



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen



Trauernde Familien

Tod, Trauer und Abschied nehmen

Liebe Familien,

ein Ereignis in Ihrem Leben lässt Sie derzeit innehalten. Eine schwere Krankheit, ein Unfall oder der Tod eines nahestehenden Menschen verändert Ihr Leben und Ihren Alltag. In diesem Moment scheint die Zeit still zu stehen, nichts ist mehr so wie es einmal war. Sie erleben möglicherweise Stunden der Ungewissheit und der Hilflosigkeit, gepaart mit einer Vielfalt an Gefühlen. Wut, Trauer, Angst und Ohnmacht können sich abwechseln. Es kann Tage geben, an denen Sie viel Kraft verspüren und dann mag es Stunden geben, in welchen Sie sich leer und schwach fühlen.

Als Mutter oder Vater sind Sie nicht nur gefordert, Ihr eigenes Gefühlskarussell zu steuern, Sie wissen auch um Ihre Verantwortung gegenüber Ihrem Kind. Dieses teilhaben zu lassen an der Situation und ihm Halt und Unterstützung zu geben, stellt weitere hohe Anforderungen an Sie.

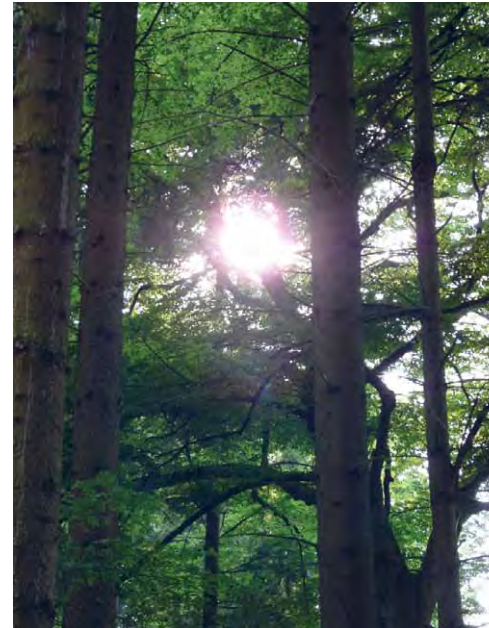
Mit dieser Broschüre möchten wir Sie auf Ihrem Weg der Trauerarbeit begleiten und Ihnen Hilfestellung geben, wie Sie mit Ihrem Kind altersentsprechend umgehen können. Vielleicht hilft manchmal ein tröstendes Wort oder Sie benötigen einen Menschen, der Ihnen zuhört und Sie festhält. Neben Vertrauten aus Ihrem privaten Umfeld kön-

nen dies auch Menschen sein, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Familien in Ihren schwersten Stunden zu begleiten. Eine Übersicht über in München ansässige Organisationen und Vereine finden Sie am Ende unserer Broschüre.

Welche Verluste können Familien erleiden?

Verluste können sehr vielseitig sein und jeder Verlust führt zu einer Trauerreaktion. Schwerwiegende Ereignisse wie Trennung oder Krankheit führen ebenfalls zu einer Betroffenheit im Familienverbund und werden als Verlust erlebt und „betrauert“. Hilfreich ist auch hier, dieses Gefühl der Trauer zuzulassen, es anzunehmen und sich der Auseinandersetzung damit zu stellen.

Sehr dramatisch wird der Verlust eines nahestehenden Menschen erlebt. Hier ist „Trauer“ gesellschaftlich erwartet und ganz „normal“. Es gibt Traueranzeigen, Kondolenzschreiben, Trauerkleidung, ein Trauerjahr. Aber nach einer gewissen Zeit soll die Trauernde / der Trauernde möglichst wieder „funktionieren“ und so sein, wie man sie / ihn vorher kannte. Das Umfeld erwartet die Rückkehr zur Normalität, ungeachtet dessen, dass Trauerprozesse individuell und unterschiedlich verlaufen.



Nicht nur der Tod eines Kindes bedeutet eine langfristige **Familienkrise** in einer kaum zu überblickenden Vielschichtigkeit und Dramatik, genauso bringt der Verlust der Mutter oder des Vaters, der Partnerin / des Partners oder der Tod der Großeltern und anderer Bezugspersonen gravierende Einschnitte und Veränderungen mit sich. Der Tod zerreißt das Geflecht von Rollen, Funktionen und Beziehungsstrukturen und verändert tiefgreifend die Dynamik und das seelische Gleichgewicht einer Familie im Ganzen, wie auch der einzelnen Betroffenen.

