

Kritische Unterstützung



Kinder und Trauer

Wenn jemand, den ein Kind liebt, stirbt, sollte der Trauerprozess gefördert und nicht vermieden oder unterdrückt werden.



Trauer ist eine normale Reaktion auf einen Verlust, auch bei Kindern. Wenn jemand, den ein Kind liebt, stirbt, sollte der Trauerprozess gefördert und nicht vermieden oder unterdrückt werden.

Die Möglichkeit, alle Aspekte einer normalen Trauer zu erfahren, ist für die normale geistige Entwicklung eines Kindes von entscheidender Bedeutung.

Kinder trauern anders als Erwachsene, und der Trauerprozess jedes Kindes ist einzigartig. Kinder scheinen nur hin und wieder und für kurze Zeit Trauer zu zeigen. Dies kann daran liegen, dass ein Kind nicht in der Lage ist, über längere Zeit starke Emotionen zu empfinden. Ein trauerndes Kind kann in einer Minute traurig und in der nächsten verspielt sein. Oft denken Familien, dass das Kind den Verlust nicht wirklich versteht oder schnell überwunden hat. Normalerweise ist beides nicht wahr. Der Verstand von Kindern schützt sie vor dem, was für sie emotional zu viel ist. Kinder in unterschiedlichen Entwicklungsstadien haben unterschiedliche Vorstellungen vom Tod und den Ereignissen, wenn der Tod nahe ist.

Wie man Kindern jeden Alters hilft, mit Trauer fertig zu werden



Kleinkind bis 3 Jahre

- Bitten Sie einen Elternteil oder einen vertrauenswürdigen Erwachsenen, jeden Tag Zeit mit ihnen zu verbringen.
- Halten Sie sie so nah wie möglich an der normalen erwachsenen Bezugsperson.
- Bestimmen Sie jemanden, der hilft, die Routine des Kindes aufrechtzuerhalten.
- Wenn der Elternteil (oder die Eltern) abwesend sein müssen, um sich um die geliebte Person zu kümmern, können die Betreuer Video, Telefon und andere Mittel verwenden, damit das Kind die Eltern (oder die Eltern) in Echtzeit sehen und hören kann.
- Nehmen Sie Schlaflieder, Geschichten und Nachrichten für sie auf.
- Haben Sie regelmäßigen Körperkontakt wie Umarmungen und Streicheleinheiten.



Alter 3 bis 5

- Erklären Sie so einfach und so oft wie möglich, was gerade passiert.
- Stellen Sie sicher, dass es eine feste Ersatzbetreuerin gibt, wenn die Hauptbetreuerin nicht da sein kann.
- Versichern Sie ihnen regelmäßig, dass immer für sie gesorgt wird.
- Erlauben oder tolerieren Sie kein aggressives Verhalten wie Beißen, Schlagen oder Treten.
- Verwenden Sie Spiel und Kunst als Mittel, um ihnen zu helfen, einen Sinn im Geschehen zu sehen.
- Geben Sie einfache, aber ehrliche Erklärungen für Weinen und Traurigkeit.



Alter 6 bis 8

- Erklären Sie ihnen, was sie sehen und erleben werden, bevor sie sich am Krankenbett aufhalten.
- Beantworten Sie alle Fragen, auch schwierige oder unbequeme, auf ehrliche Art und Weise.
- Versichern Sie ihnen, dass es völlig normal und in Ordnung ist, aufgebracht, traurig, ängstlich oder wütend zu sein, und dass sie immer noch geliebt werden.
- Sagen Sie ihnen Bescheid, wenn der Tod naht, und lassen Sie sie bei dem geliebten Menschen sein.
- Wenn sie Probleme in der Schule haben, erklären Sie, dass es normal ist, dass die schulischen Leistungen in dieser Situation leiden, und dass Sie nicht sauer auf sie sind.
- Versichern Sie ihnen, dass dies nicht ihre Schuld ist.



Alter 9 bis 12

- Erzählen Sie ihnen so detailliert wie möglich über die Krankheit und beantworten Sie Fragen ehrlich.
- Versichern Sie ihnen, dass dies nicht ihre Schuld ist.
- Lassen Sie sie so viel Zeit wie möglich mit dem geliebten Menschen verbringen.
- Ermuntern Sie sie, mit ihren Freunden in Kontakt zu bleiben und sich an außerschulischen Aktivitäten zu beteiligen. Stellen Sie sicher, dass sie wissen, dass es in Ordnung ist, Spaß zu haben.
- Ermuntern Sie sie, ihre Gefühle auszudrücken, aber lassen Sie sie auch wissen, dass es in Ordnung ist, die Dinge privat zu halten.
- Ermutigen Sie jegliches Interesse, das sie zeigen, wenn sie über die Krankheit und ihre Behandlung lesen oder schreiben.



Jugendliche

- Wenn sie interessiert sind, geben Sie ihnen Details über die Prognose des geliebten Menschen, Symptome, mögliche Nebenwirkungen von Medikamenten usw.
- Seien Sie nicht enttäuscht, wenn sie wenig Interesse zeigen, Betreuungsaufgaben zu übernehmen.
- Stellen Sie sicher, dass sie wissen, dass Spaß zu haben und Zeit mit ihren Freunden zu verbringen nicht mit Schuldgefühlen verbunden sein darf.
- Erinnern Sie sie regelmäßig daran, dass jeder Gefühle hat, die manchmal verwirrend und überwältigend sein können.
- Lassen Sie sie wissen, dass es völlig in Ordnung ist, Ihnen Fragen zu stellen und Gedanken zu äußern, von denen sie denken, dass sie sie verärgern könnten.
- Ermuntern Sie sie, eine Art Tagebuch oder Protokoll zu führen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC