

## Todesfall

Wenn ein Todesfall in der Familie, ein Tier oder im Freundeskreis ist, trifft dieses Ereignis meistens die ganze Familie stark. Auch wenn Kinder noch nicht verstehen, warum die Eltern traurig sind, merken sie jedoch die Trauer und trauern mit.

Bei Kindern spiegelt sich Trauer auf verschiedene Weise. Manche Kinder werden laut, was sie oft mit Wut ausdrücken oder leise, was sich mit zurückziehen und stillem Verhalten äußert.

Als Eltern sollte man offen mit seinem Kind/Kindern darüber reden und auch seine eigene Trauer zeigen. Außerdem sollte man die Fragen der Kinder ernst nehmen, auch wenn dies oft schwerfällt.

Man sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe anzunehmen, zum Beispiel durch einen Notfallseelsorger oder in einer Selbsthilfegruppe. Oft ist es sinnvoll, wenn man das Kind/Kinder mitnimmt. Das hilft sowohl den Eltern als auch dem Kind/Kindern, mit der Trauer klarzukommen.



[https://www.google.de/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fde.123rf.com%2Fphoto\\_35266009\\_h%25C3%25A4nde-die-eine-brennende-kerze.html&psig=AOvVaw30NfkmJMG0\\_oZ3cF-IsXa&ust=1607262739522000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQIrxqFwoBAE](https://www.google.de/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fde.123rf.com%2Fphoto_35266009_h%25C3%25A4nde-die-eine-brennende-kerze.html&psig=AOvVaw30NfkmJMG0_oZ3cF-IsXa&ust=1607262739522000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQIrxqFwoBAE)

## Ideen zur Selbsthilfe

- Trauertisch:
  - ✚ Kerzen
  - ✚ Fotos
  - ✚ Erinnerungsstücke
  - ✚ Blumen
- Basteln:
  - ✚ Karte für die Beerdigung
  - ✚ Figur als Holz für das Grab
  - ✚ Blumenkranz binden
- Trauer- und Rückzugsort:
  - ✚ Höhle aus Decken und Kissen im Zimmer oder Wohnzimmer
  - ✚ Bank im Garten
  - ✚ Aussichtsort im Wald oder Feld
  - ✚ Lieblingsort des Verstorbenen
- Sachbücher: (zum Ausleihen möglich)
  - ✚ Für immer anders - M. Schroeter - Rupieper
  - ✚ Gute Hoffnung, jähes Ende – H. Lothrop
- Bilderbücher: (zum Ausleihen möglich)
  - ✚ „Nie mehr Oma Lina Tag? – H. Stellmacher, B. Korthues
  - ✚ „Leb wohl, lieber Dachs“ – Susan Varley
  - ✚ „Abschied von der kleinen Raupe“ – Heike Saalfrank und Eva Goede
  - ✚ Geht sterben wieder vorbei? – M. Schroeter – Rupieper

**Weitere Bilderbücher, die hier nicht genannt sind, stehen außerdem zur Verfügung!**



## Wenn Kinder dem Tod begegnen, haben Sie Rechte

### Trauernde Kinder...

- ✚ müssen wissen, dass für sie gesorgt wird.
- ✚ dürfen traurig sein und weinen. Tränen sind normal, niemand muss sich dafür schämen
- ✚ brauchen sich nicht schuldig fühlen. Kein Kind trägt Schuld am Tod.
- ✚ dürfen wütend sein. Wut über erlebte Ohnmacht und Verlust ist normal.
- ✚ dürfen schweigen. Jeder kann, keiner muss reden.
- ✚ dürfen allein sein. Alleinsein tut manchmal gut.
- ✚ dürfen Angst haben. Der Tod verunsichert. Nähe und ein Gespräch mit einer vertrauten Person helfen gegen die Angst.
- ✚ dürfen Fragen stellen. Es gibt keine falschen Fragen zum Tod. Alle Fragen sind erlaubt.
- ✚ brauchen die Möglichkeit, sich an die verstorbene Person erinnern zu können. Dies ist ein wertvoller Schatz.
- ✚ dürfen fröhlich sein und lachen. Freude empfinden tut gut.
- ✚ brauchen einen regelmäßigen Alltag.

