



**Zum Vortrag der Notfallseelsorge im Landkreis Biberach
am Dienstag, den 22.10.2019
um 19 Uhr im Alfons-Auer-Haus Biberach**

**Mutig im Leben unterwegs sein:
Kinder in akuten Krisen- und Trauersituationen
in den ersten Tagen hilfreich begleiten**

Unter dem Motto „einbinden statt ausgrenzen“ ist der praxisorientierte Vortrag ein Ermutigungs-Abend für Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, LehrerInnen und alle Interessierten, denn: Krisen und Todesfälle unterschiedlichster Art gehören zum Leben dazu - auch bei Kindern. Wir können diese nicht davor schützen, obwohl dieser Impuls bei uns Erwachsenen meist groß ist. Dies auszuhalten, sowie sicher und bereichernd mit dem Thema umzugehen, wünschen sich viele von uns. Gerade in den ersten Stunden und Tagen von Krisensituationen werden für die gesamte Familie wesentliche Weichen gestellt. Lassen Sie sich daher an dem Abend bereichern durch Fachwissen, Erfahrungen, Impulse und Ideen, wie Sie Kinder auf gute Weise einbinden und begleiten können. Das stärkt Sie - und damit die Kinder!

Bitte beachten Sie:

Die Unterlagen zum Vortrag vermitteln Informationen und Ansätze im Sinne der Notfallpädagogik. Ich habe sorgfältig darauf geachtet, dass der Inhalt dem aktuellen Wissensstand und der Richtigkeit entspricht. Trotz aller Erfahrung, Recherche und Kompetenz können Fehler nie ganz ausgeschlossen werden. Die Nutzung der Informationen aus diesen Unterlagen oder auch von Teilen daraus, liegt im Verantwortungsbereich des Einzelnen. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist damit ausgeschlossen. Dieses Handout ist ausschließlich für den einzelnen Teilnehmer zum Privatgebrauch bestimmt.

Krisensituationen

Immer wieder sind wir Menschen mit außergewöhnlichen Ereignissen konfrontiert, die plötzlich und unvorbereitet das Leben auf den Kopf stellen können. In jedem Leben sind schwierige und herausfordernde Zeiten etwas Selbstverständliches.

Krisen gehören zum Leben dazu und treten in vielfältigen Formen und bei verschiedensten Ereignissen auf, die das Leben verändern. Die Geburt eines Kindes, Eintritt in den Kindergarten, Einschulung, Heirat, Eintritt ins Rentenalter können genauso gut Krisen bedingen wie Arbeitslosigkeit, schwere Erkrankungen, Verluste, Trennungen oder akut eintretende schwere Unglücke/Notfälle (z.B. ein plötzlicher Todesfall, ein Suizid, ein Unfall, eine Gewalttat, ein Naturereignis wie Überschwemmung, Sturm, ... oder ...). Krisen sind Prozesse, die mit Veränderung und Entwicklung verbunden sind.

Nach Caplan (1966) ist die Krise eine Zeit des psychischen Ungleichgewichts in einer Person, die sich bedrohlichen Umständen, also einem bedeutsamen Problem gegenüber sieht. Momentan kann sich die Person dem nicht entziehen und auch die üblichen Ressourcen/Handlungskompetenzen sind nicht oder nur eingeschränkt hilfreich. Aufgrund der akuten Überforderung kann ich als Betroffener das Geschehen im Moment nicht mehr angemessen bewältigen.

Krisen sind psychosoziale Ereignisse, die durch Veränderungen im sozialen Umfeld ausgelöst sind bzw. damit einhergehen. In diesen außergewöhnlichen Situationen spielt die subjektive Wahrnehmung und das subjektive Erleben der Situation eine Rolle. Angst und andere starke Emotionen sind typisch, dazu kommt die momentane Überforderung, sowie die Hilf- oder Ausweglosigkeit aufgrund der persönlichen Einschätzung. Das alltägliche Leben ist unterbrochen, der normale Ablauf, die Routine „gestört“. Damit geht meist ein Kontrollverlust einher, d.h. die Situation und deren Gestaltung entgleiten. Machtlosigkeit, die passive Rolle und Fremdbestimmung beeinträchtigen das Vertrauen in eigene Fähigkeiten, Vorstellungen und Lebenswahrheiten. Die Stabilität geht verloren. Zudem empfinden viele Menschen aufgrund der Situation einen Zeit- oder Entscheidungsdruck, was Kurzschlüsse und ein überstürztes Handeln mit sich bringen kann.

