

„Wohin mit meiner Trauer?“

Kinder und Jugendliche erleben Sterben, Tod und Trauer

RAINBOWS
Niederösterreich

noe@rainbows.at
www.rainbows.at

Live Online-
Seminar



Trauerprozess

Aufgaben der Trauerbewältigung

- verstehen und begreifen des Verlustes
- emotionale Akzeptanz des Erlebten
- Entwicklung einer neuen Identität



© Edith Steiner-Janesch, www.brightpicture.at

Trauermodelle

Trauerphasenmodell (Verena Kast)

Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

- Verleugnung des Verlusts, Erstarrung
- einige Stunden bis ca. 1 Woche

Phase der aufbrechenden Emotionen

- Wut, Trauer, Zorn, Angst, Schuldgefühle, ev. Freude



pixabay.com

Trauermodelle

Phase des Suchens und Sich - Trennens

- Suche nach dem Verstorbenen
- Aufsuchen von gemeinsamen Orten und Plätzen in Erinnerung an den Verstorbenen

Phase des neuen Selbst - und Weltbezugs

- Verstorbener ist „innere“ Figur, Begleiter geworden
- Wiedererlangung von Selbstvertrauen und Selbstachtung



pixabay.com

Trauermodelle

Traueraufgaben (William Worden)

- die Wirklichkeit des Verlustes verstandes- und gefühlsmäßig annehmen
- die Schmerzen der Trauer durchleben
- sich an eine Welt anpassen, in der die verstorbene Person fehlt
- der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben zuwenden



pixabay.com

Trauermodelle

Hypnosystemischer Traueransatz (Roland Kachler)

- nicht das „Loslassen“ steht im Zentrum der Trauer, sondern die Liebe und der Wunsch, dass die Liebe in einer veränderten Form weiterlebt
- intensive Liebesgefühle dürfen zugelassen werden, Nähe und Beziehung darf bleiben, die Liebe verwandelt sich
- Trauerprozess als kreative Beziehungsarbeit
- einen sicheren Ort für den verstorbenen Menschen finden
- Leben mit der Erinnerung

