

Trauer bei Kindern
und Jugendlichen

Da sein in schweren Zeiten

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Umgang mit Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Trauer kann inner- und außerhalb der Schule durch verschiedene Ereignisse ausgelöst werden: der Tod oder der Weggang eines nahestehenden oder geliebten Menschen (beispielsweise Familienangehörige, Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrkräfte) und selbst der Verlust eines geliebten Haustieres kann eine tiefe Trauerreaktion bewirken. Trauer kann einzelne oder mehrere Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte oder sogar eine ganze Schule betreffen, wie zum Beispiel beim plötzlichen Tod einer Schulleitung.

So einzigartig wie die Ereignisse und die Menschen, die damit konfrontiert sind, so einzigartig sind die Reaktionen und die Wege mit Trauer umzugehen. Dennoch gibt es einige wissenswerte und allgemeingültige Informationen, die für den Umgang mit Trauer in der Schule und zuhause nützlich sein können.

Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene

Trauer ist immer anders und kann sich auf verschiedenste Weisen ausdrücken. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist dies zu beobachten. Trauer verbindet sich nicht unbedingt mit Weinen, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und einem traurigen Gesicht. Viele Kinder verhalten sich so, als sei nichts geschehen und man sieht ihnen ihre Trauer nicht direkt an. Häufig ist zudem zu beobachten, dass insbesondere Kinder einen schnellen Wechsel zwischen unterschiedlichen Stimmungslagen vollziehen.

Vielleicht weint ein Kind zunächst nicht, weil es die starken Trauergefühle nicht spüren möchte, da diese im Moment zu verunsichernd sind oder weil es die Erwachsenen nicht noch mehr belasten möchte. Vielleicht drückt das Kind die Trauer aber auch einfach anders aus als durch Weinen, es geht mit der Trauer im Spiel um, ist dabei möglicherweise aggressiver, wütender, reizbarer als sonst, stellt immer wieder Fragen zum Tod oder dem Ereignis, spielt viel mehr als vorher, ist anhänglicher oder aber zieht sich zurück.

Ähnlich ist es bei Jugendlichen. Je nach Alter haben diese aufgrund ihres Entwicklungsstandes aber schon mehr Möglichkeiten, den Tod zu begreifen, über ihre Gefühle zu sprechen oder im Gespräch Zugang zu ihren Gefühlen zu finden. In der Schule kann eine tiefe Verlusterfahrung auch längerfristig zu Leistungseinbrüchen führen.

Wichtig ist für Erwachsene, sich nicht von scheinbarer Unbekümmertheit irritieren zu lassen. Für Kinder und Jugendliche bricht eine Welt zusammen, wenn sie einen geliebten Menschen verlieren – auch wenn man es ihnen nicht direkt ansehen kann.

Mögliche Trauerreaktionen

- Schock
- Erstarrung
- Rückzug von anderen
- Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit
- Ärger, Wut
- Angst
- Schuldgefühle
- Körperliche Symptome, beispielsweise Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Einnässen, verändertes Essverhalten, Unruhe
- Rückschritte in der Entwicklung

Trauer braucht Raum

Der Tod ist ein Thema, welches Menschen in unserem Kulturkreis gerne aus ihrem Leben ausklammern. Und auch Menschen, die jemanden verloren haben, lösen häufig Berührungängste aus. Soll ich etwas dazu sagen, die- oder denjenigen auf die Trauer oder den Tod ansprechen? Oder löse ich dadurch zu viele starke Gefühle aus, bei mir selbst und beim anderen? Menschen in Trauer fühlen sich in der Regel anders, durch ihren Verlust wie abgeschnitten vom ehemaligen (Alltags-)Leben. Sie sind viel mit sich beschäftigt und machen darüber häufig die Erfahrung, dass sich ihre Mitmenschen von ihnen zurückziehen.

Für Betroffene und ihre Mitmenschen ist es wichtig, der Trauer im Alltag ihren Raum zu geben und die Trauer damit zum Thema zu machen. Zum Beispiel in einem Gespräch über Trauer, vielleicht im Sinne eines Erfahrungsaustausches darüber oder in einem Ritual, wie beim gemeinsamen Ansehen von Fotos. Wenn Sie aber nach einigen Wochen bemerken, dass es Ihnen oder den Betroffenen nicht gelingt, wieder auf die Beine zu kommen und den Alltag zu bewältigen, sollte professionelle Unterstützung hinzugezogen werden.

Trauer in der Schule – Wie gehen wir damit um?

Die Trauer der Betroffenen sollte auch in der Schule zum Thema gemacht werden. Dies kann in Einzel-, Gruppen- oder gar Klassengesprächen geschehen. Um Trauer zu verarbeiten kann es hilfreich sein, den Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, ihre Trauer in verschiedenen Formen des künstlerischen Gestaltens auszudrücken. Auch die Durchführung von unterschiedlichen Abschiedsritualen (zum Beispiel ein Trauergottesdienst oder eine Gedenkfeier), das Gedenken an Jahrestagen sowie das vorübergehende Einrichten eines Ortes in der Schule, der an die jeweilige Person erinnert, können den Trauerprozess unterstützen.

Empfehlungen

Empfehlungen für den Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen für Eltern, Lehrkräfte sowie Fachkräfte der Schulsozialarbeit

- Versuchen Sie, dem Kind oder dem Jugendlichen Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Die Beibehaltung des gewohnten Alltags ist dabei sehr wichtig, um das Gefühl *das eigene Leben wieder im Griff zu haben* zurückzugewinnen.
- Erklären Sie dem betroffenen Kind oder Jugendlichen so schnell wie möglich, was genau passiert ist.