Reaktionen

Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“. In Krisen/belastenden Situationen zeigen sich - ebenso wie bei Erwachsenen - vielfältige und dennoch normale Reaktionen auf das (außergewöhnliche) Ereignis und zwar körperlich, gedanklich-geistig, gefühlsmäßig und verhaltenstechnisch. Kurzum: Jedes Kind reagiert anders. Das gilt es anzunehmen und zuzulassen. Einige beispielhafte Reaktionen finden Sie auf dem Blatt des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.

Trotzdem wirken die Reaktionen von Kindern auf uns Erwachsene oft anders, ungewöhnlich und unerwartet, was uns häufig irritiert. Je nach Alter des Kindes zeigen sich unterschiedliche Denk- und Verständnisformen, mit denen wir uns schwertun.

Auch wenn Reaktionen „anders“ sind als bei Erwachsenen, trauern und leiden Kinder meist nicht weniger. Kinder reagieren zudem oft körperlich auf ein Ereignis. So zeigt sich die Trauer eher im Verhalten als in den Worten (wie z.B. im Nachspielen eines Geschehens). Die kindlichen Ausdrucksmöglichkeiten sind in der Regel eingeschränkt.

Kindern steht aufgrund ihres geringeren Lebensalters nur ein kleineres Repertoire an Verhaltensmöglichkeiten/Ressourcen zur Verfügung, da die kindlichen Erfahrungen noch weniger vielfältig sind. Kann sich ein Kind momentan nicht mit einer Situation auseinandersetzen, blockt es alles damit Zusammenhängende als selbstschützendes, entlastendes Vermeidungsverhalten ab. Sobald wieder Kapazität vorhanden ist, holt sich die Seele das Ereignis zur Be- und Verarbeitung hervor. Früher oder später drücken Kinder das, was sie aufgenommen haben, auch wieder aus (im Spiel, beim Malen, beim Basteln, beim Erzählen, ...). Einiges wiederholt sich dabei vielleicht immer wieder. Diese Wiederholungen dienen in der Regel dem Be- und Verarbeiten einer Sache.

Kinder können sehr schnell von „tieftraurig, am Boden zerstört“ zu „das Leben ist ein großer Spaß“ wechseln. In der einen Minute wird vielleicht herzerreißend geweint, die Kinderwelt geht unter und plötzlich wird freudig Fußball oder anderes gespielt ... Diese schnellen Wechsel sind völlig normal, setzen jedoch uns Erwachsenen oft zu.

Alarmsignale sind z.B. ein Verstummen des Kindes oder eine starke Aggressivität über längere Zeit.

Manchmal scheinen Kinder auch „reaktionslos“ zu sein, was z.B.

- eine entwicklungsbedingte Sprachlosigkeit anzeigt oder
- eine starke Belastung (Erstarrung) verdeutlichen kann,
- evtl. kulturell geprägt ist oder
- aus Angst vor Bestrafung erfolgt oder
- eine Fürsorge für die Eltern widerspiegelt, d.h. ein Rollentausch findet statt, mit einem angepassten Verhalten zur Entlastung der Bezugspersonen.

„Kinder sind Symptomträger. Ihr Verhalten spiegelt eins zu eins ihre gefühlten Innenwelten wider. So wie ein Kind spielt, fühlt es sich. Änderungen im Spielverhalten und Verhaltensänderungen deuten auf eine Belastungssituation des Kindes hin.“ (vgl. Lüdke/Becker in „Der kleine Samurai Mio Mio Mausebär“ - emomed Medizin 2008).

Prüfen Sie Ihre Haltung dem Kind gegenüber: Wie begegnen Sie dem Kind? Wollen Sie es schützen, beschützen, schonen, ...? - Wenn ja: Vor was? Und: Kann das dauerhaft funktionieren?

Als Erwachsene können wir ein Kind nicht vor bestimmten Erfahrungen schützen oder es schonen wollen. Stellen Sie sich in Ihrem Alltag den damit verbundenen Befürchtungen und Gedanken. Wachsen Sie - daran wächst auch das Kind.

Was auch geschieht: Das Ereignis gehört zur Lebensgeschichte des Kindes - und das Kind muss diese Erfahrung in seine Biografie integrieren. Diese Aufgabe kann ihm NIEMAND abnehmen. Auch nicht wir als Eltern. Nehmen Sie das Kind ernst und haben Sie VERTRAUEN, dass es den Krisenprozess - mit Unterstützung - meistert und seinen Weg geht.

Knackpunkt Eltern - Bezugspersonen

Bezugspersonen - in der Regel die Eltern - spielen eine extrem wichtige Rolle für Kinder. Fehlen vertraute Bezugspersonen bzw. sind diese gerade nicht vor Ort, ist das in den meisten Fällen sehr schlimm für ein Kind.

