



Checkliste Trauernde Kinder

Kinder beim Trauern besser verstehen. Eine Merkliste für Erwachsene!

Wir müssen erkennen, dass Kinder anders trauern und ernst genommen werden wollen in ihrer Art, einen Verlust zu verarbeiten. Umso wichtiger ist es Kinder in Ihrer Trauer gut zu begleiten:

- **Nehmen Sie alle Fragen der Kinder ernst** und beantworten Sie sie, auch wenn sie Ihnen noch so naiv oder „lustig“ erscheinen. Antworten Sie altersgerecht, aber nicht verniedlichend.
- Die Antworten dürfen **keine falschen Bilder und „Märchen“** vermitteln, sondern müssen ehrlich und wahrheitsgemäß sein.
- Wenn Sie keine Antwort wissen oder es keine Antwort gibt, dann **sagen Sie das offen**.
- Zwängen Sie dem Kind **keine religiösen Anschauungen** auf. Sie können religiöse Sichtweisen nur als Begleitung anbieten.
- Wichtig ist die **Kontinuität des Alltags** mit einem stabilen Rhythmus, damit die Gewissheit wachsen kann, sich wieder auf das Leben verlassen zu können.
- **Zeigen Sie Ihre eigene Trauer** und verstecken Sie sie nicht. Das hilft Kindern bei der Bewältigung der eigenen Empfindungen.
- Pflegen Sie den **körperlichen Kontakt** durch Nähe und Zärtlichkeit.
- Geben Sie Ihrem **Kind die Möglichkeit Abschied zu nehmen**. Dies gibt Kindern die Chance, den Tod wirklich zu begreifen und als Teil des Lebens anzunehmen.



- Lassen Sie Ihr Kind immer wieder **über das Geschehene sprechen**, mit der Zusicherung, dass es nicht schuld ist an der Krankheit oder dem Ereignis, welches zum Tod geführt hat.
- **Suchen Sie sich Hilfe von außen**, denn neutrale Personen finden leichter einen Zugang als nahestehende.
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, **mit Gleichaltrigen zu spielen**. Lachen, Spaß und Sich-Erproben sind von Bedeutung in der Trauerphase.
- Legen Sie gemeinsam ein **Erinnerungsalbum** an.