



Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Gertrude Bogyi
Universitätsklinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie, Wien
Ambulatorium – die Boje
Horn, 8.3.2014

die
Boje

Akuthilfe für Kinder und Jugendliche in Krisen.

© 2012 dieBoje



Erich Fried

Es ist Unsinn - sagt die Vernunft

Es ist was es ist - sagt die Liebe

Es ist Unglück - sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz - sagt die Angst

Es ist aussichtslos - sagt die Einsicht


Es ist was es ist - sagt die Liebe

Es ist lächerlich - sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig - sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich - sagt die Erfahrung

Es ist was es ist - sagt die Liebe

- 
-
- Das Totschweigen des Todes ist ein Problem der Erwachsenen, nicht der Kinder!

- 
-
- Thema Tod und Sterben im Zusammenhang mit Kindern macht Erwachsene oft hilflos



Tabuthema – Tod

Kinder fragen nach dem Tod

- „Das verstehst Du noch nicht“
- „Dafür bist Du noch zu klein“
- „Man stirbt, wenn man alt ist“
- „Ich will Dir das ersparen“
- „Der Opa ist eingeschlafen“



Kinder wollen etwas wissen

- Reaktionen der Erwachsenen deuten darauf hin, dass Sterben etwas Schreckliches ist, bedrohlich ist, über das am liebsten nicht gesprochen wird.
- Kinder lernen, dass man über den Tod nicht spricht
- Kinder stellen deshalb oft keine Fragen mehr

Trauer

- Jorgos Canacakis 1992

„Trauer ist die gesunde, lebensnotwendige, kreative Reaktion auf Verlust – und Trennungsergebnisse“

„Trauer ist ein Gefühlsspektrum. Trauer ist eine einzigartige, weil individuell unterschiedliche und zugleich unglaublich vielseitige Empfindung.“

Verlust-Trauer

- „Wir leben, indem wir verlieren, verlassen und uns loslösen. Und früher oder später und unter mehr oder weniger starken Schmerzen müssen wir alle erfahren, dass Verlust tatsächlich ein lebenslanger Zustand des Menschen ist. Trauer ist der Prozess der Anpassung an die Verluste unseres Lebens.“
(Viorst, 1986)



Was ist Trauerarbeit?

- Der Begriff „Trauerarbeit“ geht auf Freud zurück
- Bewältigung von Verlust erfordert Trauerarbeit
- Trauerarbeit ist eine natürliche und notwendige Übergangsreaktion auf ein Verlusterlebnis



Was ist Trauerarbeit?

- Zur Überwindung der Trauer gibt es zwei Ansätze: die Verdrängung und die Verarbeitung
- Überwunden im Sinne einer intensiven Bewältigung und Verarbeitung wird Trauer aber erst, indem sie in Form von Trauerarbeit bewusst gemacht wird.



Was ist Trauerarbeit

- Trauerarbeit ist eine lebendige psychische Auseinandersetzung mit der Tatsache des Verlustes
- Trauerarbeit ist manchmal seelische Schwerstarbeit
- Am Ende steht die Chance auf Neuorientierung, auf ein gestärktes Weiterleben, gestärkt in dem Bewusstsein, Hindernisse bewältigen zu können.



Entwicklung des Todeskonzepts

4 Komponenten

1. Irreversibilität
2. Nonfunktionalität
3. Kausalität
4. Universalität



Todeskonzept als Teil der Sozialisation

Einflussfaktoren

- Familie
kultureller und religiöser Hintergrund
- Soziales Umfeld
Schule, Gleichaltrige, Medien
- Individueller Entwicklungsrahmen

Alterstypische Vorstellungen und Reaktionsweisen

- Kinder unter 3 Jahren
Reagieren auf Auswirkung des Todes.
Schwingen gefühlsmäßig mit Umfeld.
Endgültigkeit kann nicht erfasst werden.
Noch keine spezifischen Trauerreaktionen
- Kinder zwischen 3 und 5 Jahren
Vage Todesvorstellungen, Äußerungen
über Sterben und Tod. Magisch
omnipotentes Denken, animistisches
Denken, reversible Vorstellung. Viele
Fragen