Wann immer leistbar sind in akuten Notfall- und Krisensituationen daher so schnell wie möglich dem Kind vertraute Bezugspersonen dazu zu holen, einzubinden und das weitere Vorgehen abzusprechen. Andere Personen/Helfer können diese nicht ersetzen. Zudem kennt das einzelne Kind niemand so gut wie die eigenen Eltern oder andere, sehr vertraute Bezugspersonen.

Je jünger ein Kind, umso zentraler ist eine Begleitung und Stabilisierung der Eltern/Bezugspersonen, was wiederum eine gute Entlastung und Begleitung des Kindes bedeutet.

Sind vertraute Erwachsene vor Ort, haben Kinder in der Regel einen natürlichen und unbefangenen Bezug zum Tod und zu anderen dramatischen Ereignissen.

Eltern: Begleitung konkret

- Das Alter eines Kindes ist immer nur ein grober Orientierungswert. Jedes Kind ist einzigartig. Nehmen Sie jedes Kind für sich wahr. Erst einmal beobachten, Zuwendung anbieten und Geborgenheit schenken.
- Sie sind selber stark von dem Ereignis betroffen?
Sinnvoll kann es sein, zügig eine dem Kind vertraute, nahestehende Person außerhalb der Kernfamilie einzubeziehen (z.B. Großeltern, Tante/Onkel, Taufpatin, ErzieherIn, LehrerIn, ...), der Sie vertrauen und die Sie vorübergehend entlasten kann.
- Behalten Sie das Kind - wenn möglich - bei sich vor Ort, denn vertraute Bezugspersonen sind wichtig. - Wenn das Kind von sich aus mit jemand anderem mitgehen möchte, ist das in Ordnung.
- Beziehen Sie das Kind - wenn möglich - in das Geschehen, in die Abläufe ein, damit es langsam hineinwachsen kann. Es gilt: Alles in Maßen und Stück für Stück.

Das Kind - als Experte der Körpersprache - spürt Emotionen. Ohne Stimmigkeit von Situation, verbaler und nonverbaler Sprache kann es das Geschehene nicht einordnen. Das verunsichert oft zusätzlich. Verstärkt wird dieser Prozess zudem durch eine Ausgrenzung von Vorgängen und Aktivitäten in der Situation. Eine Unstimmigkeit erschüttert das Vertrauensverhältnis zu Erwachsenen. In der Folge werden diese als nicht mehr zuverlässig/vertrauenswürdig erlebt, was langfristig wirken kann. - Ein Ausgrenzen fördert zudem oft Fantasien, Ängste und Schuldgefühle.

- Geben Sie wesentliche Informationen möglichst immer selber, auch wenn es schwer für Sie ist. Notfallseelsorge- und Kriseninterventionsdienste können Sie dabei unterstützen. Gerade in der Anfangszeit verändern sich Situationen oft schnell. Informieren Sie das Kind zeitnah und fortlaufend, aber ohne es zuzuschütten.
- Körperkontakt/Nähe ist oft hilfreich und wichtig - vor allem, umso jünger das Kind. Sicherheit, Geborgenheit und Vertrautheit sind häufig damit verbunden.
- Sie brauchen und sollen Gefühle nicht verstecken. Das Kind nimmt diese sowieso wahr, macht jedoch seins daraus. Lassen Sie diese daher lieber zu und sprechen Sie darüber (Stimmigkeit schaffen). - Bei Bedarf ermutigen bzw. unterstützen Sie auch das Kind darin, Angst, Zorn Traurigkeit, Schuld, ... auszudrücken.
- Ermöglichen Sie die Rückkehr ins Kind sein, d.h. fördern Sie Aktivitäten, die das Kind möchte. Geben Sie dem Kind Freiraum, lassen Sie diesen zu. Bewegung ist für ein Kind Trauer-/Bewältigungsarbeit, d.h. das Kind soll körperlich und aktiv trauern und verarbeiten dürfen (wie z.B. malen, schreiben, Bewegung, Spiele aller Art, ...) - all das wirkt dem Kontrollverlust entgegen und stärkt die Selbstwirksamkeit. Machen Sie gerne Angebote, denn Sie wissen, was Ihr Kind gerne macht.
- Stabilität entsteht in der Regel durch Struktur und Gewohnheiten. Vertrautes gibt Geborgenheit und Sicherheit. Greifen Sie darauf zu. Beziehen Sie auch gewohnte Kuscheltiere und andere tröstenden Gegenstände ein.
- Das Kind braucht einen Begleiter/eine Begleiterin an seiner Seite und das - je nach Ereignis - meist über längere Zeit nach dem Motto: „Jemand ist für mich da, hat Zeit für mich, meine Fragen und Bedürfnisse“. - Wer könnte dies sein?
- Nach und nach sollten wieder Räume jenseits des Todesthemas/des Ereignisses geschaffen und gelebt werden. Sorgen Sie für eine gewisse „Normalität“ mittels verlässlichem Tagesablauf. Der Alltag mit Gewohnheiten/Ritualen gibt Trost, Halt, Sicherheit, Ruhe, Geborgenheit, Hoffnung, ...
- Lassen Sie das Kind entscheiden, ob es in den Kindergarten, zur Schule gehen, sich mit Freunden treffen oder ... möchte oder doch lieber daheimbleibt. Wichtig: Informieren Sie das Umfeld (Kindergarten, Schule, ...) unbedingt über die Krisensituation.
- In einem Trauerfall kann es sein, dass sich die Trauer bei Ihrem Kind erst Wochen oder Monate später äußern - denken Sie daran und lassen Sie es zu.

