



Trauernde Kinder in Zeiten von COVID-19

Gegenwärtig erleben die Menschen eine Zeit der sozialen Isolation. Umso trauriger ist es, wenn im Moment ein geliebter Mensch stirbt, sei es an COVID-19 oder bedingt durch eine andere Ursache. Tritt der Verlustfall ein, ist es nur allzu verständlich, dass die Eltern versuchen, ihre Kinder zu schützen, indem sie diese möglichst wenig damit in Berührung bringen. Doch für Kinder ist es wichtig, dass die Bezugspersonen mit ihnen darüber sprechen. Passiert das nicht, kann dies Unsicherheit und Angst auslösen, denn Kinder spüren, wenn etwas nicht in Ordnung ist, unabhängig davon, wie gut Sie das verbergen möchten. Am besten ist es, Kinder ehrlich und altersgerecht zu informieren.

Doch durch die aktuelle Situation ist dieser direkte Kontakt nicht oder nur eingeschränkt möglich. Wir möchten Ihnen hier Anregungen geben und Sie so in diesen außergewöhnlichen Zeiten unterstützen.

Beerdigung

Unter normalen Umständen ist es empfehlenswert, dass Kinder an der Beerdigung teilnehmen können, solange sie es sich wünschen und dabei von einer erwachsenen Bezugsperson begleitet werden. Die Teilnahme hilft ihnen zu verstehen, was passiert ist und auf ihre Weise Abschied zu nehmen. Darüber hinaus lernen sie Mitgefühl zu erhalten und anderen gegenüber zu zeigen. Sie mit in die Rituale einzubinden heißt, dass sie sich als Teil der großen (familiären) Gemeinschaft erleben können. In der aktuellen Zeit ist das leider vielfach nicht möglich. Denn die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus führen dazu, dass die Begleitung Sterbender sowie die Abschiednahme am Sterbebett kaum oder gar nicht mehr möglich ist. Auch Bestattungen finden, wenn überhaupt, nur in sehr kleinem Kreise statt.

Verbindung schaffen

- Unterstützen Sie Kinder dabei, sich über die sozialen Medien mit anderen Kindern (Cousin, Cousine) oder Erwachsenen (Tante, Opa) auszutauschen. So können sie sich gemeinsam an die verstorbene Person erinnern.
- Erwachsene und Kinder können auch ein eigenes Abschiedsritual planen, indem sie etwa Briefe an die verstorbene Person schreiben und vorlesen oder Musik hören, die sie für die Beerdigung ausgewählt hätten.

- Auch wenn es im Moment nicht erlaubt ist, jemanden außerhalb des familiären Bereichs zu umarmen, gibt es andere Wege, um sein Mitgefühl auszudrücken. Suchen Sie mit den Kindern zusammen nach Ideen.
- Unterstützen Sie ihr Kind in Verlustzeiten so gut es Ihnen möglich ist. Vermeiden Sie aber irreführende Aussagen (z.B. „Opa schläft nur“) und schaffen Sie immer wieder Raum für Fragen und Antworten. Altersgerechte Bücher können Sie dabei helfen.
- **Denken Sie daran: Umarmungen innerhalb der Familie sind nach wie vor erlaubt!**

Gemeinsam neue Wege gehen

- Gegenwärtig müssen wir neue Wege finden, um einander so gut es geht im Falle eines Verlustes zu unterstützen. Binden Sie Kinder ruhig in diesen Prozess mit ein. Ihre Kreativität und technischen Fertigkeiten können nur hilfreich sein.
- Ermutigen Sie gerade jüngere Kinder zum Basteln z.B. von Beileidskarten oder Behältnissen, in denen die Erinnerungen an die verstorbene Person aufbewahrt werden können.
- Erlauben Sie älteren Kindern über Zoom/Facetime oder andere Anbieter miteinander in Kontakt zu treten, um z.B. eine virtuelle Zeremonie zu gestalten.
- Kinder drücken ihre Gefühle über zahlreiche Wege aus. Auch traditionellere Rituale wie z.B. das Lieblingsgericht der verstorbenen Person zu kochen oder den Lieblingskuchen zu backen, können Kindern dabei helfen, den Abschied und die Trauer zu gestalten.
- Für Kinder ist es wichtig, dass die Erwachsenen emotional für sie erreichbar sind. Zeigen Sie Kindern, dass Sie für sie da sind und dass es ok ist, wenn sie sich traurig, wütend oder einsam fühlen. Sagen Sie ihnen, dass es eine schwierige Zeit ist, die aber auch wieder vorbeigehen wird und sie das gemeinsam schaffen werden.
- Kinder dürfen aber auch in so einer Situation Kind sein. Es ist völlig in Ordnung, wenn sie Freude erleben, Spaß haben oder sich mit anderen Dingen beschäftigen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder deshalb kein schlechtes Gewissen haben oder Schuldgefühle entwickeln.
- Das Leben aller ist im Moment auf den Kopf gestellt. Viele Menschen sind überwiegend mit ihren Gedanken bei COVID-19. Nicht so die Familien, die einen Verlust erlebt haben. **Für sie steht der Verlust im Vordergrund.** Kinder sind im Umgang mit Verlusten auf ihre Eltern angewiesen. Passen Sie also gut auf sich selbst auf, damit Sie sich gut um Ihre Kinder kümmern können.

COVID-19 betrifft uns alle

Die aktuelle Lage stellt alle Menschen vor neue Herausforderungen. Auch die Kinder, die ähnlich wie Erwachsene mit Angst darauf reagieren können, vielleicht weil sie z.B. eine neue Regel nicht richtig eingehalten haben. Stirbt jemand, kann das ihre Ängste verstärken. Sprechen Sie mit Kindern darüber und erklären Sie ihnen, dass sie keine Schuld an der momentanen Situation tragen.

Realisation und Information in Kooperation mit:

<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/>

Zusammengestellt von Heidi Müller, Hildegard Willmann, Ruthmarijke Smeding, Urs Münch und Birgit Wagner. www.gute-trauer.de – Ergänzt durch Norbert Kugler

Weiterführende Informationen

Weitere Informationen zum Thema Trauer finden Sie hier:

www.gute-trauer.de

www.trauerforschung.de