

Unterstützung für trauernde Jugendliche

Was ist Trauer?

Trauer ist eine komplexe Angelegenheit, mit der fast jeder früher oder später konfrontiert wird. Jugendlichen (die ohnehin keine leichte Phase der körperlichen und emotionalen Entwicklung durchmachen) fällt es oft besonders schwer, mit Trauer umzugehen.

Aber was bedeutet Trauer eigentlich? Trauer ist der Schmerz und die Verletzung, die wir empfinden, wenn wir jemanden oder etwas verlieren. Trauer kann uns in Angst, Traurigkeit und Wut versetzen, Verwirrung, Neugier, Müdigkeit oder auch Erleichterung auslösen.

Unterstützung für überlebende Kinder

Wie bei den Erwachsenen ist Trauer für einen Jugendlichen eine normale und verständliche Reaktion auf einen Verlust. Und wie die Erwachsenen trauert jeder Jugendliche wiederum auf seine Weise. Jeder trauert auf seine eigene Art, aus eigenen Gründen und unterschiedlich lange.

Wir verbinden Trauer meistens mit dem Tod einer uns nahestehenden Person, doch fast jede Form von Verlust kann Trauer auslösen:

- Verlust eines Haustieres
- Ein Freund zieht in eine andere Stadt
- Ein Geschwisterkind zieht aus dem Elternhaus aus
- Verkauf des Hauses der Familie und Umzug

Diese Beispiele erscheinen vielleicht nicht so schwerwiegend und tragisch wie der Tod eines geliebten Menschen, aber für einen Jugendlichen können sie fast ebenso verheerend und traumatisch sein.

Nach einem Verlust durchläuft ein Teenager wahrscheinlich die fünf Phasen der Trauer, die von Dr. Elisabeth Kübler-Ross und David Kessler beschrieben werden:

Verweigerung – Die Weigerung zu glauben, dass es tatsächlich passiert ist.

Wut – Das Bedürfnis, auf jemanden oder etwas wütend zu sein/ihm die Schuld zu geben.

Verhandeln – Eine Sammlung von „Wenn nur...“- oder „Was wäre, wenn...“-Gedanken.

Depressionen – Tiefe Traurigkeit, die scheinbar kein Ende nimmt.

Akzeptanz – Dabei geht es nicht darum, sich „OK zu fühlen“, sondern darum, sich endlich mit der Realität der Situation abzufinden.



Aber wie kann man einem Jugendlichen tatsächlich helfen, der diesen Trauerprozess durchmacht?

Die Person kann über viele Dinge wütend sein. Wut ist eine normale Reaktion auf ein Trauma, sie kann jedoch Beziehungen schädigen und klares Denken erschweren. Wut kann auch Angst machen. Wenn Wut zu gewalttätigem Verhalten oder Missbrauch führt, ist sie gefährlich. Gehen Sie an einen sicheren Ort und rufen Sie sofort um Hilfe. Sorgen Sie dafür, dass auch Kinder an einem sicheren Ort sind.

Es ist schwer, mit jemandem zu reden, der wütend ist. Sie können beispielsweise ein Timeout-System einrichten. Dies hilft Ihnen dabei, auch dann einen Weg zu finden, zu reden, wenn Sie wütend sind. So können Sie das tun:

- Versichern Sie ihnen, dass es in Ordnung ist, zu trauern und ihre Gefühle auszudrücken, sowohl emotional als auch körperlich. Trauer ist nichts, was man vermeiden oder wofür man sich schämen muss. Wenn man Jugendliche dabei unterstützt, dies zu erkennen, kann es ihnen helfen, ihre Trauerreaktionen zu identifizieren und anzugehen.
- Seien Sie ein guter Zuhörer. Auch wenn sich Ihr Jugendlicher in sich selbst zurückzieht, kann es Momente geben, in denen er wirklich reden möchte. Versuchen Sie, so „präsent“ wie möglich zu sein. Lassen Sie sie so lange reden, wie sie möchten.
- Haben Sie Geduld mit ihnen. Niemand weiß, wie lange ihre Trauer anhalten wird. Trauer hat keinen Zeitplan. Lassen Sie der Trauer ihren Lauf, ohne den Druck, dass „sie jetzt überwunden sein sollte“. Der Trauerprozess kann mit unvorhersehbarem Verhalten und unberechenbaren Emotionen verbunden sein. Solange das Verhalten nicht destruktiv ist, sollten Sie unterstützend und vorurteilsfrei helfen. Sprechen Sie destruktives Verhalten an und führen Sie sie zurück auf einen positiven Weg. Es kann auch ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Achten Sie auch darauf, dass bestimmte Daten oder Ereignisse als Auslöser wirken und die Trauer verstärken können, wie z. B. Geburtstage, Jahrestage, Feiertage, Abschlussbälle, Schulabschlüsse usw. Machen Sie sich an diesen Tagen auf stärkere Emotionen gefasst.
- Sie sollten auf alles vorbereitet sein! Geben Sie dem Jugendlichen die Möglichkeit, auf seine Art zu trauern, sie sollten aber darauf gefasst sein, dass sich seine Stimmung und/oder sein Verhalten täglich, möglicherweise sogar stündlich, ändern können!

Kommunikation, Geduld und Verständnis sind die wichtigste Unterstützung, wenn Jugendliche den erste großen Rückschlag im Leben überwinden müssen. Je besser Sie verstehen, was sie durchmachen, umso besser können Sie Ihnen den Trost und die Unterstützung bieten, die sie brauchen.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Weitere wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie 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.