Informationen geben mit Maß und Ziel ...

- Wenden Sie sich bewusst dem Kind zu. Versuchen Sie das Kind in/mit seinen Empfindungen abzuholen. Nehmen Sie es ernst.
- Informieren Sie das Kind. Benennen Sie das Geschehene offen, ehrlich, verständlich und einfühlsam - auch bei „dramatischen“ Ereignissen (wie z.B. einer Selbsttötung).
- Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten - und die in der Familie gebräuchlichen Ausdrucksformen. Wählen Sie kindgerechte Worte, eine altersgerechte Sprache, am besten kurz, klar, leicht verständlich.
- Antworten Sie auf Fragen des Kindes. Auch wenn es Ihnen extrem schwerfällt, selber mit dem Tod/dem Ereignis umzugehen, sollte es kein Tabuthema werden.
- Details lassen Sie zunächst weg. Geben Sie diese nur auf Nachfrage des Kindes. Sie können auch Nachfragen, ob es Näheres wissen möchte (altersbedingt).
- Antworten Sie offen auf Fragen, aber ohne Fragen zu beantworten, die nicht gestellt wurden. - Alles in Maßen. Das Kind holt sich die Dinge in seinem Tempo.
- Geben Sie Wissenslücken ehrlich zu. Zweifel oder Lügen werden vom Kind wahrgenommen. Das verunsichert ein Kind - und im schlimmsten Fall wird das Vertrauen in Erwachsene dadurch nachhaltig zerstört.
- Informieren Sie zur Orientierung fortlaufend immer wieder:
Was geschieht nun als nächstes?
- Es kann sein, dass Sie manche Aussagen häufiger wiederholen müssen, z.B. „... ist nicht mehr da“. Ein Verstehen und Bearbeiten lebt von Wiederholungen.
- Einheitliche Erklärungen bzw. Todesvorstellungen in der Familie zu vermitteln ist sinnvoll. - Wählen Sie die Erklärungen bewusst - am besten schon im „normalen“ Alltag. Bringen Sie den Tod z.B. nicht mit „Schlafen“ in Verbindung, da jüngere Kinder dies übertragen und Angst vor dem (Ein-)Schlafen entwickeln können.

Die Zaubermittel ...

- ☸ Vertrauen
- ☸ Zuwendung - Nähe - Geborgenheit
- ☸ einbinden - teilhaben lassen
- ☸ Offenheit - Ehrlichkeit - Stimmigkeit
- ☸ Raum für Bedürfnisse
- ☸ Selbstkontrolle - Eigenaktivität
- ☸ Orientierung - Struktur - Routine
- ☸ Liebe

Heißes Eisen: Thema Schuld & Co.

- Schuldfragen sind in vielen Fällen ein Thema, unbedingt zu beachten und offen anzusprechen.
- Ein Kind neigt dazu, sich schuldig für etwas zu fühlen. Vorausgehende Ereignisse, Gedanken, Gefühle und andere alltägliche Begebenheiten werden dabei einbezogen. Vieles davon hängt mit dem magischen Denken und den irrationalen Vorstellungen (auch aufgrund von Wissenslücken) zusammen. Die Grenzen zwischen Fantasie und Realität verschwimmen bei einem Kind leicht. So kann ein Kind glauben, dass es in der Lage ist, mit seinen Gedanken und seiner Fantasien töten zu können (z.B. das Geschwisterkind).
- Das Kind braucht von seinen Eltern/Bezugspersonen eine deutliche und klare Aussage zur Entlastung, dass es nicht für den Tod oder das Ereignis verantwortlich ist und keine Schuld trägt.
- Im Gegensatz zu Erwachsenen kann ein Kind so meistens von Schuldgefühlen entlastet werden. Auch die Angst vor einer Bestrafung kann entfallen.
- Bei einem tatsächlichen Fehlverhalten des Kindes ist der Hinweis wichtig, dass es die Folgen des Verhaltens sicher nicht wollte und nicht absehen konnte. Die Schuld wird in dem Fall weder verleugnet noch bagatellisiert.