Leicht vorstellbar wird dies im Bild eines Mobiles. Wenn man bei einem Mobile ein Teil abschneidet, gerät das „Ganze“ aus dem Gleichgewicht. Ein Familiensystem muss sich nun mühsam eine neue Balance suchen und dafür verändert jedes andere Teil seine Position. Dies ist ein schwieriger und langer Prozess.

Unterschiedliche Verlusterlebnisse und Todesursachen führen dabei auch zu Besonderheiten in den Trauerreaktionen.

Unerfüllter Kinderwunsch wird vom Umfeld in der Regel nicht als Grund für Trauer gesehen und auch betroffene Eltern gestehen sich oft keine Trauer zu.

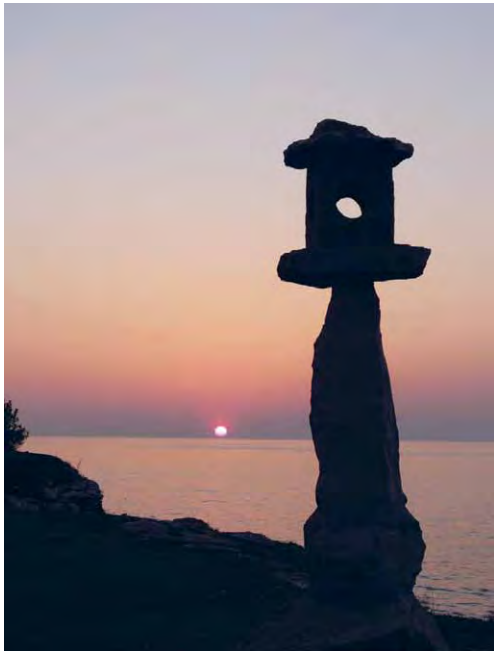
Der **Frühtod** eines Babys noch vor, während oder nach der Geburt wird ebenfalls häufig vom Umfeld nur wenig wahrgenommen und beachtet. Die betroffenen Eltern leiden darunter, dass es keine Erinnerung und häufig nichts „Greifbares“ gibt.

Suizid ist oft mit Schuld- und Schamgefühlen der Angehörigen und einem Tabu darüber zu sprechen verbunden.

Gewaltverbrechen werfen auch die Frage von Schuld, aber auch von Gerechtigkeit, Vergeltung und sogar Rache auf. Hier kann Unklarheit über die genauen Ereignisse eine enorme Belastung darstellen.

Wenn ein erwachsenes Kind stirbt, stirbt nicht nur ein Stück eigener Kindheit und Zukunft in den Eltern, auch die Angst vor dem eigenen Tod lebt auf.

Die Eltern haben eine lange Geschichte mit dem Kind und unzählige gemeinsam gemachte Erfahrungen. Gerade im Alter, wenn die eigenen Kräfte schwinden und man mit Gebrechlichkeit und „auf Hilfe angewiesen sein“ konfrontiert wird, ist ein Kind eine wichtige Stütze. Darauf nicht mehr zugreifen zu können, stellt einen enorm weitreichenden Verlust dar.



Was ist Trauer?

Trauer gehört, wie die Fähigkeit Freude zu erleben, zum Leben dazu. Jeder Verlust löst Trauer aus. Nicht nur der Tod eines nahen Angehörigen wird betrauert, auch eine schlimme Diagnose, Verlust von Möglichkeiten, geplatze Träume und Hoffnungen können nur mit Hilfe der Trauer als natürliche Reaktion in das Leben integriert werden.

Der Verlust einer emotionalen Beziehung zieht Trauer nach sich. Der Trennungsschmerz braucht Zeit zum Heilen - wie eine körperliche Wunde oder Verletzung. Doch die Zeit allein ohne „Versorgung“ der Wunde, verzögert oder verhindert den Heilungsprozess. Es geht darum, Weichen für das weitere Leben zu stellen.

Wenn ein Mensch stirbt, den wir lieben, der von großer Bedeutung für unser eigenes Dasein ist - oder auch nach Trennung und Abschieden v o r dem Tod - erleben wir eine schwer beschreibbare Erschütterung, die wie ein gewaltiges Beben unsere gesamte Existenz trifft. Nichts wird je wieder sein wie es war. Kein Stein bleibt auf dem anderen. Der innere Aufruhr breitet sich aus, von den tiefen Gefühlsschichten unserer Person, bis in die letzten Winkel unseres alltäglichen Lebens.

Dennoch versucht unsere Psyche mit Hilfe der Trauer den Verlust ins Leben zu integrieren, so dass wir nach einem Trauerweg, der sehr individuell verläuft und bei

jedem Menschen anders ist, wieder voll im Lebensfluss stehen und auch Glück und Dankbarkeit empfinden können.