Alterstypische Vorstellungen

- Kinder zwischen 6 und 9 Jahren
 - Irreversibilität und Universalität werden begriffen, Vorstellungen von Nonfunktionalität und Kausalität
 - Vorgänge innerhalb des Körpers, äußere Gründe
 - Noch teilweise magisches Denken:
 - Todes- und Vernichtungswünsche, Tod als mögliche Bestrafung.
 - Interesse an eigener Familiengeschichte
 - Neugierig, tote Tiere zu untersuchen
 - Scheu, Fragen zu stellen
 - Beginnen über Jenseits und Leib- Seele - Frage nachzudenken

Alterstypische Vorstellungen

- Kinder zwischen 10 und 12 Jahren
Erkennen Tod als abschließendes und unausweichliches Ereignis im Leben
Tod bedeutet Trennung,
Liebesverlust, Endgültigkeit
Verstärktes sachliches Interesse

Alterstypische Vorstellungen

- Ab 13 Jahren
 - Todesvorstellung ähnlich Erwachsener
 - Identitätssuche – intensive Beschäftigung mit Tod und eigener Sterblichkeit
 - Ängste, romantische Vorstellungen
 - Immortalitätsfantasien
 - suizidale und destruktive Fantasien
 - Sinnfragen.



Elemente der Trauerarbeit bei Kindern

Marielene Leist 1990

- Begreifen des Todes
- Entwertung des Toten
- Überschätzung des Toten
- Erinnerung und Sehnsucht
- Identifizierung mit dem Toten
- Abwehr gegenüber der Trauer
- Aufnahme neuer Beziehungen

Trauerreaktionen von Kindern und Jugendlichen

- Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene
- Angewiesen auf Bezugspersonen
- Angewiesen auf Information
- Anderer Trauerrhythmus: sprunghaft, unberechenbar, punktuell
- Re-Grieving Phänomen: Prozess muss mit jedem Entwicklungsschritt immer wieder neu aufgenommen werden

Trennung und Verlust :Frühes Kindesalter

John Bowlby (1969)

- 1.Stufe: Protest, Leid, Weinen, Sehnsucht Feindseligkeit gegenüber Umwelt
- 2.Stufe: Apathie und Verzweiflung, Resignation, Introversion
- 3.Stufe: Loslösung von Bezugsperson, emotionaler Rückzug. Langsamer Beziehungsaufbau zu neuer Bezugsperson

Trauerreaktionen von Kindern

- Angst, selbst zu sterben
- Trennungsängste
- Verlustängste
- Bestrafungsängste
- Aktives Verdrängen
- Übertriebene Ausgelassenheit
- Wunsch, dass alles „normal“ weitergeht
- Wunsch nach Wiedervereinigung
- Existentielle Fragen
- Sachfragen
- Regressives Verhalten
- Gefühlsausbrüche
- Wut und Aggression
- Schuldgefühle
- Interventionsfantasien
- Suche nach Verursacher
- Idealisierungstendenzen des Verlorenen
- Weinen oft dann nicht, wenn es erwartet wird
- Sprunghaftes punktuelles Trauern

Kinder

- Kindliche Neugierde – stellen Fragen erwarten klare Antworten
- Jüngere Kinder orientieren sich an Erwachsenen
- Ältere Kinder und Jugendliche suchen oft Austausch mit Gleichaltrigen

Kinder

- Oft nach kurzer Betroffenheit – Ablenkung durch Spielen, Fernsehen etc. – wird oft missverstanden!
- Nachfolgend oft Reaktionen: Angst, Aggression, Regression etc.
- Kinder brauchen Schutz und Sicherheit durch Zuwendung und Nähe
- Brauchen aber auch klare Strukturen und Abläufe
- Wollen „Normalität“

Trauerreaktionen von Jugendlichen

- Rückzug, Abkapseln
- Wunsch nach Ablenkung
- Gespräch mit Freunden
- Sinnkrise
- Abenteuer
- Übertriebene Unterhaltung
- Bedürfnis, eigenes Leben zu verändern
- Verstärktes Autonomiebestreben
- Aufsuchen des Tatortes
- Psychosomatische Beschwerden
- Essensverweigerung
- Suizidgedanken
- Suchtverhalten

Reaktionen von Jugendlichen bei Tod eines Angehörigen

- Reagieren mit ganz großer Tapferkeit, fast „cool“
- Zeigen keine erkennbaren Anzeichen von Trauer
- rasche Wechselmöglichkeit zwischen großen Gefühlen die sie zeigen und dann plötzlich – nichts mehr zu spüren.
- Fähigkeit, Trauer zu vertagen.
- Angst vor Trauerzwang und verordneten Ritualen.

Respektieren und tolerieren!

Reaktionen

- Mitunter Rückzug aus Familie
- Jugendliche nehmen Erwachsenen übel, wenn sie zu schnell zur Tagesordnung übergehen.
- Gefühl der Einsamkeit
- Führt zu Verletzungen, zu Wut und zu Schuldgefühlen – bis hin zu dem Wunsch, selbst sterben zu wollen



Abwehr gegenüber der Trauer

- Primitive Identifizierung
- Regression
- Verleugnung
- Verdrängung
- Projektion
- Isolierung
- Umkehr der Affekte
- Allmachtsfantasien
- Körperliche Abfuhr
- Verschiebung
- Lernhemmung
- Pseudoreife

Einflussfaktoren bei Kindern und Jugendlichen

- Reaktion der primären Bezugspersonen
- Rolle der verlorenen Person im Leben des Kindes
- Qualität der Beziehung
- Alter und Entwicklungsstufe, Geschlecht
- Persönlichkeitsstruktur und Abwehrmechanismen
- Todesbegriffsentwicklung
- Todesart und Begleitumstände
- Frühere Erfahrungen mit dem Tod
- Anzahl der Verluste
- Soziales Umfeld
- Religiöse Vorstellungen
- Veränderungen, die Ereignis nach sich zieht
- Weitere Verluste

Resch, F. 1996

- Verlust eines Elternteils nur dann ein Risikofaktor für spätere psychische Auffälligkeiten, wenn er auf lange Sicht mit beeinträchtigenden Lebensbedingungen für das Kind verbunden ist.
- Verarbeitung eines Verlusterlebnisses in einem sozialen Netzwerk mit liebevollen konstanten Bezugspersonen kann ungünstige Spätreaktion offenbar vermeiden lassen.

Ungünstige Lebensbedingungen langfristige Folgen

- Angstbereitschaft,
Anklammerungstendenz
- Regression, Babysprache,
Sprachverlust
- Motorische Unruhe
- Nägelkauen, Daumenlutschen,
Masturbation
- Psychosomatische Reaktionsmuster:
einnässen, einkoten,
Schlafstörungen

Langfristige Auswirkungen bei ungünstigen Bedingungen

- Identitätsproblematik
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Bindungslosigkeit an Beruf und Familie
- Resignative Lebenseinstellung
- Aggressivität



Maskierte Trauerreaktionen

- Pseudoreife
- Lernhemmung, Schulversagen
- Delinquentes Verhalten
- Depressive Erkrankungen
- Angst – und Zwangsstörungen
- Suchterkrankung
- Suizidalität

Beurteilung von Auswirkungen

Nur durch mehrdimensionale
Betrachtungsweise möglich

- Persönliche Faktoren des Kindes
- Umweltbedingungen aus der Vergangenheit
- Soziales Netzwerk nach Trennung



Studien zur Situation nach Verlust eines Elternteils

- Längerfristige Folgen
- Kritischer Einschnitt mit möglicher Auswirkung auf Entwicklung
- Im weiteren Entwicklungsverlauf anfälliger für weitere Stressoren
- Begleitumstände des Todes von zentraler Bedeutung

Befindlichkeit des hinterbliebenen Elternteils wesentlich

Stärkste Belastung für folgende Kinder:

- Hinterbliebener Elternteil nach dem Tod besonders schwer beeinträchtigt
- Schon vor dem Tod wenig unterstützende Betreuung durch hinterbliebenen Elternteil
- Finanzielle Einbußen nach dem Tod des Elternteils



Erhöhtes Risiko für Langzeitfolgen und pathologischen Verlauf

- Belastende, traumatische Umstände
- Ambivalente, konfliktbeladene oder abhängige Beziehung
- Reaktion der Umwelt
- Folgen des Ereignisses
- Verlust vor dem 5.Lebensjahr
- Adoleszenz





Was brauchen Kinder?

- Gefühlsstarke, sensible Erwachsene
- Ehrliche Antworten
- Realen Abschied
- Orientierung
- Stabilität
- Kontinuität
- Ort der Besinnung
- Trauerfreie Zonen
- Rituale
- Symbole der Erinnerung



Was hilft Kindern?

- Kleine Tröster als Krisenhelfer
- Erinnerungen
- Malen
- Zeichnen
- Spielen
- Rollenspiele
- Märchen
- Kinderbücher



Was kann trösten?

- Schmerz und Tränen aushalten
- Fragen, Klagen, Anklagen....aushalten
- Körperkontakt möglich machen
- Zeitnehmen/Zeithaben/Zeitgeben
- Gemeinsames Traurigsein
- Traueraktivitäten unterstützen, begleiten
- Selbst ruhig bleiben und Da-Sein



Kinderbuch als Hilfe

Kinderbuch als Hilfe im
Auseinandersetzungsprozess mit Tod und
Sterben:

- Informationsvermittlung
- Gesprächsanlass
- Gespräche über andere als Schutz vor zu viel Nähe
- Die eigenen Gefühle in fremdem Gestalten erleben
- Gefühle finden ihre Sprache
- Vorbereitung für schwierige Situationen
- Als Hilfe für Eltern




Intervention I

- Frühzeitig
- Kommunikation fördern
- Coping der Kinder stärken
- Familien unterstützen
- Soziale Unterstützung

Intervention II

- Gefühle besprechen, ausdrücken, ambivalente Gefühle, Modell geben, Trauern vorzeigen
- Besprechen von Veränderungen im Alltag
- Altersadäquate Erklärung über die Erkrankung und den Tod



Man sollte dem anderen die
Wahrheit
Wie einen Mantel hinhalten
Damit er hineinschlüpfen kann
Und sie ihm nicht wie einen nassen
Lappen
Um die Ohren schlagen

M. Frisch



Intervention III

- Vermeiden weiterer Trennungssituationen
- Unterstützungsstrategien entwickeln
- Kind am Geschehen teilhaben lassen
- Von irrationalen Schuldgefühlen befreien

Intervention IV

- Normalisieren des Trauerprozesses
 - Schock
 - Verleugnung
 - Wut
 - Traurigkeit und Schmerz
 - Schuldgefühle
 - Gereiztheit



Intervention V

- Ermutigen zu Freizeitaktivitäten



Intervention VI

- Mithilfe der Kinder in der Unterstützung des Erkrankten (altersentsprechend)
- Möglichkeit zum Verabschieden (rechtzeitig sagen)



Krisenbegleitung

- Auseinandersetzung mit eigenem Erleben
- Umgang mit der eigenen Trauer als Modell
- Gefühle zulassen, wahrnehmen, zeigen
- Verantwortete Antworten
- Ehrliche Aufklärung
- Akzeptieren der Abwehr
- Variabilität und Individualität kindlicher Trauerreaktionen respektieren
- Ressourcen aktivieren



Albert Camus

„Das Erschütternde ist nicht das Leiden der Kinder an sich, sondern der Umstand, dass sie unverdient leiden... wenn wir nicht eine Welt ausbauen können, in der Kinder nicht mehr leiden, können wir wenigstens versuchen, das Maß der Leiden der Kinder zu verringern.“

die
Boje

Akuthilfe für Kinder und Jugendliche in Krisen.



die Boje & Co. GmbH, Inhofen, 01745 66 03 31