Tod - Abschiednahme - Trauerprozess

Trauer braucht Zeit und Raum und kostet Kraft.

Trauer ist ein Prozess des Integrierens, Behaltens und des Veränderns, des Stehenlassens, des teilweisen Abschließens oder Freigebens.

Keine Zeit zum Trauern

- = keine Zeit zum bewussten Abschied nehmen
- = keine Zeit zum Wachsen am Abschied
- = keine Zeit zum Annehmen und Verändern

Wissenswertes zur Trauer

- Trauer ist die natürliche und sinnvolle Reaktion auf tiefgehende Abschiede und Verluste, die zum Leben gehören. Die Trauer kennzeichnet den Übergang zwischen zwei (stark) unterschiedlichen Lebenssituationen, verbunden mit einem Verlust und etwas Neuem. Trauern zu können ermöglicht mir den Umgang mit dem, was in dieser für mich schwierigen Zeit auf mich „einstürzt“.
- Trauer leben bzw. trauern zu können ist eine grundsätzlich von Geburt an vorhandene menschliche Fähigkeit und Grundemotion. Trotzdem verbieten sich viele Menschen diese, kämpfen dagegen an, versuchen sich zusammenzureißen oder wollen ihren Schmerz, ihre Gefühle, ihr Bedauern nicht zeigen bzw. machen gute Miene, ...
- Ich trauere, wenn der/das Verlorene für mein Leben irgendwie prägend und bedeutend war. Das kann der Fall sein, wenn ein mir nahestehender Mensch oder auch ein Tier stirbt. Häufiger sind meist andere grundlegende Veränderungen wie z.B. eine Trennung oder Scheidung, familiäre Veränderungen, der Verlust des Arbeitsplatzes, Berentung, der Verlust von Heimat, Gesundheit, Fähigkeiten und Hoffnungen oder anderes.
- Trauer will aktiv gelebt werden. Ich kann sie weder vermeiden noch beschleunigen. Sie ergreift mich als ganzen Menschen: In Gefühlen, in Gedanken, im Körper, im sozialen Verhalten, in all meinen Verhaltensweisen.
- Trauer ist individuell und bei jedem Menschen anders: Jeder er- und durchlebt bzw. gestaltet seine Trauer auf seine eigene, ganz persönliche Weise. Jeder trauert zudem unterschiedlich lange und braucht seine Zeit dafür.
- Schmerz, Traurigkeit, Verzweiflung, Sehnsucht, Hoffnungslosigkeit, Verlassenheit, Überforderung, Angst, Schuld, ... gehören oft zum Trauern. Dieses innere Chaos und die eigene Orientierungslosigkeit auszuhalten und zu durchleben ist oft schwer.
- Trauern ist „Arbeit“, sprich: Trauern ist ein aktiver Prozess, eine Herausforderung mit Hindernissen, Gefahren und Chancen. Trauerprozesse sind Krisenprozesse.

Traueraufgaben im Trauerprozess

nach Worden, modifiziert von Chris Paul in Bezug auf den Verlust eines Menschen:

- Aufgabe 1: Überleben = erst mal selber weiterleben in der Krise
- Aufgabe 2: Die Wirklichkeit des Todes und des Verlusts begreifen
- Aufgabe 3: Trauerschmerz und Vielfalt der Gefühle durchleben
- Aufgabe 4: Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten - sich an die veränderte Umwelt anpassen
- Aufgabe 5: Verstorbenem einen neuen Platz zuweisen
- Aufgabe 6: Sinn geben und Bedeutung rekonstruieren

Todesvorstellungen von Kindern aus entwicklungspsychologischer Sicht:

Säuglinge:

- Tod der Bezugsperson wird als Abwesenheit wahrgenommen.
- Veränderungen werden über die Sinne wahrgenommen.

Kleinkinder:

- Sind stark auf die Bezugsperson fixiert.
- Haben große Angst vor dem verlassen werden.
- Trennung zwischen Leben und Tod fehlt, d.h. tot ist wie lebendig.
- Fehlende Vorstellung von Zeit(räumen).