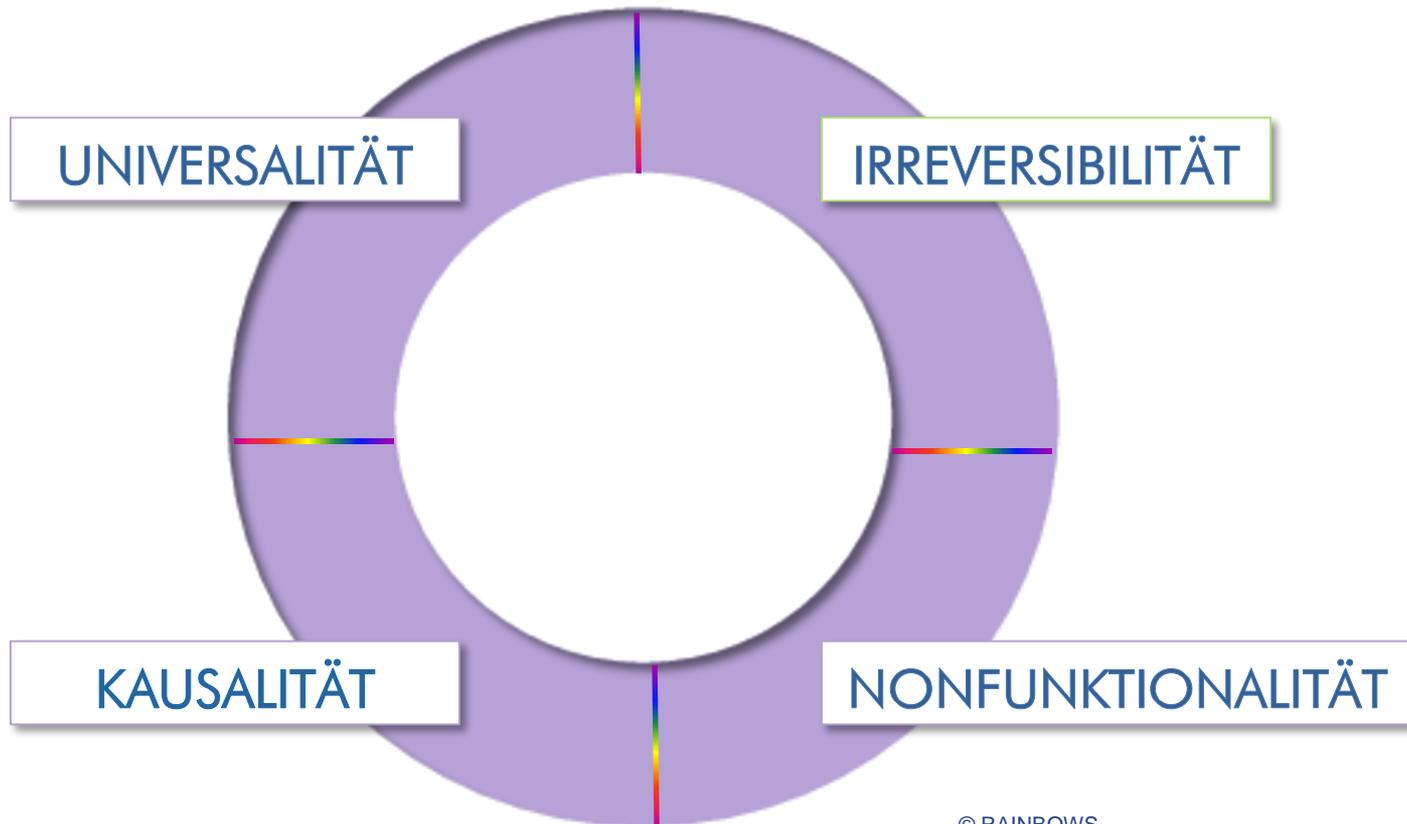


pixabay.com

„In meiner Liebe bleibst du mir nahe.“

Entwicklung des Todesverständnisses

Vier Dimensionen des Todes



© RAINBOWS

Entwicklung des Todesverständnisses

Kinder unter 3 Jahren

- Tod wird als Abwesenheit bzw. Trennung erlebt
- ab ca. 6 bis 8 Monaten suchen Kinder nach dem „verschwundenen“ Elternteil
- keine Vorstellung von der Endgültigkeit des Todes
- aufgrund emotionaler Verbundenheit mit Bezugspersonen erleben sie die Empfindungen der Eltern mit

Sandra, 2,5 Jahre:

*„Ist der Opa jetzt tot, ist er gestorben?
Wann kommt er wieder?“*

Entwicklung des Todesverständnisses

Kinder von ca. 3 bis 4,5 Jahren

- keine Vorstellung von der Endgültigkeit des Todes
- Tod spielt aber in der Gefühlswelt aufgrund der emotionalen Reaktionen der Umwelt große Rolle
- Umgang mit Tod sehr ungezwungen und offen

Sarah, 3 Jahre:

„Wird dem Opa nicht kalt im Sarg?“

Entwicklung des Todesverständnisses

Kinder von ca. 4 bis 6 Jahren

- magisches Denken führt zu kausalen Erklärungen
- Tod wird gleichgesetzt mit Bewegungslosigkeit und Dunkelheit
- Tod betrifft nur andere und alte Menschen
- Tod kann rückgängig gemacht werden

Johannes, 5 Jahre:

„Weil ich schlimm war, ist meine Mama gestorben!“

Entwicklung des Todesverständnisses

Kinder von ca. 6 bis 9 Jahren

- Tod ist endgültig, Tote kommen nicht mehr zurück
- Tod trifft alle Menschen (auch sie selbst)
- Personifizierung des Todes (z.B. Sensenmann)
- großes sachliches Interesse am Tod, aber auch Scheu



Anna, 8 Jahre:

„Ich stelle mir vor, wenn ich tot bin und im Sarg liege, dass es ganz dunkel ist. Und ob ich schon auf einem anderen Sarg liege oder ob unter meinem Sarg nur Sand ist. Was meine Eltern und meine Omas machen würden. Wie lange sie trauern würden?“

