

# Trauer und Abschied

12. November 2024

Zweisimmen

ALLGEMEINER TEIL ZU TRAUER

TRAUER BEI KINDERN

TRAUER BEI JUGENDLICHEN

**KATHRIN HÄBERLI, FAMILIENTRAUERBEGLEITERIN**

**[WWW.RAUMFUERTRAUER.CH](http://WWW.RAUMFUERTRAUER.CH)**

- ▶ „Man kann nicht über Trauer und Verlust sprechen und dabei das Unbehagen leugnen, das es uns bereitet, über dieses Thema zu reden. Um mich zu entlasten, sage ich mir, dass es ein Unbehagen ist, das die Mühe lohnt.“ (Jorge Bucay, 2015)

# Einstiegsfragen

- ▶ Welche Verluste habe ich in meiner Kindheit/Jugend erlebt?
- ▶ Um wen oder was habe ich getrauert?
- ▶ Wurde in meiner Familie darüber gesprochen?
- ▶ Wie ging das Umfeld damit um?
- ▶ Welche Erinnerungen und Bilder tauchen auf?
- ▶ Welche Rituale und welcher Umgang wurden im Zusammenhang mit dem Tod in meiner Familie gepflegt?
- ▶ Was hat mir damals geholfen?
- ▶ Mit wem spreche ich heute über Sterben und Tod?

# Was ist Trauer?

- ▶ Natürliche, gesunde Reaktion auf einen Verlust
- ▶ Auswirkungen auf Psyche, Körper, soziales Leben, kognitive Fähigkeiten, spirituell  
individuell
- ▶ Will gesehen werden
- ▶ Keine Krankheit
- ▶ Kein gleichbleibender Prozess
- ▶ anstrengend

# Wann trauern wir?

5

Trauer um Lebens\*partner

Trauer um ungeborenes Kind

Trauer um behindertes, lebenszeitlimitierend krankes Kind/Geschwister

Trauer um Geschwister

Trauer um Haustier

Trauer um Verlust von Arbeit

Trauer um Abstraktes (Nicht gelebtes Leben, Idealbilder)

- ▶ Alterstrauer (Pensionierung, Lebensbilanz)
- ▶ Ökologische Trauer (Trauer über Verschwinden von Tier- und Pflanzenarten)
- ▶ Trauer um sich selbst
- ▶ Sozial aberkannte Trauer

# Trauer hat viele Gesichter

- ▶ Verzweiflung, Einsamkeit, Verlassenheit, Hilflosigkeit
- ▶ Angst
- ▶ Wut
- ▶ Schuld
- ▶ Scham
- ▶ Erleichterung/Befreiung
- ▶ Sehnsucht

# Wie der Körper reagiert

- ▶ Häufiges tiefes Seufzen
- ▶ Leeregefühl im Magen
- ▶ Appetitlosigkeit, Übelkeit
- ▶ Druck auf der Brust
- ▶ Kehle ist zugeschnürt
- ▶ Druck im Kopf bis zu Kopfschmerzen
- ▶ Überempfindlichkeit gegenüber Lärm



- ▶ Atemlosigkeit, Gefühl von Kurzatmigkeit
- ▶ Muskelschwäche
- ▶ Energiemangel, Müdigkeit, Trägheit, Erschöpfung
- ▶ Rastlosigkeit
- ▶ Schlafschwierigkeiten