Kindergarten-/Vorschulkinder:

- Magisches und animistisches Denken sind typisch.
Magisches Denken: Die Kinder nehmen an, „dass ihre Gedanken, Worte oder Handlungen Einfluss auf ursächlich nicht verbundene Ereignisse nehmen, solche hervorrufen oder verhindern können“. (Wikipedia https://de.wikipedia.org/wiki/Magisches_Denken). Beim animistischen Denken wird unbelebten Gegenstände Leben zugeschrieben bzw. Pflanzen/Tieren menschliche Empfindungen oder Ziele (vgl. Dorsch Lexikon der Psychologie, 18. Auflage)
- Wort „tot“ ist bekannt, aber nicht seine Bedeutung.
- Unklare Trennung zwischen Leben und Tod.
- Vorstellung: der Tod lässt sich rückgängig machen.
- Tot sein heißt fort sein - und wer fort ist, kommt auch wieder.
- Viele Fragen: Wie? Warum? - auch in Wiederholungen zur Vergewisserung.

(Grund-)Schuldkinder:

- Unterscheiden immer mehr die belebte und unbelebte Welt.
- Verstehen: Notwendige Funktionen hören auf.
- Ein Verständnis für „alle Menschen müssen sterben“ entsteht.
- Verlust- und Trennungängste werden wieder deutlich
- Ungewöhnliche Fragen rund um das Thema Tod werden gestellt. Je älter die Kinder werden, desto detaillierter werden oft die Fragen, was im Sterbeprozess geschieht.

Jugendliche:

- Nähern sich mehr und mehr den Vorstellungen Erwachsener an.
- Unausweichlichkeit des Todes ist bewusst.
- Die eigene Existenz und Identität werden hinterfragt.

Begleitung konkret:

- Was müssen Kinder im Zusammenhang mit dem Tod begreifen und verstehen lernen?
 - der Körper hat aufgehört zu funktionieren, das lebensnotwendige hört auf
 - der Tod kann nicht rückgängig gemacht werden, es hilft nichts dagegen
 - alle Lebewesen sterben
 - der Tod tritt aus verschiedenen Gründen ein
 - das Leben ist ein Kreislauf aus geboren werden - leben - sterben
- Als Erwachsene sollten wir Beschreibungen anbieten:
 - Was heißt, „tot“ zu sein? - „Sie/er kann nichts mehr bewegen und nichts mehr fühlen (auch nicht frieren/schwitzen/...), nicht mehr essen, trinken, riechen, hören, sehen, lachen, weinen, ... - Und das alles für immer. Das macht traurig.“
 - „... war so arg krank, dass er nicht mehr leben konnte und der Körper versagt hat.“
 - „... ist gestorben und kann jetzt nicht mehr mit dir auf den Spielplatz gehen.“
 - „Im Himmel (bei Gott) sein heißt ...“ (eigene Vorstellungen erklären)
- Umschreibungen, die Ängste fördern, sind zu vermeiden:
 - „Sie/er ist eingeschlafen/war müde.“ - verursacht evtl. Angst vor dem Schlafen.
 - „Gott hat ihn zu sich geholt.“ - Wen holt Gott und warum? Bringt Gott den Tod?
 - „Sie/er ist auf einer langen Reise.“ - Warum gab es keinen Abschied? Wann kommt die Person wieder? Warum hat die Person nichts von ihren Sachen mitgenommen?
 - „... ist im Krankenhaus gestorben.“ - Krankenhaus = ein Ort des Sterbens - Wenn ich krank bin, muss ich sterben.
 - „Wir haben ... verloren.“ - Warum suchen wir dann nicht? Vieles findet man wieder.
 - „... ist jetzt im Himmel.“ - Wie kann man gleichzeitig im Grab und im Himmel sein?
- Auch für ein Kind die wesentliche Traueraufgabe: Die Wirklichkeit des Todes begreifen, also die sinnliche und direkte Begegnung mit Tod und Trauer (z.B. mittels berühren des/der Toten, mittels Wahrnehmung, wie der/die Verstorbene abkühlt und kalt wird, ein Aufbahnen im Haus und das wahrnehmen, wie der/die Verstorbene „starr“ wird, ...) - dieses „Wahrnehmen“ ersetzt manchmal viele Worte, die eh nicht das rüberbringen, was gemeint ist ...
- Erzählen Kinder von sich aus über Verstorbene: Positive Erinnerungen stärken.
- Jüngere Kinder fragen oft „Wo ist der/die Verstorbene jetzt?“ - meist spielen hier drei zentrale Ängste eine Rolle, d.h.: Hat der/die Verstorbene es warm und hell und ist er/sie nicht allein? - darauf eingehen und Beschreibungen anbieten.