Entwicklung des Todesverständnisses

Kinder von ca. 10 bis 14 Jahren/Jugendliche

- Körper des toten Menschen verändert sich
- Annäherung an das Todesverständnis der Erwachsenen
- Verstehen der Trennung zwischen Körper und Seele
- Fragen nach dem Tod (Sinnfragen, Spiritualität)

Mario, 10 Jahre auf die Frage: „Was ist der Tod?“

*„Nun ich denke, er ist ein Teil des Lebens eines Menschen. Wie die Schule.
Das Leben hat viele Teile. Nur ein Teil davon ist auf der Erde.
Es ist wie in der Schule, wenn wir weiter in eine andere Klasse gehen.
Zu sterben heißt, ein neues Leben anfangen. Jeder muss einmal sterben,
aber die Seele lebt weiter.“*

Trauerprozess von Kindern/Jugendlichen

Reaktionen/Verlauf des Trauerprozesses abhängig von:

- Alter des Kindes, erreichte Entwicklungsstufe
- Persönlichkeit des Kindes/Jugendlichen
- Entwicklung des Todesbegriffs, Informationsstand
- Ursache und Umstände des Todes
- Verhalten des verbliebenen Elternteils
- Information und Erklärung der Erwachsenen
- Anzahl der Verluste, die das Kind bereits bewältigen musste