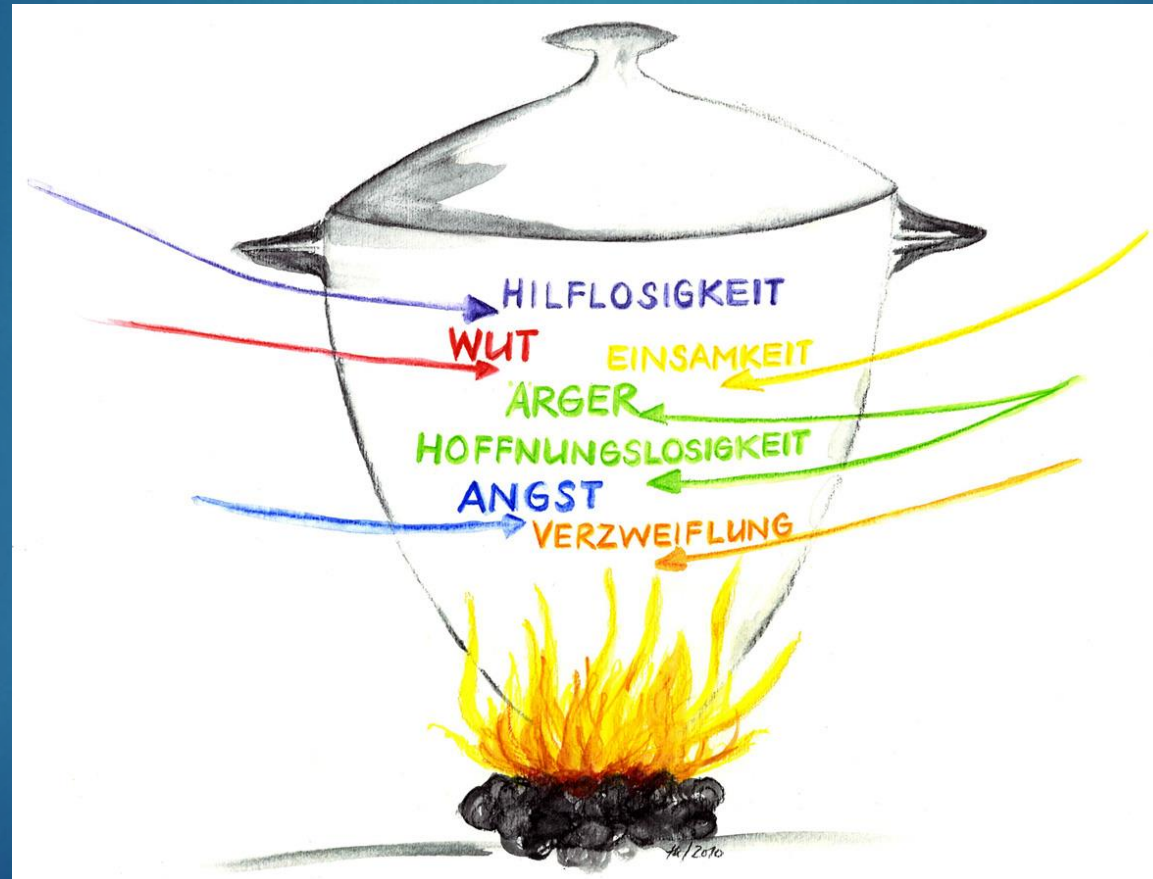
# Verhalten

- ▶ Geistesabwesend sein
- ▶ Dinge tun, die scheinbar sinnlos sind
- ▶ Sich nur noch zurückziehen
- ▶ Nicht mehr reagieren können
- ▶ Es ist alles zu viel
- ▶ Vermeiden von Situationen, um nicht erinnert zu werden
- ▶ Suchen von gemeinsam erlebten Situationen
- ▶ In rastlose Aktivität verfallen
- ▶ Erhöhter Medikamenten- oder Alkoholkonsum