Der Trauerprozess dient der Neuorientierung, er stellt eine Übergangsphase des Suchens und Findens dar. Eine neue Identität muss gefunden werden. Wir und unser bisheriger Platz im Leben wurden „verrückt“, darum entsteht auch oft der Eindruck „verrückt“ zu sein bzw. zu werden.

Liebe sucht Ausdruck in Gesten, Blicken, Worten, aktivem Tun. Diesen Ausdruck braucht die Trauer ebenso. Suchen und finden Sie für sich eine Form der aktiven Gestaltung, sei es im Schreiben, Malen, Finden von Ritualen oder in der Musik... Worte sind ebenso wichtig, reichen alleine jedoch nicht aus. Was in dieser sensiblen Phase in irgendeiner Form von Gestalt Ausdruck findet, ist greifbar und macht das Unbegreifliche eher sichtbar. Sie können es sich immer wieder zur Hand nehmen und den eigenen Prozess selbst verfolgen. Die „Selbsteilungskräfte“ werden durch das eigene aktive Tun angeregt und lösen gebundene Energie für das weitere Leben.

Wer sich aktiv mit der Trauer beschäftigt und sie ausdrückt, kann den Verlust besser integrieren und findet schneller wieder einen Zugang zum Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen.

Wie kann sich Trauer äußern?

Trauer ist, wie schon erwähnt, ein sehr individueller Prozess, den jeder Mensch anders durchläuft. Trauer kann sich körperlich und emotional äußern. Trauernde Menschen fühlen sich häufig erschöpft, haben keinen Appetit und können nicht mehr richtig schlafen. Neben den Anzeichen einer großen körperlichen Erschöpfung, kommt eine Vielfalt an Gefühlen und Eindrücken hinzu.

Schmerz, Angst, Verzweiflung, Wut, Sehnsucht und Hilflosigkeit oder auch Erleichterung, wenn ein schwer erkrankter nahestehender Mensch sterben musste, wechseln sich ab. Nichts zu „spüren“ und weiterhin zu „funktionieren“ kann auch eine erste Reaktion auf ein einschneidendes Erlebnis, einen Verlust oder eine Diagnose sein.

Darüber hinaus wirft Trauer möglicherweise auch „Sinnfragen“ über das Leben auf und ebenso kann der wirtschaftliche und soziale Status gefährdet sein, wenn beispielsweise die Ernährerin / der Ernährer einer Familie stirbt.

*Man weiß,
dass die akute Trauer nach
solch einem Verlust ablaufen wird,
aber man wird ungetröstet bleiben,
nie Ersatz finden.
Alles, was an seine Stelle rückt, und
wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte,
bleibt doch etwas anderes.
Und eigentlich ist es recht so.
Das ist die einzige Art, die Liebe
fortzusetzen.*

(Sigmund Freud-aus einem Brief)

Was kann für Eltern hilfreich sein?

Die derzeitigen Lebensumstände stellen eine hohe seelische und auch körperliche Belastung für Sie dar. Aus diesem Grund sollten Sie versuchen sich nicht zurück zu ziehen. Suchen Sie sich einen vertrauten Menschen, mit dem Sie über Ihre Gefühle sprechen können. Hilfreich kann auch eine Selbsthilfegruppe sein, in welcher Sie Personen begegnen, die ebenfalls einen vertrauten Menschen verloren haben. Erlauben Sie sich zu trauern, vielleicht finden Sie Rituale die es Ihnen erleichtern Ihre Trauer auszudrücken. Da Trauer sehr individuell gelebt und gezeigt wird, müssen Sie vielleicht lernen zu akzeptieren,

dass Ihre Partnerin / Ihr Partner oder Ihr Kind sich anders verhält als Sie.

Bewegen Sie sich an der frischen Luft, versuchen Sie ausreichend zu schlafen und nehmen Sie vitamin- und nährstoffreiche Kost zu sich, auch wenn Sie derzeit keinen großen Appetit verspüren.

Ihre nächsten Angehörigen oder Ihre Freundinnen und Freunde wissen wahrscheinlich nicht immer was Sie brauchen. Haben Sie keine Scheu davor diesen mitzuteilen, was Ihnen derzeit gut tut und was Sie nicht möchten. Bitten Sie um Unterstützung im Haushalt - wenn nötig - oder fragen Sie, ob Bekannte oder Verwandte einen Ausflug mit den Kindern machen können, damit für Ihre Tochter / Ihren Sohn wieder ein Stück Alltag Einkehr finden kann.