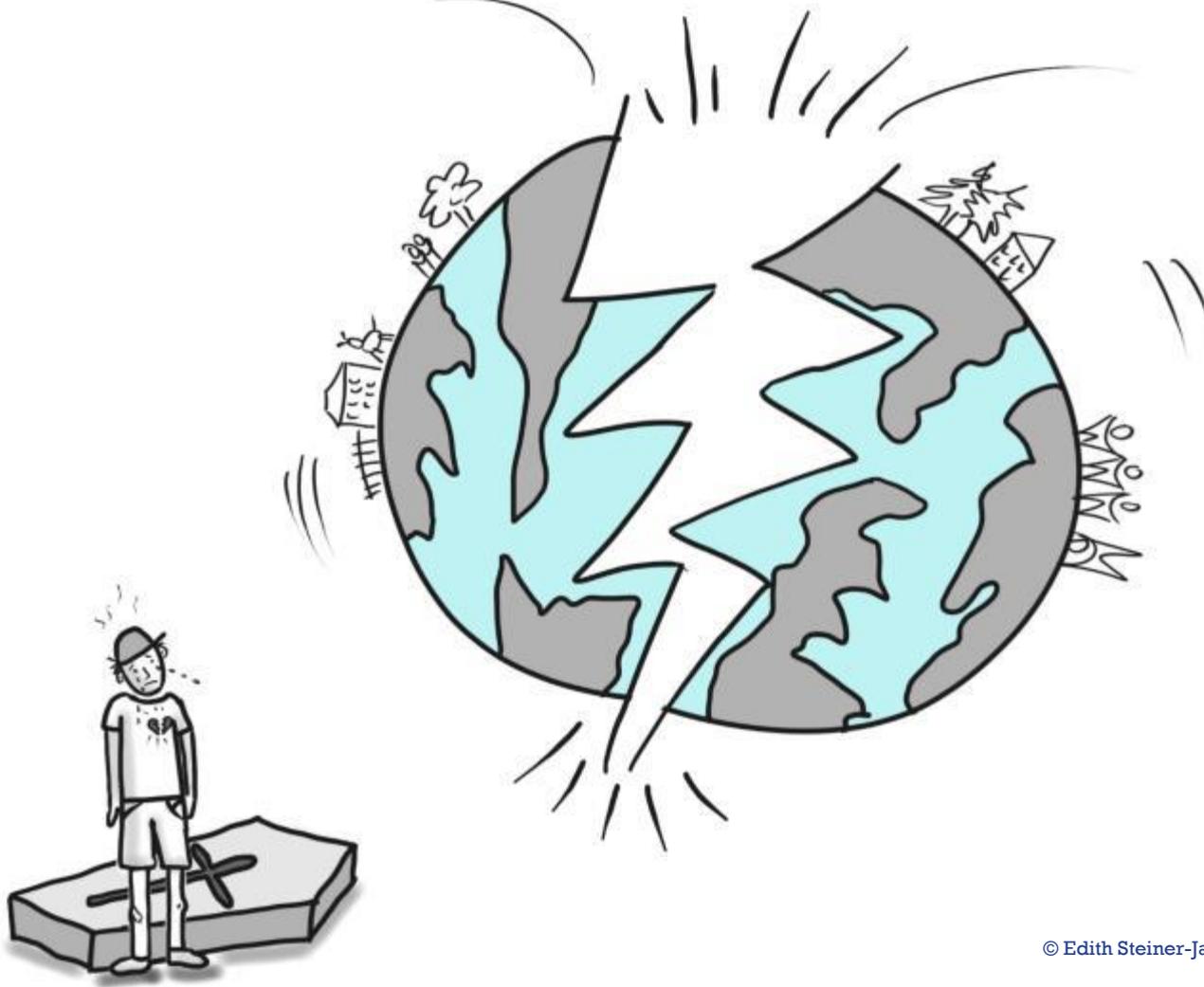
pixabay.com

Trauerprozess von Kindern/Jugendlichen

Reaktionen/Verlauf des Trauerprozesses abhängig von:

- Art der Beziehung zwischen Verstorbenem und Kind
- Beziehungen innerhalb der Familie vor dem Todesfall
- soziales Umfeld des Kindes bzw. des Verstorbenen
- Unterstützung des Kindes durch Personen außerhalb der Familie
- Kontinuität der sozialen und räumlichen Umgebung
- Beibehaltung der Alltagsroutine

Kindliche Trauer



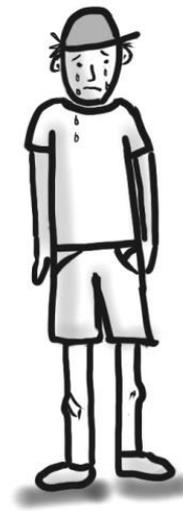
© Edith Steiner-Janesch www.brightpicture.at



Trauerreaktionen

Erste Reaktionen können sein:

- es nicht glauben können
- weinen
- Fragen stellen
- über das Ereignis und die Trauer sprechen wollen
- Aggression, Wut



© Edith Steiner-Janesch

www.brightpicture.at

Trauerreaktionen

Spätere Trauerreaktionen können sein:

- Gefühlsschwankungen
- psychosomatische Beschwerden, Ess- und Schlafstörungen
- Träume vom/von der Verstorbenen
- denken, dass der/die Tote bei einem ist
- Idealisierung oder Imitierung des/der Verstorbenen
- Sorgen um eigene Gesundheit oder um das Wohlergehen von Bezugspersonen



pixabay.com

Trauerreaktionen

Zusätzliche mögliche Trauerreaktionen:

- Schuldgefühle
- Ängste, Hilflosigkeit
- Regression
- Lern-, Konzentrationsschwierigkeiten
- Ess- und Schlafstörung
- Umkehr der Gefühle bzw. übertriebene Fröhlichkeit
- Anpassung
- sozialer Rückzug
- „Reife“, „verfrühtes Erwachsenwerden“
- Nicht-Reaktion



Kinder- vs. Erwachsenenentrauer



pixabay.com

Trauerpfützen
versus



Trauersee



pixabay.com

Pädagogische Einrichtungen

Sowohl als auch

Die Einrichtung als trauerfreier Raum

- Normalität und Alltag geben Stabilität und Sicherheit
- Alltagsroutine; Struktur; Spaß
- trauerfreien Raum achten

Die Einrichtung als Raum, in dem Trauer möglich ist

- Trauerreaktionen sind erlaubt (z.B. auffälliges Verhalten)
- niemand muss geschont werden. Trauer wird „ausgehalten“
- kreativen Ausdruck und Bewegung ermöglichen



Unterstützung im pädagogischen Alltag

- „Trauerfreien Raum“ als wichtige Schutzfunktion ansehen
- Kinder und Jugendliche als Expert*innen ihrer Trauer anerkennen
- Verständnis und Unterstützung bei Leistungseinbrüchen zeigen
- Wahrnehmen von Verhaltensänderungen – keine Sonderbehandlung, sondern achtsame Behandlung



© RAINBOWS

Vertrauter Alltag und gewohnte Rituale in der Schule geben Sicherheit und Stabilität!