- Erklären, was weiter mit der/dem Verstorbenen geschieht.
- Sinnvoll ist, ein Kind zur Abschiednahme zu ermutigen, denn Umgangsformen und Rituale in der eigenen Traurigkeit und Verwirrung zu erleben macht den Tod konkreter. Das Kind kann die Geschehnisse für sich besser einordnen.
- Ein Kind sollten für sich entscheiden dürfen, ob und wie lange es an etwas teilnehmen möchte. Das gilt auch für die Beerdigung, an der grundsätzlich Kinder jeden Alters teilnehmen können. Ausgrenzungen jeglicher Art sind - wann immer möglich - zu vermeiden.
- Ein Kind kann, wenn es das selber möchte, in Entscheidungen und Handlungen einbezogen werden: Kerzen aufstellen, Gebetsbücher/Texte/... austeilen, Blumen aussuchen, Bilder aussuchen/malen, Sarg bemalen, dem/der Verstorbenen etwas mit in den Sarg geben, Text/Gedicht aussuchen/vortragen, Lied singen/Musik aussuchen, ...
- Wichtig im Vorfeld der Beerdigung/Beisetzung:
 - Informationen geben (was geschieht) - gute Vorbereitung auf das Kommende (Ablauf, dunkle Kleidung, weinende Erwachsene, Sarg wird herabgelassen, ...)
 - Zeit und Rahmen
 - Vertrauensperson finden, die das Kind begleitet
- Beerdigung/Beisetzung: Für Begleitung durch eine stabile Vertrauensperson sorgen, die erklärt, Fragen beantwortet und bei Bedarf mit dem Kind den Ort verlässt.
- Beim Sarg herablassen sorgen sich Kindern unter 9 Jahren oft darum, dass die Person nicht atmen kann. - Greifen Sie das bei Bedarf auf! - Welche Sorgen macht sich ein Kind?
- Auch nach der Bestattung dem Kind die Teilnahme und Mitwirkung an Trauerhandlungen anbieten (z.B. Gang zum Grab, Grabpflege, Kerze anzünden, Bild/Foto aufstellen, Gedenktage feiern, Geschichten über Verstorbene/n erzählen, gemeinsam Fotos betrachten, ein Bild malen oder einen Brief schreiben, eine Schatzkiste mit Erinnerungen füllen, einen Gedenkort/ein Erinnerungsbuch/eine Kerze/... gestalten, ...)

Fazit:

- Abschiednahmen ermöglichen (verschiedene Formen).
- Kind miteinbeziehen, aktiv werden lassen.
- Das Kind seine Grenzen setzen lassen.

Trauerarbeit und Abschiednehmen kann unter anderem heißen ...

Rituale zu haben, zu entwickeln und zu nutzen – jeder für sich und in der Familie:

- meine Gefühle akzeptieren
- bewusst auf meine Weise Abschied nehmen (den/die Verstorbene/n berühren, mit ihm/ihr sprechen, seine/ihre Hand halten, ...)
- eine Kerze anzünden
- ein Bild malen, einen Brief schreiben, Steine gemeinsam bemalen, ...
- beten – allein oder gemeinsam
- eigene religiöse/kulturelle Rituale nutzen
- Fotos/Bilder betrachten
- Fingerabdrücke, Hand- und Fußabdruck anfertigen
- Kleidung für den/die Verstorbene/n auswählen
- den Sarg bemalen oder anders gestalten
- etwas im Sarg/Grab/... mitgeben
- Blumen, Musik, Texte, ... aussuchen
- Luftballons steigen lassen
- eigene Symbole mit Bedeutung
- meine Trauerkleidung bewusst aussuchen
- Erinnern – dabei Lachen und Weinen
- gemeinsam eine Kerze gestalten
- Erinnerungskekse oder Gefühlskekse backen und verzieren
- ein Buch auslegen
- einen Erinnerungstisch gestalten
- mit anderen darüber reden, Kontakt suchen
- das eigene Erleben vielleicht aufschreiben
- einen Abschiedsbrief schreiben
- mit dem Verlorenen/Verstorbenen spazieren gehen und unterhalten
- einen persönlichen Trauerort einrichten
- einen persönlichen Gedenkort schaffen (Altar, Klagemauer, ...)
- auf eine ausgewogene Ernährungsweise und genug zu trinken achten
- für Erholungszeiten sorgen
- mich auch bewegen
- mich zeitweise ablenken bzw. Ablenkung suchen
- den Schmerz möglichst wenig mit Substanzen aller Art betäuben
- ...

Ideen zur Vorbereitung auf Krisen im unbelasteten Alltag ...

