

Wie unterstützt Trauerland die Kinder?

- Trauerland bietet den Kindern und ihren Familien umfassende Hilfe für ihren Trauerprozess an. Diese setzt sich vor allem aus Trauergruppen, Einzelberatungen und Kriseninterventionen zusammen.
- Trauerland entdeckt mit den Kindern und ihren Familien ihre Stärken und entwickelt daraus gemeinsam Lösungswege.
- In den Trauergruppen können die Kinder sich austauschen und gegenseitig unterstützen. Oft hilft es ihnen, Gleichaltrige mit ähnlichen Erlebnissen kennenzulernen.
- In den Trauergruppen erhalten die Kinder einen geschützten Raum für ihren individuellen Trauerweg. Dort können sie ihre Trauer auf ihre Art erleben. Dabei unterstützen achtsame Begleiter (Pädagogen, Psychologen und geschulte Ehrenamtliche) die Kinder.
- Trauerland unterstützt die Kinder und ihre Familien dabei, das Thema beispielsweise in der Schulklasse zu besprechen.



Trauerland

Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.
Geschäftsstelle für Bremen, Oldenburg und Verden

Schwachhauser Heerstraße 268 a · 28359 Bremen
T: 04 21/696 672-0 · F: 04 21/696 672-99
E-Mail: info@trauerland.org · www.trauerland.org

Beratung und Gruppen nach
telefonischer Vereinbarung

Spendenkonten

Sparkasse Bremen
IBAN: DE11 2905 0101 0017 1999 77

Landessparkasse zu Oldenburg
IBAN: DE21 2805 0100 0001 6386 83

Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE92 2802 0050 2246 1461 00

Volksbank Aller-Weser
IBAN: DE62 2566 3584 0514 3802 00

**Oder spenden
Sie online:**



Trauerland

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

„Mein
Kind
weint gar
nicht!“

Informationen für Erwachsene

Gestaltung: Büro 7 · Fotos: Jörg Klampäcker



Was ist bei Kindern anders?

- Die wichtigste Ausdrucksform für Kinder ist ihr Verhalten.
- Kinder orientieren sich in ihrem Verhalten viel weniger als Erwachsene an gesellschaftlichen Normen.
- Kinder zeigen ihre Trauergefühle auf unterschiedliche Weise: Sie können in sich gekehrt, ärgerlich, aggressiv oder traurig sein.
- Kinder drücken ihre Gefühle und Gedanken im Spielen und in anderen Aktivitäten aus.
- Kinder springen in ihre Trauergefühle unvermittelt hinein und wieder aus ihnen heraus. So entziehen sie sich einer Situation, die sie überwältigt oder für sie zu anstrengend wird.
- Kinder weinen nicht unbedingt, wenn sie trauern.
- Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder zunächst den Tod verleugnen.
- Viele Kinder scheinen nicht betroffen zu sein. Sie halten an den Abläufen ihres Alltags fest. Das gibt ihnen Sicherheit.
- Kinder verstecken ihre Gefühle häufig vor den Erwachsenen – oft um die Eltern zu schützen.
- Nicht jedes Kind kann oder will über seine Trauergefühle sprechen.



Wie kann ich Kindern helfen?

- Begegnen Sie den Kindern mit Respekt und Verständnis.
- Beantworten Sie die Fragen der Kinder offen und ehrlich. Vor allem jüngere Kinder verarbeiten ihre Gefühle, indem sie immer wieder fragen.
- Erklären Sie den Kindern den Tod mit einfachen Worten. Seien Sie konkret und verlieren Sie sich nicht in Details.
- Verwenden Sie keine Umschreibungen wie „Opa ist eingeschlafen“ – das verwirrt die Kinder.
- Zeigen Sie Ihre Gefühle, um Ihren Kindern zu signalisieren, dass das in Ordnung ist.
- Zeigen Sie den Kindern Wege auf, ihre Wut auszuleben, ohne andere zu verletzen.
- Beziehen Sie die Kinder, wenn diese es wollen, bei der Gestaltung des Abschieds ein. Fragen Sie die Kinder nach ihren Wünschen. Entwickeln Sie gemeinsam mit ihnen individuelle und altersgerechte Rituale, um den Abschied erlebbar zu machen.
- Nehmen Sie die Vorstellungen und Wünsche der Kinder ernst.
- Begleiten Sie die Kinder aufmerksam und unterstützen Sie sie darin, ihren Trauerweg zu finden und zu gehen.
- Lassen Sie den Kindern Zeit und fragen Sie sie nicht aus.
- Geben Sie den Kindern Struktur und einen geregelten Alltag. So können Ängste abgebaut werden bzw. gar nicht erst entstehen.

Wie lange trauern Kinder?

- Kinder trauern individuell und wenig vorhersagbar.
- Die Trauer der Kinder verändert sich mit der Zeit. Sie kann schwächer werden und andere Formen annehmen, aber sie ist nie ganz weg.
- Bei anderen Krisen und Umbrüchen im Leben der Kinder kann der Abschied wieder eine Rolle spielen.

Wen sollte ich informieren?

- Trauerland empfiehlt, das soziale Umfeld eines trauernden Kindes über den Todesfall zu informieren und es in die Unterstützung einzubeziehen.
- Trauerland empfiehlt, den Todesfall in der Schulklasse des Kindes zu besprechen.

Wann ist professionelle Hilfe nötig?

- Anzeichen für unverarbeitete Trauer sind vielfältig: Sie reichen von körperlichen Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen über Schlafprobleme oder Schulschwierigkeiten bis hin zu starkem Rückzug und auffälligem Verhalten wie verstärkten Aggressionen.
- Beobachten Sie solche Reaktionen über einen längeren Zeitraum oder verstärken sie sich, dann sollten Sie professionelle Hilfe aufsuchen.