- Beantworten Sie ehrlich alle Fragen, auch wenn das Kind immer wieder fragt. Beobachten Sie jedoch genau, wann das Kind beziehungsweise die oder der Jugendliche sich überfordert fühlt und setzen Sie in diesem Fall das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt fort.
- Erklären Sie besonders kleineren Kindern, was *tot sein* bedeutet, denn sie haben kein greifbares Verständnis vom Tod und brauchen konkrete Erklärungen. Zum Beispiel „Wenn man tot ist, dann atmet man nicht mehr. Man steht nicht mehr morgens auf, man singt nicht mehr, isst nicht mehr, der Körper fühlt sich dann ganz kalt an, man kommt nicht mehr zurück.“
- Geben Sie dem Kind beziehungsweise dem Jugendlichen die Möglichkeit, sich zu verabschieden. Kinder ab drei Jahren können in der Regel selbst entscheiden, ob sie zur Beerdigung mitgehen möchten oder nicht. Voraussetzung ist aber, dass sie genau verstanden haben, was dort passiert und warum. Können sich das Kind oder der Jugendliche nicht entscheiden, kann es helfen, mehrere Wahlmöglichkeiten zu eröffnen.
- Lassen Sie das Kind oder den Jugendlichen teilhaben an der Planung der Beerdigung, zum Beispiel indem sie gemeinsam ein Lied oder Blumen für die Zeremonie aussuchen oder indem sie gemeinsam einen Nachruf schreiben.
- Von einer Beerdigung abgesehen, können auch andere Abschiedsrituale, beispielsweise Abschiedsgeschenke oder ein Abschiedsbrief dazu beitragen, den Verlust einer Person zu verarbeiten.
- Machen Sie dem Kind oder dem Jugendlichen Gesprächsangebote, respektieren Sie aber auch, wenn sie oder er Trauer anders ausdrückt, zum Beispiel im Spiel, beim Schreiben oder durch das Ansehen von Fotos.
- Leistungseinbrüche in der Schule sind normal. Geben Sie dem Kind oder Jugendlichen ruhig mehrere Wochen Zeit, um sich zu erholen und sich wieder auf Lerninhalte konzentrieren zu können.

- Seien Sie sensibel für die Signale, die das Kind beziehungsweise die oder der Jugendliche sendet.
- Bewerten Sie nicht die Art und Weise, wie das Kind oder der Jugendliche mit der Trauer umgeht.
- Es gibt keinen Zeitpunkt, an dem Trauer *überwunden* sein sollte. Für die meisten Menschen geht es vielmehr darum, mit dem Verlust leben zu lernen.

Eine Auswahl an Literaturempfehlungen zum Themenschwerpunkt *Trauer*

Bücher für Erwachsene

- *Trauerarbeit mit Jugendlichen: Junge Menschen begleiten bei Abschied, Verlust und Tod.* Alefeld, Beate & Sigg, Stephan (2017). Don Bosco Medien Verlag.
- *Kinder trauern anders: Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten.* Ennulat, Gertrud (2015, 11. Auflage). Herder Verlag.
- *Handbuch Kindertrauer: Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien.* Müller, Monika & Röseberg, Franziska (Hrsg) (2014). Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- *Sterben, Tod und Trauer in der Schule: Eine Orientierungshilfe.* Witt-Loers, Stephanie (2016). Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- *Trauernde Jugendliche in der Schule.* Witt-Loers, Stephanie & Znoj, Hansjörg (2015). Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- *Trauernde Jugendliche in der Familie.* Witt-Loers, Stephanie (2014). Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.

Bücher für Kinder

- *Wie lange dauert Traurigkeit? Ein Buch für alle, die jemanden verloren haben.* Farm, Maria (2014). Oetinger Verlag. (ab 9 Jahre)
- *Hat Opa einen Anzug an?* Fried, Amelie & Gleich, Jacky (1997). Hanser Verlag. (ab 5 Jahre)
- *Für immer.* Lüftner, Kai & Gehrman, Katja (2013). Beltz & Gelberg Verlag. (5 bis 7 Jahre)
- *Adieu, Herr Muffin.* Nilsson, Ulf & Tidholm, Anna-Clara (2013). Beltz & Gelberg Verlag. (5 bis 7 Jahre)
- *Was mach ich nur mit meiner Trauer?* Geisler, Dagmar (2018). Loewe Verlag. (für Kinder ab 5 Jahre)

Konkrete Hilfen für Betroffene und Angehörige

- www.leuchtturm-on-onko.de
- www.krisenchat.de
- www.nummergegenkummer.de

Informationen, Fragen oder Terminvereinbarung

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Website. Oder rufen Sie uns einfach an.

Zentrum für Schulpsychologie der Landeshauptstadt Düsseldorf

Willi-Becker-Allee 10,
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 89-95340

E-Mail schulpsychologie@
duesseldorf.de

Internet [www.duesseldorf.de/
schulpsychologie](http://www.duesseldorf.de/schulpsychologie)



Landeshauptstadt Düsseldorf
Zentrum für Schulpsychologie

Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Amt für Schule und Bildung
Zentrum für Schulpsychologie
Willi-Becker-Allee 10, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Dagmar Wandt

I/23-1.

www.duesseldorf.de