# Spiritualität

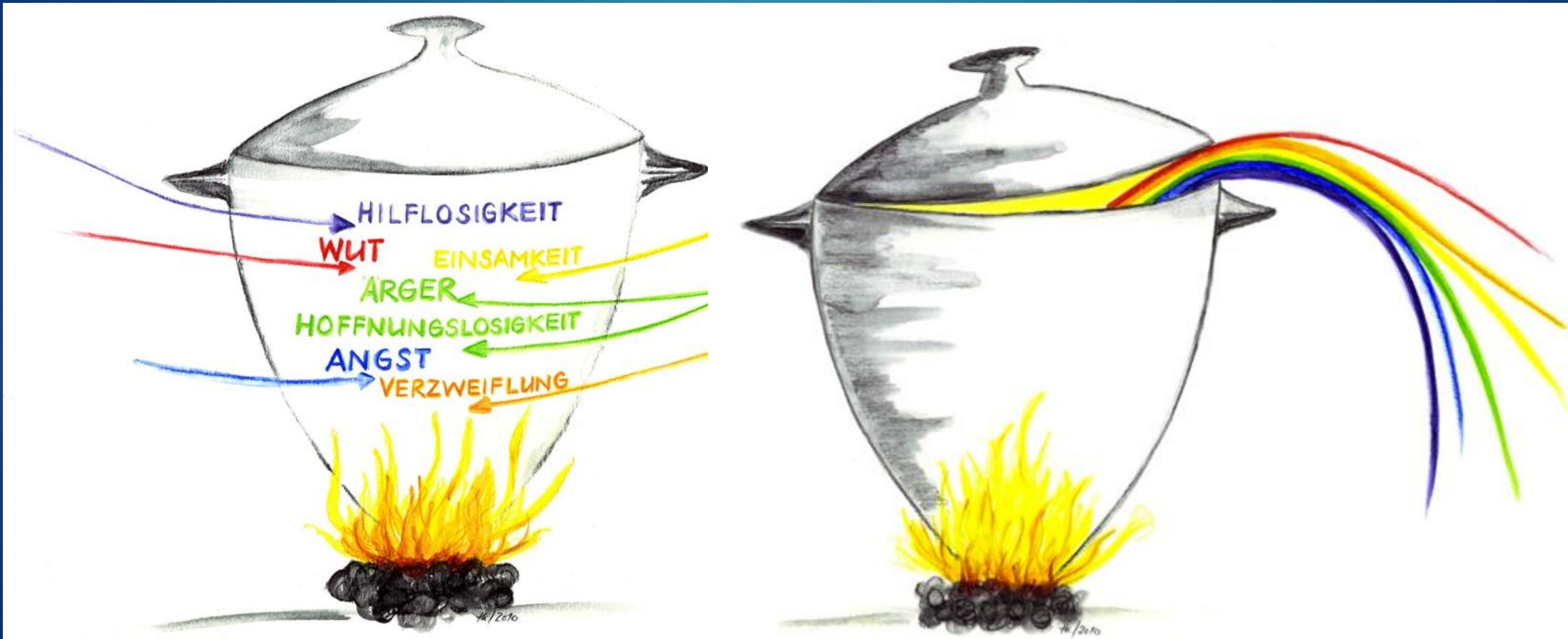
- ▶ Suchen nach Antworten nach dem Lebenssinn
- ▶ Bedürfnis nach weniger oder mehr Religiosität
- ▶ Versuch, Erlebnisse um Sterben/Tod in rationellen Zusammenhang zu bringen
- ▶ Gedanken an Suizid/Nachsterbewunsch
- ▶ Sich Fragen stellen nach dem Warum: « Warum gerade....?»
- ▶ Bin ich mitschuldig am Tod?
- ▶ Frage nach dem Sinn des Todes
- ▶ Frage nach Gott: «Wo ist er? Warum lässt er das zu?»
- ▶ Wie geht mein Weg weiter?

# Der Trauereintopf



# Trauergefühle verlangen nach Ausdruck

13



# Auslöser von Trauer bei Kindern

14

- ▶ Tod der Grosseltern
- ▶ Elternteil
- ▶ Geschwisterkind
- ▶ Ungeborenes Geschwisterkind
- ▶ Freund\*in
- ▶ Mitarbeiter in KG oder Schule
- ▶ Geliebtes Haustier

- ▶ Trennung /Scheidung der Eltern
- ▶ Umzug/Flucht
- ▶ Veränderung der Lebenssituation
- ▶ Beim Erleben Trauer Dritter (beste Freundin trauert um das Grosi)
- ▶ Verlust eines bedeutenden Kuscheltieres
- ▶ Anblick eines toten Tieres oder sonstiger bedeutsamer oder scheinbar unbedeutender Ereignisse

# KINDERTRAUER



Kinder fühlen Trauer und grosses Leid



Anderes Zeitgefühl



Andere Verarbeitung als Erwachsene



Abhängig von ihrem Entwicklungsstand



- ▶ Kinder sind von Bindungsperson abhängig
- ▶ Kinder sind vielfache Verlierer
- ▶ Kinder haben keine Erfahrungen/Informationen
- ▶ Kinder bekommen meistens nur unzureichende oder gar keine Informationen zum Todesfall
- ▶ Kinder sind auf empathische, ehrliche Verhaltensweisen d
- ▶ Kinder leben in der Gegenwart und beschäftigen sich nicht immer mit Erinnerungen
- ▶ Trauer ist Schwerstarbeit
- ▶ „Trauerpfützen springen“

# Regeln für die Begleitung



18

Kathrin Höberli, Trauerbegleiterin

- Das Kind bestärken, dass seine Gefühle in Ordnung sind.
- Das Kind ermuntern seine Gefühle zuzulassen.
- Trauer, Wut, Zorn und Aggression zulassen.
- Kreativen Gefühls- und Trauerausdruck anbieten (ist oft einfacher für das Kind als die Sprache).
- Mit dem Kind über eigene Trauer sprechen.

