

Kinder und Trauer

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, sollte der Trauerprozess gefördert und nicht vermieden oder unterdrückt werden.

Trauer ist eine normale Reaktion auf einen Verlust, auch bei Kindern.

Für die normale geistige Entwicklung eines Kindes ist die Möglichkeit, alle Aspekte normaler Trauer zu erleben, von entscheidender Bedeutung.

Kinder trauern anders als Erwachsene, und der Trauerprozess ist bei jedem Kind einzigartig. Es kann vorkommen, dass Kinder ihre Trauer nur ab und zu und für kurze Zeit zeigen. Das kann daran liegen, dass ein Kind nicht in der Lage ist, über einen längeren Zeitraum starke Emotionen zu empfinden. Ein trauernde Kind kann in der einen Minute traurig und in der nächsten verspielt sein. Oft haben Familien den Eindruck, dass das Kind den Verlust nicht wirklich versteht oder schnell darüber hinweggekommen ist. Normalerweise trifft beides nicht zu. Der Verstand von Kindern schützt sie vor Dingen, die für sie emotional zu viel sind. Kinder in verschiedenen Entwicklungsstadien haben unterschiedliche Vorstellungen vom Tod und den Ereignissen im Zusammenhang mit dem Tod.



Hilfe für trauernde Kinder unterschiedlicher Altersstufen

Säuglinge und Kleinkinder bis 3 Jahre

- Bitten Sie ein Elternteil oder einen Erwachsenen Ihres Vertrauens, jeden Tag Zeit mit den Kindern zu verbringen.
- Achten Sie auf Nähe zu den regulären erwachsenen Betreuungs- und Bezugspersonen.
- Beauftragen Sie jemanden, der Ihnen dabei hilft, den Tagesablauf Ihres Kindes aufrechtzuerhalten.
- Wenn der Elternteil (oder die Eltern) abwesend sein muss (oder müssen), um sich um den geliebten Menschen zu kümmern, können die Betreuer Video, Telefon und andere Mittel nutzen, damit das Kind den Elternteil (oder die Eltern) in Echtzeit sehen und hören kann.
- Zeichnen Sie Schlaflieder, Geschichten und Nachrichten für sie auf.
- Achten Sie auf regelmäßigen Körperkontakt, zum Beispiel durch Umarmungen und Kuscheln.

Alter 3 bis 5 Jahre

- Erklären Sie so einfach und so oft wie möglich, was geschieht.
- Sorgen Sie für eine dauerhafte Ersatzbetreuungsperson gibt, wenn die Bezugsperson nicht anwesend sein kann.
- Versichern Sie ihnen regelmäßig, dass immer für sie gesorgt ist.
- Erlauben oder tolerieren Sie kein aggressives Verhalten wie Beißen, Schlagen oder Treten.
- Nutzen Sie Spiele und Kunst als Mittel, um den Kindern zu helfen, das Geschehen zu verstehen.
- Geben Sie einfache, aber ehrliche Erklärungen für Weinen und Traurigkeit.

Alter 6 bis 8 Jahre

- Erklären Sie den Kindern vor jedem Besuch am Krankenbett, was sie sehen und erleben werden.
- Beantworten Sie alle Fragen ehrlich, auch wenn sie schwierig oder unangenehm sind.
- Versichern Sie ihnen, dass es völlig normal und in Ordnung ist, verärgert, traurig, ängstlich oder wütend zu sein, und dass sie trotzdem geliebt werden.
- Sagen Sie ihnen Bescheid, wenn der Tod naht, und lassen Sie sie bei den geliebten Menschen sein.
- Wenn Ihr Kind Probleme in der Schule hat, erklären Sie ihm, dass es normal ist, dass die schulischen Leistungen in dieser Situation leiden, und dass Sie ihm nicht böse sind.
- Versichern Sie dem Kind, dass es nicht seine Schuld ist.

Alter 9 bis 12 Jahre

- Erzählen Sie möglichst viele Einzelheiten über die Krankheit und beantworten Sie die Fragen ehrlich.
- Versichern Sie dem Kind, dass es nicht seine Schuld ist.
- Lassen Sie das Kind so viel Zeit wie möglich mit der geliebten Person verbringen.
- Ermutigen Sie das Kind, mit ihren Freunden in Kontakt zu bleiben und sich an außerschulischen Aktivitäten zu beteiligen. Machen Sie dem Kind bewusst, dass es in Ordnung ist, Spaß zu haben.
- Ermutigen Sie es, Gefühle auszudrücken, aber verdeutlichen Sie, dass es auch in Ordnung ist, Dinge privat zu halten.
- Fördern Sie das Interesse daran, über die Krankheit und ihre Behandlung zu lesen oder zu schreiben.

Jugendliche

- Teilen Sie Jugendlichen bei Interesse Einzelheiten zur Prognose des Angehörigen, den Symptomen, möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten usw. mit.
- Seien Sie nicht enttäuscht, wenn wenig Interesse an der Übernahme von Pflegeaufgaben besteht.
- Machen Sie jungen Menschen klar, dass sie kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn sie Spaß haben und Zeit mit ihren Freunden verbringen.
- Erinnern Sie sie regelmäßig daran, dass jeder Gefühle hat, die manchmal verwirrend und überwältigend sein können.
- Machen Sie ihnen klar, dass es völlig in Ordnung ist, Ihnen Fragen zu stellen und Gedanken zu äußern, die sie möglicherweise verstörend finden.
- Ermutigen Sie Jugendliche, eine Art Tagebuch oder Protokoll zu führen.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.