Unterstützung im pädagogischen Alltag

- Kommunikation mit Bezugspersonen suchen und auf Unterstützungsangebote hinweisen
- Coaching oder Supervision für sich/das Team annehmen
- alle Personen informieren, die mit dem Kind/Jugendlichen zu tun haben
- Krisenplan für die Institution umsetzen



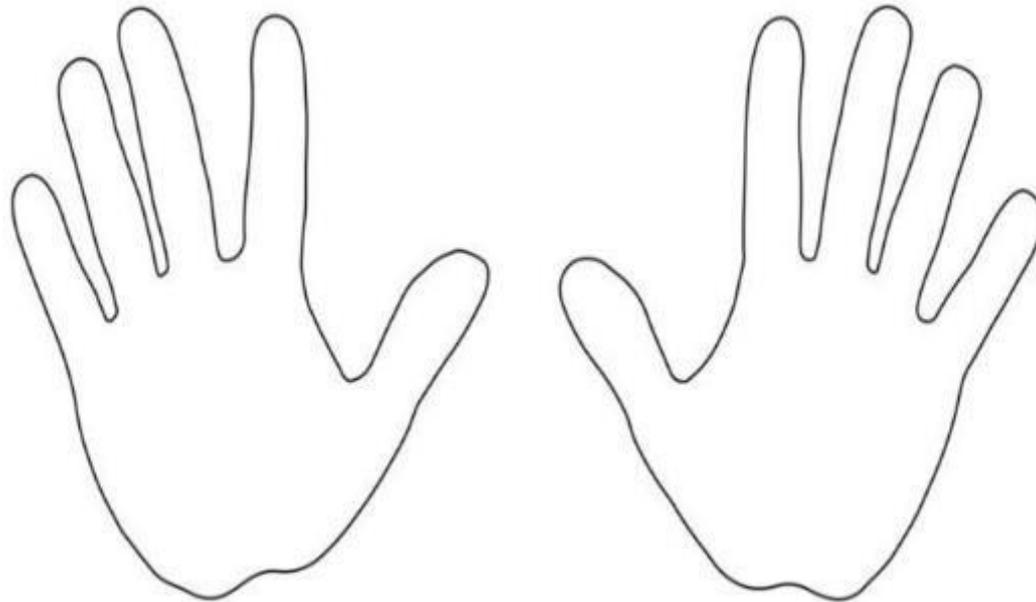
Was in meiner Hand liegt – 10 min

„Ich kann...“

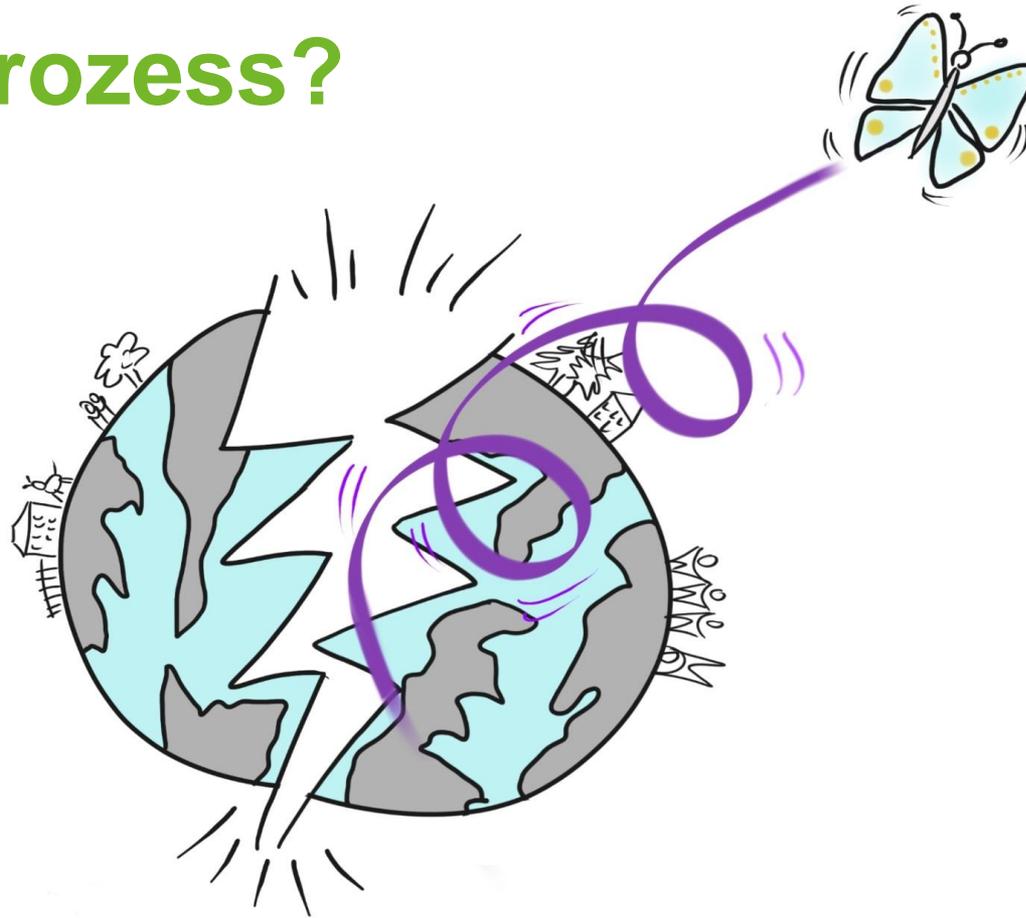
Fähigkeiten, Ressourcen

„.... Ist in meinem Team, weil....“

mein Team



Was brauchen Kinder im Trauerprozess?



© Edith Steiner-Janesch

www.brightpicture.at



Was brauchen Kinder im Trauerprozess?

- Information in altersgemäßer Sprache, verständliche Erklärungen
- ehrliche Gespräche
- Beschreibungen statt Umschreibungen
- ernst- und wahrgenommen werden
- Nähe, Sicherheit, Halt
- Gemeinschaft und Anteilnahme
- Zeit und Raum



pexels.com

Was brauchen Kinder im Trauerprozess?

- Unterstützung für den Umgang mit Gefühlen – „gefühlvolle“ Vorbilder
- Trost statt Vertröstung
- Andenken und Erinnerung an den/die Verstorbene/n
- Möglichkeit ihre Trauer auszudrücken (kreative, künstlerische, spielerische Ausdrucksformen, Bewegung , Musik ...)
- Rituale
- Bücher sind hilfreich



© RAINBOWS

www.gefuehlsmonster.de



Trauernde Jugendliche