(Gund et al., 2016, Trauernde Geschwister)

# Kinder brauchen:

Angemessene, altersentsprechende Information:

- ▶ Antworten auf ihre Fragen
- ▶ Antworten, die deutlich erklären, was passiert ist und weshalb
- ▶ Keine unwahren, irreführenden Umschreibungen
- ▶ Information, was als Nächstes geschehen wird

«Mami hat Krebs...was ist Krebs?»

«Wird Papi nun von Würmern aufgefressen, wenn er

# Kleinkinder bis zum dritten Lebensjahr

20



Tod wird als Abwesenheit /Trennung erlebt



Ab ca. 8 Mte. suchen Babys nach dem verschwundenen Elternteil



Können trotzdem Trauerreaktion zeigen (Getrenntsein als Gefühl)



Angst und Regression



Haben keinen Bezug zum Tod



Tagesablauf möglichst aufrechterhalten



Weitere Trennungen vermeiden

# Drittes bis sechstes Lebensjahr

- ▶ Sehen den Tod als rückgängig zumachendes, vorübergehendes Ereignis, (Wegsein, Kaputtsein, ich zaubere meinen Bruder lebendig)
  - ▶ Tod kann durch Gedanken verursacht werden
  - ▶ Magisches Denken, Bewegungslosigkeit, trifft nur Alte
  - ▶ Kann Schuldgefühle und Ängste hervorrufen
- 
- > Zeit mit stabiler Bezugsperson verbringen, Zuwendung erfahren
  - > Normaler Tagesablauf
  - > Erklärungen sollen krankheitsbezogen sein

# Sechstes bis achtes Lebensjahr

- ▶ Beginnen zu verstehen, dass der Tod endgültig ist
- ▶ (Vielleicht ist mein Bruder gar nicht richtig tot..)
- ▶ Glauben nicht, dass alle Menschen sterben müssen, es sterben nur «gewisse Menschen»
- ▶ Wollen den Tod erforschen und *be-greifen*
- ▶ Reagieren mit Angst und körperlichen Symptomen
- ▶ Angst, andere nahestehende Person könnte sterben
- ▶ Klare, realistische Informationen geben
- ▶ Möglichst in Abschieds- Beerdigungszeremonie einbeziehen

# Achtes bis zwölftes Lebensjahr

- ▶ Wissen , dass der Tod endgültig, nicht rückgängig zu machen ist
- ▶ Sterben und Tod werden auf eigene Person bezogen
- ▶ Krankheit und Sterben werden als Prozess verstanden
- ▶ “Was passiert mit den toten Menschen?”

>Ermutigen, über die verstorbene Person zu reden

> Besuch auf dem Friedhof

# Jugendliche

- ▶ Verständnis wie Erwachsene
  - ▶ Intellektuelles Begreifen von Tod
  - ▶ Sinnfragen
  - ▶ Fragen über Sterben, Schmerzen, Tod
  - ▶ Was ist nach dem Tod?
- > Tod d. Elternteils kann Loslösung vom Elternhaus erschweren
- > Jugendlichen einbeziehen
- > Dabei unterstützen, in seinen Alltag zurückzugehen



# Kindliche Trauerreaktionen

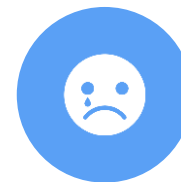
25



Trauer, weinen,  
Ängste



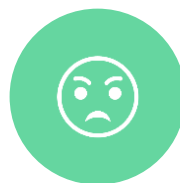
Hilflosigkeit,  
Ohnmacht, Wut,  
Aggressionen