Unterstützend kann für Sie auch Literatur sein, die sich mit dem Thema Trauer beschäftigt (siehe unter „Literatur und Internetseiten“).

Wie trauern Kinder?

Kinder reagieren, wie auch Erwachsene, sehr individuell auf den Verlust eines geliebten Menschen.

Die Art und Weise zu trauern hängt jedoch auch vom Alter des Kindes ab.

Säuglinge haben keine Vorstellung vom Tod und Kleinkinder bis 1 ½ Jahre können zwar verstehen, dass man traurig ist weil etwas nicht mehr da ist, für sie hat der Tod jedoch etwas Vorübergehendes. Sie denken, dass die Oma oder der Papa morgen wiederkommen und formulieren dies auch dementsprechend. Vor dem dritten Lebensjahr gibt es große Sprachbarrieren und ein noch nicht ausgereiftes Zeitgefühl, was für die Kleinen die Endgültigkeit des Todes nicht begreifbar machen lässt.

*Die Hoffnung
ist wie ein Sonnenstrahl,
der in ein trauriges Herz
dringt. Öffne es weit und
lass sie hinein.*

(Christian Friedrich Hebbel)

Kindergartenkinder erleben den Tod ebenfalls noch als etwas zeitlich Befristetes. So sagen Kinder im Alter zwischen 3-6 Jahren häufig „Du sollst tot sein“, dies heißt jedoch nur soviel wie „Du sollst weggehen“. Manch „Todeswunsch“ kann nach dem tatsächlichen Versterben einer vertrauten Person zu großen Schuldgefühlen führen. Das Kind lebt in der Annahme, dass es durch seine Gedanken den Tod verursacht habe.

Grundschul Kinder wiederum verstehen, dass ein verstorbener Mensch nicht zurück kommen wird. Wichtig ist es, den Kindern die möglichen Ursachen, wie schwere Verletzungen, Krankheiten oder ein hohes Alter, die zum Tod eines Menschen führen können, mitzuteilen, um Ängsten vor dem eigenen Tod vorzubeugen. Die Kinder begreifen in dieser Entwicklungsstufe, dass der Tod alle Menschen treffen kann.

Kinder im Alter von 9-12 Jahren verstehen den Tod als etwas Abstraktes und sie zeigen Neugierde auf die biologischen Aspekte des Todes und möchten möglicherweise auch Einzelheiten über die Beerdigung wissen. Nehmen Sie die Fragen Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes ernst, beantworten Sie diese ehrlich und beziehen Sie die Vorstellungen des Kindes immer mit in Ihren Austausch ein.

Verlust und Trauer wird intensiv erlebt, Kinder dieser Altersstufe können ihre Gefühle jedoch meistens schlecht in Worte fassen.

Jugendliche haben ein realistisches Bild vom Tod, das dem der Erwachsenen gleicht. Durch die Instabilität der Identität in der Pubertät und den damit verbundenen entwicklungsbedingten Aufgaben, stellt der Tod und Verlust einer wichtigen Bezugsperson zusätzlich eine hohe Belastung dar. Um unter Gleichaltrigen nicht zur Außenseiterin / zum Außenseiter zu werden, kann es sein, dass die oder der Jugendliche ihre / seine Trauer nicht nach außen trägt.

Häufig reagieren Kinder und Jugendliche mit Regression, einem Zurückfallen auf eine frühere Entwicklungsstufe. Vielleicht nässt Ihr Sohn wieder ein oder Ihre Tochter bekommt starke Trennungsängste. Ihr Kind im Jugendalter gibt möglicherweise für eine Zeit seine Autonomiebestrebungen auf und sucht mehr Kontakt zur Familie.

Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene. So weinen sie häufig seltener als Erwachsene, was manchmal zu Irritationen führt. Gehen Sie nicht davon aus, dass Ihr Kind die schwere Krankheit oder den Tod eines Angehörigen schnell verarbeitet hat! Der Verlust wird sich in die Biografie Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes ebenfalls fest eingraben und die Bezugsperson wird immer wieder fehlen im Leben! Bleiben Sie im Kontakt, seien Sie weiterhin aufmerksam und verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind.

Wie sagen es Eltern ihrem Kind?