- Wissen erwerben und darüber nachdenken, sich gedanklich ab und zu auch mit „unangenehmen“ Themen befassen
- offen mit Tod, Trauer, Schicksalsschlägen und anderen „unangenehm“ besetzten Themen umgehen und darüber reden
- Fotoalben anschauen - auch mit bereits verstorbenen Personen oder geerbte Dinge betrachten und darüber ins Gespräch kommen
- Schaufenster von Bestattern, Steinmetzen, ... betrachten
- Jahreszeiten und deren Rituale bewusst(er) leben
- Spaziergänge über Friedhöfe
- tote Tiere anschauen (Insekten, Fische, Vögel, Igel, ...)
- Bilderbücher zum Thema Gefühle, Tod, ... entdecken (z.B. in Bibliotheken)
- Gefühle im Alltagsleben zulassen, wahrnehmen und ausdrücken können
- Aushalten lernen: Enttäuschungen, Ängste, Neid, ...
- Langeweile, Entspannung, Erholung fördern
- ...

Entdecken Sie zusammen, Schritt für Schritt und wachsen Sie so auch in diese Lebensthemen hinein. Das ist unendlich wertvoll und bereichert.

Eine weitere/spätere Begleitung/Unterstützung ...

- Wollen Kinder in der Folgezeit des Ereignisses überhaupt nicht über das Unglück und seine Folgen reden, kann es sinnvoll sein, sich Unterstützung zu holen.
- Auch wenn auffallende Reaktionen auf das Ereignis länger als vier bis sechs Wochen anhalten, sollten Sie professionelle Unterstützung mit ins Boot holen.
- Ausdruck einer schweren Belastung beim Kind können sein (vor dem Ereignis nicht bestehend oder nicht die Regel):
 - plötzliches Verstummen
 - keinerlei reden/keine Andeutungen über das Unglück und seine Folgen beim gleichzeitigen Eindruck, dass dieses präsent ist und auf dem Kind lastet
 - nächtliches Aufschrecken, Albträume
 - Verändertes Essverhalten
 - fremd-/selbstverletzendes/aggressives Verhalten
 - Regression, d.h. ein Rückfall in frühere Entwicklungsstufen (z.B. Babysprache, einnässen, Daumen lutschen, ...)
 - Rückzug von Vertrauten/m
 - starke motorische Unruhe, Hyperaktivität
 - Schreckhaftigkeit, Nervosität
 - Verschenken von Lieblingssachen
 - sich wiederholende körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, ...
 - akute Suizidalität - Androhung von Suizid
- je nach Geschehen kann um Unterstützung gebeten/Hilfe gesucht werden
 - beim Kinderarzt
 - beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst
 - bei der Psychologischen Familien- und Lebensberatung
 - bei der psychosozialen Beratung
 - im Bereich der Seelsorge (auch im Jugend- und Schulbereich)
 - bei der Schulsozialarbeit
 - bei Kinder- und Jugendpsychotherapeuten
 - bei Traumaambulanzen
 - ...

Verwendete und weiterführende Literatur:

Bengel, Jürgen (Hrsg.): Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst - Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1997, 1. Auflage

Franz, Margit: Tabuthema Trauerarbeit - Kinder begleiten bei Abschied, Verlust und Tod - 6. Auflage 2012

Hausmann, Clemens: Handbuch Notfallpsychologie und Traumabewältigung - Facultas Verlags- und Buchhandels AG Wien 2003

Karutz, Harald & Lasogga, Frank: Kinder in Notfällen - Psychische Erste Hilfe und Nachsorge - Verlagsgesellschaft Stumpf & Kossendey m.b.H. Edewecht 2008

Lasogga, Frank & Gasch, Bernd: Notfallpsychologie - Verlagsgesellschaft Stumpf & Kossendey m.b.H. Edewecht 2002

Lasogga, Frank & Gasch, Bernd: Notfallpsychologie - Lehrbuch für die Praxis - Springer Medizin Verlag Heidelberg 2008

Lasogga, Frank & Gasch, Bernd: Psychische Erste Hilfe bei Unfällen - Verlagsgesellschaft Stumpf & Kossendey m.b.H. Edewecht 2000, 2. Auflage

Lüdke, Christian & Becker, Andreas: Der kleine Samurai Mio Mio Mausebär - ecomed Medizin HJR-Verlag 2008

Naumann, Frank: Erste Hilfe für die Seele
Verlag Sport und Gesundheit GmbH Berlin 1996, 1. Auflage

Nikendei, Alexander: Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) - Praxisbuch Krisenintervention - Verlagsgesellschaft Stumpf & Kossendey m.b.H. Edewecht 2017, 2. 2017

Paul, Chris: Schuld Macht Sinn - Gütersloher Verlagshaus 2010

Paul, Chris: Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat - Wilhelm Goldmann Verlag München 2012