Schuldgefühle



Regression



Umkehr der Gefühle,  
bzw. übertriebene  
Fröhlichkeit



Ess- und  
Schlafstörungen



Lern-, Konzentrations-  
schwierigkeiten



Rückzug, Anpassung,  
Nichtreaktion

# Kindliche Trauerreaktion abhängig von:

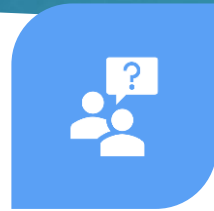
26



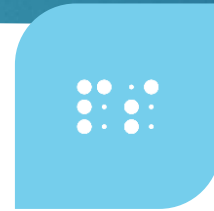
ALTER UND  
PERSÖNLICHKEIT



ENTWICKLUNGSSTUFE/  
STAND



URSACHE UND  
UMSTÄNDE DES  
VERLUSTS



INFORMATION/ERKLÄR  
UNG DER  
ERWACHSENEN



BEZIEHUNG ZUR  
VERSTORBENEN  
PERSON



SOZIALES UMFELD DES  
KINDES



BEREITS ERLEBTE  
VERLUSTERFAHRUNGEN

# Das Jugendalter

27



DAS LEBEN UND NICHT DER  
TOD STEHT IM VORDERGRUND



ANGST VOR DEM EIGENEN  
STERBEN

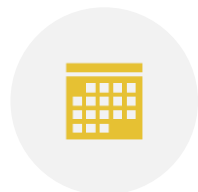


JUGENDLICHE TRAUERN  
ANDERS ALS ERWACHSENE

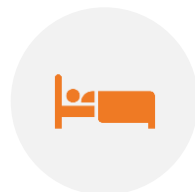
# Trauerreaktionen von Jugendlichen

- ▶ Versteckte Trauer
- ▶ Sprunghafte Trauer (Wechselbad der Gefühle)
- ▶ Härte als Schutzmechanismus
- ▶ Ablenkung und Risikoverhalten
- ▶ Angst vor Trauerzwang
- ▶ Rückzug und Peergroup- Orientierung
- ▶ Trauer «vertagen»
- ▶ Regression
- ▶ Aggression
- ▶ Geschlechtsspezifische Unterschiede

# Wann ist professionelle Hilfe angezeigt?



DEUTLICHE UND  
ANHALTENDE  
VERÄNDERUNGEN > 6  
MONATE



SCHLAFLOSIGKEIT,  
HÄUFIGE ALBTRÄUME



ANHALTENDES  
NÄGELKAUEN



EINNÄSSEN, EINKOTEN



KONZENTRATIONS-  
PROBLEME



LEISTUNGSABFALL IN  
DER SCHULE



RÜCKZUG



KINDER- UND  
JUGENDPSYCHOLOG  
IN, HAUSARZT

# Trauernde Jugendliche brauchen:

- ▶ In Kontakt bleiben /Dasein/Verlässlichkeit
- ▶ Nachfragen/Zuhören/Einbezug
- ▶ Akzeptieren, wenn sie Distanz brauchen
- ▶ Gefühle nicht werten – mit aushalten/Individualität der Trauer
- ▶ Mit anderen Betroffenen zusammen kommen



ABSCHIED AN EINEM  
FEUER MIT  
BRIEF/GEDANKEN/ZEICHN  
UNG



KARTEN GESTALTEN



WEIHRAUCHKORN INS  
FEUER GEBEN MIT EINER  
BITTE



LUFTBALLONE STEIGEN  
LASSEN



ORT ZUR BEGEGNUNG,  
ZUM GESPRÄCH NACH  
DER TRAUERFEIER  
ANBIETEN

# Hoffnung schenken

32

Kathrin Häberli, Trauerbegleiterin

- ▶ Hoffnung vermitteln an eine positive Zukunft im Äussern von positiven Gedanken
- ▶ Unsichtbares sicht- und denkbar machen (Spiritualität, Glaube)
- ▶ Märchen, Gleichnisse, Geschichten
- ▶ Gebete, Meditationen
- ▶ Imaginationsreisen
- ▶ Malen und Besprechen von Jenseitsvorstellungen
- ▶ Sinnbilder von Werden, Wachsen und Reifen (Baum/Blume pflanzen, Raupe-Schmetterling, Körper-Seele-Vorstellung)
- ▶ Fragende und suchende Haltung den Geheimnissen des Lebens und Todes gegenüber



Als ich weinte in deinen Armen  
hast du nicht versucht,  
meine Tränen zu stillen.  
Du hast mich festgehalten,  
damit ich weiter weinen konnte  
als allein.  
So hast du  
mir geholfen.

(Hans Curt Flemming)

Herzlichen Dank...

# Komplizierte Trauer bei Jugendlichen>

- ▶ >12 Monate
- ▶ Antriebs- und Energielosigkeit (Schwäche, Hilflosigkeit)
- ▶ Nichtanerkennung des Todes
- ▶ Andauernde Hyperaktivität
- ▶ Extreme Verhaltensweisen
- ▶ Nachfolgewunsch
- ▶ Drogenkonsum
- ▶ Körperliche Auswirkungen
- ▶ Destruktive Handlungen gegen sich selbst