfindet, aus dem Himmel beobachtet zu werden oder dass ein Kind es doch als zu unkonkret empfindet, weil es die Oma gar nicht am Himmel sehen kann. Zu vermeiden sind Verschleierungen wie „eingeschlafen“ oder „weggegangen“. Beim Kind werden Fragen bleiben wie „Warum ist der Mensch weggegangen? Bin ich daran schuld? Wo ist er hingegangen?“ Kleinere Kinder können symbolischen Schlaf noch nicht von realem unterscheiden und entwickeln schlimmstenfalls Angst, schlafen zu gehen.

Die folgende Übersicht soll als Hilfestellung dienen, welches Vorstellungsvermögen bei den Kindern zu erwarten ist und was in der altersgerechten Kommunikation mit dem Kind zu beachten oder zu erwarten ist.

2-3 Jahre: die Kinder verbinden für gewöhnlich noch keine Vorstellungen mit den Begriffen „Sterben“ und „Tod“

3-4 Jahre: der Tod ist meistens noch nichts Endgültiges; jeder Abschied von Eltern kann wie Tod erscheinen, Angst, von Eltern verlassen zu werden

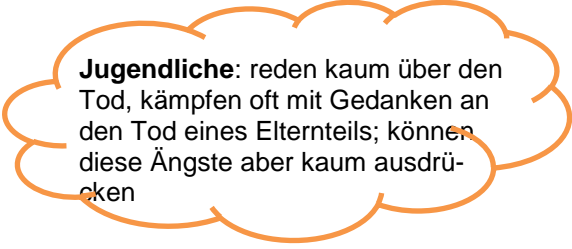
4-5 Jahre: Vorstellung von Sterben und Tod noch sehr unklar; verbinden sie mit Dunkelheit und Bewegungslosigkeit; Tod passiert nur anderen, ist zufällig; Ambivalenz: Kinder spielen „tot“ mit Gleichaltrigen, vermeiden aber oft tote Dinge, töten aber vielleicht Käfer o.ä.

5-6 Jahre: Sterben und Tod werden oft aufgefasst als Bestrafung für böse Taten; aus Wut werden manchmal Todeswünsche gegen Familienmitglieder ausgesprochen

6-7 Jahre: Kinder wissen, dass Tod mehrere Ursachen haben kann; Zeitgefühl hat sich differenziert, Ereignisse und Zusammenhänge werden bewusst wahrgenommen; gewisses Wissen über Tod vorhanden, interessieren sich oft sehr für Dinge wie Beerdigung, Gräber; Wissen noch selten mit Emotionen verbunden

8-9 Jahre: Kinder haben zumeist kognitiv erkannt, dass jeder Mensch (auch sie selbst) einmal sterben müssen; interessieren sich sehr dafür, was nach dem Tod passiert; setzen sich vielleicht mit Loslösung Körper und Seele auseinander

9-10 Jahre: Sterben und Tod werden sachlich-nüchtern als Naturphänomen gesehen, unausweichlich und nicht umkehrbar; realistische Vorstellung beruht auf Beobachtungen und Erfahrungen



Jugendliche: reden kaum über den Tod, kämpfen oft mit Gedanken an den Tod eines Elternteils; können diese Ängste aber kaum ausdrücken

Was hilft unseren Kindern?

Grundlegend wichtig ist es, so gut es geht Stabilität im Leben des Kindes zu erhalten. Je nachdem, wie nahe eine verstorbene Person dem Kind stand, umso größer werden die Veränderungen im Leben des Kindes sein und umso wichtiger ist es, den Halt auf dem Boden nicht zu verlieren – oder wiederzugewinnen. Hilfreich ist hier alles, was Struktur vorgibt: Regeln, Grenzen, Rhythmen, Rituale (wie das Zubettgehen; aber es gibt auch wunderbare Trauerrituale; schauen Sie in die unten stehenden Buchempfehlungen). Beachten Sie aber bitte, dass Kinder nicht „funktionieren“ müssen. Kinder benötigen darüberhinaus Raum für Trauer (wenn Trauer gerade ausgelebt werden muss) ebenso wie Raum für Normalität (wenn eine Pause von der Trauer nötig ist).

Nehmen Sie sich Zeit für das trauernde Kind. Helfen Sie beim Trauern, wenn Sie merken, dass das Kind das gerade braucht. Gehen Sie dem Kind gegenüber ehrlich mit eigener Trauer um. Falls Sie merken, dass das Kind den Impuls hat, Ihnen zu helfen, entlasten Sie es, dass Sie das schon selbst machen. Berichten Sie von dem, was Ihnen hilft; vielleicht sucht das Kind auch selbst nach Möglichkeiten Trauer auszuleben (bieten Sie ihm verschiedene Möglichkeiten an, die Sie auch gemeinsam machen können) oder auch mal eine Pause davon zu bekommen. Erzwingen Sie nichts. Es ist eine natürliche Schutzfunktion, wenn wir Trauer verspätet oder „in Häppchen“ verarbeiten. Beantworten Sie die Fragen des Kindes ehrlich und so gut Sie können. Nehmen Sie das Kind unbedingt in seiner Trauer ernst; intensive Gefühle sind Teil der Trauer und dürfen und sollen Raum bekommen. Schließlich ist Trauer Ausdruck der Liebe zu dem verstorbenen Menschen. Manchmal kann es sehr schwer sein, die intensiven Gefühle der Kinder auszuhalten. An der Trauer führt kein Weg vorbei, sie auszuleben bedeutet Heilsamkeit. Und lassen Sie das Kind glücklich sein, wenn es genau das gerade braucht.

