

# Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen

## Hinweise für Eltern und Erziehende



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Krisenintervention

Geschätzte Eltern und Erziehende

Trauer ist eine gesunde und lebensnotwendige Reaktion auf Verlust- und Trennungseignisse und hilft, Abschiede zu überwinden. Der Weg durch die Trauer kann jedoch lang und schwer sein und gestaltet sich individuell sehr unterschiedlich. In der Folge erhalten Sie einige Hinweise, die allenfalls für die Unterstützung und Begleitung Ihres trauernden Kindes/Jugendlichen hilfreich sind.

**Der Trauerprozess** kann sich in folgende Phasen gliedern:

**1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen / eine Art Schockzustand**

Merkmale: Leere, Chaos, Starre, Empfindungslosigkeit

**2. Phase: Aufbrechende Gefühle**

Merkmale: Gefühlsschwankungen, Wut und Zorn, Ohnmacht, Trauer, Angst, Schuldgefühle, Freude

**3. Phase: Sich-Trennen, Abschiednehmen**

Merkmale: Einsamkeit, Unruhe, Verzweiflung, Rückzug, Hoffnungslosigkeit, Erinnerungen, Zwiegespräche mit der verstorbenen Person, depressive Verstimmung

**4. Phase: Neubeginn**

Merkmale: Selbständigkeit, Ruhe, Glück, Freude, Anerkennung der Realität des Todes, Neuorientierung.

Die Phasen sind oft nicht klar voneinander abgrenzbar. Zudem verläuft der Trauerprozess bei Kindern und Jugendlichen nicht kontinuierlich. Die einzelnen Merkmale können auftreten, sind aber nicht immer fixer Bestandteil der verschiedenen Trauerphasen.

### **Grosse Unterschiede im Ablauf des Trauerprozesses ergeben sich durch:**

- die Art des Todes (Krankheit, Unfall, Tötung / vorhersehbar, plötzlich)
- die bestandene Nähe bzw. Beziehung des Verstorbenen zum Kind / zum Jugendlichen
- Entwicklungsstand / Alter des Kindes/Jugendlichen (Todeskonzept)

Bei Kindern/Jugendlichen ist es zudem schwieriger, diese unterschiedlichen Phasen der Trauer zu erkennen und voneinander zu trennen. Wichtig für sie ist die Bestätigung, dass das Durcheinander an Gefühlen, dem sie ausgesetzt sind, richtig und normal ist.

### **Weitere wichtige Punkte:**

- Alle Gefühle und Reaktionen sind o.k.: lautes oder leises Weinen, Schweigen, Redebedürfnis, sich zurückziehen oder sich einer Gruppe anschliessen, etwas Besonderes unternehmen, den Alltag bewältigen
- Abwechselnde Phasen von Traurigkeit und Freude dürfen sein und sind völlig normal.
- Tränen unterstützen den „Heilungsprozess“, haben eine schmerzlösende Wirkung und sollen deshalb nicht vermieden werden.
- Offen und ehrlich auf Fragen reagieren, aber nur das beantworten, was wirklich gefragt wird.
- Gelegenheit geben zum Abschied nehmen: Jedes einzelne soll selbst entscheiden können, ob es an der Trauerfeier bzw. Beerdigung teilnehmen will. Erwachsene sollen die Kinder/Jugendlichen begleiten, wenn möglich die Eltern.
- Ein Tod bringt Veränderungen mit sich. Kinder/Jugendliche sollen sie verstehen. Wir müssen mit ihnen darüber sprechen.

- Nebst dem Gespräch können auch verschiedene andere Ausdrucksmöglichkeiten für die Verarbeitung hilfreich sein: z.B: Musik, Bewegung, Malen, Schreiben, Geschichten, Verse...
- Kinder/Jugendliche gestalten gerne einen Erinnerungsplatz für die verstorbene Person.
- Kinder haben oft einen natürlichen, unverkrampften Umgang mit dem Tod. Es ist daher wichtig, dass die Erwachsenen die Art der Trauer nicht werten.
- Kinder/Jugendliche brauchen ZEIT zum Trauern!

Bei sehr starken und lang anhaltenden Reaktionen sowie bei Unsicherheiten und Fragen steht Ihnen der Schulpsychologische Dienst gerne zur Verfügung.

Weitere Hinweise sowie aktuelle Literaturangaben finden Sie auf unserer Website:

[www.krisenintervention-sg.ch](http://www.krisenintervention-sg.ch) oder [www.schulpsychologie-sg.ch](http://www.schulpsychologie-sg.ch) / Krisenintervention

Mai 2018 / copyright©2018

Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen  
Beratung und Diagnostik  

---

Krisenintervention

Müller-Friedbergstrasse 34  
9400 Rorschach  
Telefon 058 229 01 94  
[zentralstelle@schulpsychologie-sg.ch](mailto:zentralstelle@schulpsychologie-sg.ch)