## Mit Kindern sprechen

Bevor man mit seinem Kind/Kindern über den Tod spricht, sollten sich zunächst beide Elternteile über ihre Erfahrungen austauschen. Es sollte ein gemeinsamer Weg, der sich für Beide richtig anfühlt, gefunden werden.

Meist fühlt man sich hilflos und findet nicht die richtigen Worte, wenn man über dieses Thema sprechen soll oder im schlimmsten Fall, muss.

Kinder stellen oft kurze Fragen und wollen auch kurze und verständliche Antworten. Wenn man dann sehr weit ausgreift und sehr lange Antworten gibt, wird den Kindern schnell langweilig oder verstehen es nicht.

Um Hilflosigkeit beim Reden mit dem Kind zu verhindern, gibt es schöne Bilderbücher zum Thema Tod. Sie sind extra für Kinder gemacht und gut verständlich. Mit ihrer Hilfe kann man das Thema Tod gut erklären. Beim Lesen kann man eigene Worte einbauen und ein Stück seiner Geschichte erzählen. Bilderbücher eignen sich auch sehr gut, um Kindern von einem Todesfall zu erzählen. Man sollte die Bücher zunächst allein und dann gemeinsam mit dem Kind anschauen.

Ein paar Titel von schönen Bilderbüchern findet man auf der letzten Seite mit der Überschrift „Ideen zur Selbsthilfe“.

Auch für Eltern gibt es gute Bücher, die einem helfen, sich mit dem Tod auseinander zu setzen.

## Wenn Kinder fragen...

...rund um das Thema Tod stellen, ist es völlig in Ordnung zu antworten: „Du, das ist eine gute Frage, darauf weiß ich gerade keine Antwort...“ oder „was denkst Du denn darüber?“ Wichtig ist nur, im weiteren Verlauf tatsächlich ins Gespräch zu kommen! Auch gemeinsames Weinen ist in Ordnung. Tränen sind ein wichtiges Ventil beim Traurig sein. Vermieden werden sollte Sätze wie:

✚ Opa ist für immer eingeschlafen

✚ Oma schaut immer von oben auf dich herab

Kinder können dadurch Ängste beim Einschlafen entwickeln und sich die Frage stellen: „Wache ich wieder auf?“ Oder das Gefühl von ständiger Kontrolle haben. Oft sind die eigenen Fantasien und „Halbwahrheiten“ beängstigender als die Realität.



„Was mach ich nur mit meiner Trauer?“ Emotionale Entwicklung; Buch über Gefühle für Kinder ab 5 Jahre von Dagmar Geisler

## Wie Kinder sich den Tod vorstellen

### 2-3 Jahre:

Noch keine Vorstellung von Begriffen „Sterben und Tod“.

### 3-4 Jahre:

Sterben=Ereignis das Trennungsängste auslöst; Tod=Entzug und Entbehrung von wichtigem; große Angst von Eltern verlassen zu werden; die Irreversibilität des Todes ist nicht im Vorstellungsvermögen

### 4-5 Jahre:

Unklare Vorstellung von Sterben und Tod=Dunkel und Bewegungslosigkeit; Tod passiert nur anderen, eigenen Tod gibt es nicht

### 5-6 Jahre:

Sterben und Tod=Bestrafung für böse Taten und Begraben werden, Kinder setzen den Begriff „Tod“ gleichbedeutend mit „weggehen“, die Endgültigkeit ist nicht bewusst

### 6-7 Jahre:

Ereignisse und Zusammenhänge werden bewusst wahrgenommen. Zeitgefühl hat sich differenziert; eigener möglicher Tod wird ignoriert; Dinge rund um den Tod sind von großem Interesse

### 8-9 Jahre:

Kognitive Erkenntnis, dass alle Menschen sterben müssen; Interessen, was nach Tod passiert Kinder im Alter von 3-6 Jahren haben große Neugier und die Erfahrungen in diesem Alter sind das Fundament für den Umgang mit Tod.