Falls Sie wirklich ein Schicksalsschlag ereilt und ein geliebter Mensch stirbt, dann ist es ratsam, die Schule oder den Kindergarten zu informieren. Jede Einrichtung hat ein Konzept, wie sie in einem Trauerfall agiert und ist damit für das Kind eine weitere Möglichkeit, in seiner Trauer begleitet zu werden.

Unser Ziel bei der Begleitung von trauernden Kindern ist, dass sie die Fähigkeit entwickeln können, „Abschied und Verlust als natürlichen Teil des eigenen Lebens zu begreifen, trauern zu können und dadurch nach erlittenen Verlusten in ein zwar verändertes, aber eigenes und wieder frohes Leben zurückzufinden“ (Hinderer&Kroth, s. Buchempfehlungen).

Wie Sie bereits wissen, wird es zu diesem Thema wieder unsere Elterncafés (in Hettstedt und Eisleben) geben, wo jeder, der möchte, die Möglichkeit hat, das Thema Trauer bei Kindern noch einmal in gemütlicher Atmosphäre zu besprechen und Fragen zu stellen oder Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen. Ich möchte noch einmal darauf hinweisen, dass Sie auch jederzeit die Möglichkeit haben, uns telefonisch zu erreichen, um zu dem Thema beraten zu werden. Wenn Sie lieber einen Leserbrief schreiben, darin Fragen stellen, Anregungen oder Erfahrungen an andere Eltern geben möchten, fühlen Sie sich auch hierzu herzlich eingeladen.

Buchempfehlungen

Ich möchte Ihnen die folgenden zwei Bücher ans Herz legen, wenn Sie sich etwas genauer über Trauer bei Kindern informieren möchten und die zahlreiche Möglichkeiten beinhalten, wie man mit Übungen, Spielen, Basteleien und anderen Projekten Kindern bei Abschied, Verlust- und Trauererfahrungen helfen kann: *Petra Hinderer & Martina Kroth: Kinder bei Tod und Trauer begleiten – Konkrete Hilfestellungen für Kindergarten, Grundschule und zu Hause* sowie *Bernadette Kowolik: Muss ich auch mal sterben? – Mit Kita-Kindern über Tod und Trauer reden; Hilfen für den Akutfall und Praxisideen für den Alltag*.

Eine Geschichte, mit dessen Hilfe Sie mit Kindern bereits ab etwa 4 Jahren das Thema Tod und Trauer thematisieren können, finden Sie mit dem Buch von *Susan Varley: Leb wohl, lieber Dachs*.

Um mit Kindern ab 5 Jahren das Thema Traurigkeit und den Umgang damit zu besprechen, bei der auch der Verlust von wichtigen Menschen als ein Aspekt näher angesprochen wird, eignet sich sehr gut das Buch von *Dagmar Geisler: Was mach ich nur mit meiner Trauer?*

Und nicht zuletzt werden Kinder und Familien mit liebevollen Illustrationen bei der Trauerarbeit durch Themen von Tod und Trauer sowie verschiedene Anregungen der Erinnerungen an einen verstorbenen, geliebten Menschen geleitet in *Du bleibst für immer in unseren Herzen: Das Trauer- und Erinnerungsbuch für Kinder und Familien* aus dem GROH Verlag.

Für die Detektive unter euch gibt es heute ein paar kleine Geschichten, bei denen ihr jeweils etwas Bestimmtes herausfinden müsst. Viel Spaß dabei!

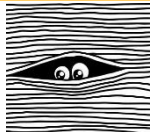


1 Detektivin Sara, die kurz vor der Zerschlagung eines internationalen Schmugglerrings stand, ist plötzlich verschwunden. Bei der Überprüfung ihres letzten Aufenthaltsortes findet Detektiv Paul eine Notiz: 5508 +51 7718

Derzeit gibt es 3 Verdächtige: Bill, Ben und Oskar. Detektiv Paul weiß sofort Bescheid und verhaftet den Richtigen. Wen?

(Tipp1: Umdrehen)

2 Eine Frau, die die Tür öffnete, nachdem sie ein Klopfen gehört hatte, wurde von einem Mann begrüßt, der sich automatisch dafür entschuldigte, dass er das Zimmer der Frau für seins hielt. Die Frau beschloss sofort die Polizei zu rufen. Warum hat sie die Polizei gerufen?



3 Sara sagt zu Detektiv Paul: „Das ist nicht der 5-Euro-Schein, den du auf dem Tisch liegen gelassen hast. Ich habe ihn zwischen den Seiten 15 und 16 von Harry Potter gefunden.“

Detektiv Paul erwidert: „Du lügst und ich kann es beweisen.“ Woher weiß Paul das?



4 Ein Mann, der sich sein ganzes Leben verständigen konnte, kann auf einmal nicht mehr sprechen. 8 Wochen später kann er wieder sprechen. Ein Wunder oder was ist da passiert?

Die Lösungen gibt es wieder in der nächsten Ausgabe unseres Newsletters.

Diese und noch viele Rätsel mehr findet ihr auf <https://einfachreisenmitkind.de>