- Jugendzeit = Phase voller Unsicherheiten, Anforderungen und körperlicher und emotionaler Entwicklungen.
- Tod nahestehender Menschen bedrohlich für Identitätsfindung
- Kognitiv wie bei Erwachsenen, emotional mitten im Reifungsprozess
- Oft wenige Strategien, wie sie Verluste verarbeiten können
- Weniger Orientierung an „konventionellen Trauernormen“, sondern unberechenbar, sprunghaft: Alkohol, exzessives Feiern, Ablenkung, Leistungsabfall, psychosomatische Beschwerden
- Gefahr einer überstürzten Ablösung bzw. Parentifizierung

Unterstützung für trauernde Jugendliche

- Information über Krankheit/Todesursache, ev. Gespräch mit Ärzten
- Verlässliche und authentische Ansprechpartner, die für Fragen zur Verfügung stehen, ohne auf alle eine Antwort wissen zu müssen.
- Erlaubnis für eigenen Bewältigungsstil
- Kreative Zugänge, Ausdrucksmöglichkeiten
- Rituale vermitteln Sicherheit und Orientierung und helfen Sprachlosigkeit zu überwinden
- Austausch mit gleichbetroffenen Jugendlichen
- Zeit und Ort für Aktivitäten und Spaß



pexels.com

Metaphern

Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene als „Leuchttürme“

- Verbindung
„Ich sehe dich, du bist nicht allein!“
„Ich halte Verbindung zu dir!“
- Beruhigung, Geborgenheit
- Sicherheit (vertrauter, sicherer Hafen)
- Orientierung
„Ich bin die/der Große, an mir kannst du dich orientieren!“ - Modelllernen



