

Literaturempfehlungen zu den Themen Abschied, Verlust, Tod, Sterben

Zum Vorlesen:

- Welche Farbe hat der Tod?/ Nadine Lyoth/ Sabe Verlag
- Im Traum kann ich fliegen/ Eveline Hasler/ Ravensburger Verlag
- Hallo Mister Gott, hier spricht Anna/ Fynn/ Scherz Verlag
- Pele und das neue Leben/ Regine Schindler/ Verlag Ernst Kaufmann
- Abschied von Rune/ Wenche Oyen, Marit Kaldhol/ Ellermann Verlag
- Leb wohl, lieber Dachs/ Susan Varley/ Annette Beltz-Verlag

Für Erziehende:

- Mit Kindern trauern/ Gertraud Finger/ Kreuz Verlag
- Für Zeiten der Trauer: Wie ich Kindern helfen kann, 100 praktische Anregungen/ Alan D. Wolfelt/ Kreuz Verlag
- Tabuthema Trauerarbeit, Erzieherinnen begleiten Kinder bei Abschied, Verlust und Tod, Margrit Franz/ Don Bosco Verlag
- Ich begleite dich durch deine Trauer/ Jorgos Canacakis/ Kreuz Verlag
- Auf der Suche nach den Regenbogentränen/ Jorgos Canacakis/ Bertelsmann Verlag
- Wenn Kinder sterben/ Peter Fässler-Weibel/ Paulusverlag
- Da sein, wenn Kinder trauern/ W.C. Kroen/ Herder Verlag

Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen

Hinweise für Eltern und Erziehende



Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik

Geschätzte Eltern und Erziehende

Trauer ist eine gesunde und lebensnotwendige Reaktion auf Verlust- und Trennungseignisse. Der Weg durch die Trauer kann jedoch lang und schwer sein. In der Folge erhalten Sie einige Hinweise, die Ihnen allenfalls im Umgang mit Ihrem trauernden Kind dienen können

Der Trauerprozess kann sich in folgende Phasen gliedern:

1. Zeit des Leugnens/Schock: Ungläubigkeit des Todes, Stumpfheit
2. Zeit der Gefühlsausbrüche: aufbrechende Gefühle wie Wut, Zorn, Schuldgefühle
3. Zeit des Abschiednehmens: Erinnerungen: Zwiegespräche mit der verstorbenen Person
4. Zeit der Erschöpfung: Resignation, Rückzug, Hoffnungslosigkeit, depressive Verstimmungen
5. Zeit des Neubeginns: Anerkennung der Realität des Todes, Neuorientierung

Grosse Unterschiede im Ablauf des Trauerprozesses ergeben sich durch die Art des Todes: Krankheit, Unfall, Tötung....

Bei Kindern ist es zudem schwieriger, diese unterschiedlichen Phasen der Trauer zu erkennen und voneinander zu trennen. Wichtig für sie ist die Bestätigung, dass das Durcheinander an Gefühlen, dem sie ausgesetzt sind, richtig und normal ist.

Weitere wichtige Punkte:

- Kinder brauchen ZEIT zum Trauern!
- Das Kind soll traurig sein dürfen und sehen können, dass auch wir Erwachsenen traurig sind.
- Offen und ehrlich auf die Kinderfragen reagieren, aber nur das beantworten, was sie wirklich wissen wollen.

- Auch das Kind muss Gelegenheit zum Abschied nehmen haben. Jedes einzelne soll selbst entscheiden können, ob es an der Trauerfeier, bzw. Beerdigung teilnehmen will. Erwachsene sollen die Kinder begleiten; wenn möglich ein Elternteil.
- Ein Tod bringt Veränderungen mit sich. Das Kind soll sie verstehen. Wir müssen mit ihm darüber sprechen.
- Kinder sollen sich trotzdem weiter freuen dürfen!
- Das Kind braucht nebst dem Gespräch verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten, zum Beispiel: Musik, Bewegung, Malen, Schreiben (Brief), Geschichten, Verse,...
- Kinder gestalten gerne einen Erinnerungsplatz („Altar“) für die verstorbene Person.
- Tränen unterstützen den „Heilungsprozess“, haben eine schmerzlösende Wirkung und sollen deshalb nicht vermieden werden.
- Kinder haben oft einen viel natürlicheren, unverkrampfteren Umgang mit dem Tod → wir Erwachsenen können von ihnen lernen.
- Es ist wichtig, dass wir Erwachsenen nicht werten, wie ein Kind „richtig“ zu trauern hat.
- Alles ist o.k.:
lautes oder leises Weinen,
das Schweigen oder das Mitteilungsbedürfnis,
sich in Ruhe zurückziehen oder sich einer Gruppe anschliessen,
etwas Besonderes unternehmen oder den Alltag bewältigen.

Wenden Sie sich bei Unsicherheiten und Fragen an den Schulpsychologischen Dienst oder an eine andere Fachperson.

Freundliche Grüsse

Kriseninterventionsgruppe des Schulpsychologischen Dienstes