pixabay.com

Metaphern

Ruderboot

- Balance zwischen beiden Ruderbewegungen, um Vorwärts zu kommen
- ein Ruder = Auseinandersetzung mit dem Verlust; Erinnerung; trauern
- anderes Ruder = Kraft sammeln; durchhalten; Pause; ablenken
- nur mit einem Ruder, dreht man sich im Kreis
- junge Menschen brauchen achtsame Erwachsene, die beim Steuern helfen



pixabay.com



pixabay.com

Gedruckte Helfer

www.rainbows.at – Tipps



[RAINBOWS-Gruppen](#) | [Trauerbegleitungen](#) | [RAINBOWS-Tagescamps](#)

TRAUERBEGLEITUNGEN

[Übersicht](#) | [Ablauf](#) | [Kosten](#) | [Häufige Fragen](#) | [Informationsmaterial](#) | [Kontaktformular](#) | **Literatur**

Literatur zum Thema Tod/Trauer

Wir haben für Sie verschiedene themenspezifische Literaturvorschläge ausgewählt. Sie können diese Literaturvorschläge als PDF-Datei öffnen.

- [Literatur für Kindergarten- und Vorschulkinder](#)
- [Literatur für Volksschulkinder](#)
- [Literatur für Kinder- und Jugendliche ab 10 Jahren](#)
- [Literatur Geschwistertrauer](#)
- [Literatur Suizid](#)
- [Literatur für Eltern- und Betroffene](#)
- [Literatur für Begleiter*innen](#)

[Online spenden](#)

Stimmen über RAINBOWS

Aktuelles



Weihnachtsfeier abgesagt und trotzdem Gutes tun?

3. Oktober 2020 - 8:55

Weihnachtsfeier abgesagt und trotzdem Gutes tun? Dieses Jahr ist vieles anders! Sie müssen die Weihnachtsfeier für Ihre Mitarbeiter*innen absagen und möchten stattdessen etwas Gutes tun? Setzen Sie ein Zeichen und unterstützen Sie Kinder in stürmischen Zeiten! RAINBOWS begleitet Kinder und Jugendliche nach der Trennung/Scheidung ihrer Eltern und nach dem Tod eines geliebten Menschen.

RAINBOWS-Trauerbegleitung

Unterstützung der Kinder/Jugendlichen durch:

- Stärkung der individuellen Ressourcen im Umgang mit dem Tod
- Erinnerung an die/den Verstorbenen und spezielle Abschiedsrituale
- kreative Förderung des Trauerprozesses
- Möglichkeit des Ausdrucks ihrer Ängste und Sorgen
- Klären offener Fragen

Begleitend zur Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen werden Gespräche mit den Bezugspersonen geführt!

RAINBOWS-Trauerbegleitung

Angebote für Kinder und Jugendliche

- Einzelbegleitung
- Begleitung in der Familie
- Begleitung bei lebenslimitierender Erkrankung eines Familienmitglieds
- RAINBOWS-Gruppe nach Tod einer nahen Bezugsperson
- Coaching/ Telefonberatung für Angehörige
- Workshops/Coachings für Fachpersonen
- Gruppe für Eltern minderjähriger Kinder nach dem Tod des Partners/der Partnerin



RAINBOWS in Niederösterreich



GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT



PROFESSIONELLE BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE NACH TRENNUNG ODER SCHEIDUNG

BERATUNG UND COACHING FÜR ERWACHSENE

GESTÄRKT AUS DER TRAUER



PROFESSIONELLE TRAUERBEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

BERATUNG UND COACHING FÜR ERWACHSENE

- In NÖ werden jährlich ca. 250 Kinder und Jugendliche nach der Trennung und ca. 70-90 Kinder und Jugendliche nach dem Tod einer nahestehenden Bezugsperson betreut.
- Etwa 400-500 Elterngespräche finden im Rahmen der Betreuungen statt.
- Etwa 350 Eltern und Pädagog*innen erhalten zusätzlich Beratungen