Die Antwort auf diese Frage hängt davon ab, inwieweit Ihre Tochter / Ihr Sohn bislang in den Prozess des Abschiednehmens involviert war. Vielleicht war dies gar nicht möglich, da der oder die Verstorbene plötzlich aus dem Leben scheidet, beispielsweise durch einen unvorhersehbaren Unfall. Wichtig ist jedoch immer, dass Sie dem Kind oder der/dem Jugendlichen stets die Wahrheit sagen, wenn auch in Worten, die dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen. Kinder brauchen Information, das ist das Wichtigste. Kinder sollen altersentsprechend mit einbezogen werden und kindgerecht, umfassend und ehrlich über die Umstände des Todes informiert werden. Dies gilt sowohl für den Tod durch einen Unfall, durch eine Krankheit oder auch durch Suizid.

Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch. Ihr Kind hat schon längst gespürt, dass etwas nicht stimmt und hat nun ein Recht darauf, die Hintergründe für Ihre Emotionen zu erfahren.

Lassen Sie dabei zu, dass das Kind seine eigene Vorstellung mit einbringen kann. Kinder wissen manchmal schon mehr über den Tod und das Sterben als wir uns vorstellen können.

Manchmal kann es auch hilfreich sein ein Kinderbuch zum Thema Krankheit, Abschied und Tod zu lesen. Bilder können manchmal etwas ausdrücken, was sprach-

lich nicht fassbar ist und ermöglicht eine Identifikation des Kindes mit einer Figur aus dem Buch (siehe unter „Literatur und Internetseiten“).



Was kann für Kinder hilfreich sein?

• Dem Kind ein Vorbild sein

Muss ich als Mutter oder Vater stark sein? Darf ich meine Trauer und meine Gefühle zeigen? Kann ich vor meiner Tochter / meinem Sohn weinen? Wenn

Sie immer nur „stark“ sind, kann dies zur Folge haben, dass sich Ihr Kind nicht traut Schwäche zu zeigen. Genauso wenig wie Sie Ihre Gefühle und Empfindungen verstecken sollen, genauso darf Ihr Kind seine Trauer zeigen. Unterstützen Sie es darin seine Gefühle leben zu dürfen. Teilen Sie ihm mit, dass es erlaubt ist zu weinen, sich zurück zu ziehen oder aber auch wütend und aggressiv auf den Verlust zu reagieren. Nichts macht die Trauerarbeit schwerer, als ein Unterdrücken von Gefühlen. Seien Sie Ihrem Kind auch beim Trauern ein Vorbild und lassen auch Sie Ihre Gefühle zu. Stärken Sie Ihr Kind und reden Sie mit ihm. Nehmen Sie Ihrem Kind die Last von den Schultern sich schuldig zu fühlen für die schwere Erkrankung oder den Tod eines nahestehenden Menschen. Gerade Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter neigen dazu.

• Alltägliches und Vertrautes soll bleiben

Versuchen Sie weiterhin dem Kind vertraute und alltägliche Handlungsabläufe und Begebenheiten zu bewahren. So soll und darf es wieder Freundinnen und Freunde treffen, in den Sportverein gehen und auch zu Hause sollten Sie darauf achten, dass Rituale beim „ins Bett gehen“ oder das gemeinsame Frühstück beibehalten werden. Wenn Sie dies derzeit nicht bewerkstelligen können, holen Sie sich Unterstützung von anderen Verwandten, Freundinnen / Freunden oder Nachbarn!

Teilen Sie Ihrem Kind immer wieder mit, wie sehr Sie es lieben, auch wenn Sie sich derzeit um andere Dinge kümmern müssen und es Ihnen selbst nicht gut geht.

• Rituale können helfen

Genauso wie es wichtig ist, das Kind oder die/den Jugendliche/n frühzeitig mitzunehmen auf den Weg des Abschiednehmens, genauso wichtig sind Rituale, welche die Erinnerung an den Kranken oder den Verstorbenen aufrecht erhalten. So kann beispielsweise ein Erinnerungsbuch gestaltet werden. Fotos, Eintrittskarten und andere wichtige oder persönliche Dinge können in ein Heft geklebt und beschriftet werden. Ein kleineres Kind hat sicher auch Freude daran, eine Schatzkiste zu gestalten mit Erinnerungsstücken an die geliebte Person. Geben Sie sich und Ihrem Kind Raum und Zeit sich auszutauschen. Nehmen Sie Ihr Kind auch in den Arm, dies vermittelt ebenfalls ein wenig Schutz und Halt. Vielleicht benötigt Ihr Sohn oder Ihre Tochter ein Kuscheltier, welches immer wieder Trostspender und Zuhörer sein kann. Erinnerungen können heilsam sein, auch wenn diese anfänglich schwer auszuhalten sind.

Manchmal kann es auch wichtig sein, Unerledigtes, Unausgesprochenes oder Bedrückendes aufzuschreiben und mit Hilfe einer Flaschenpost, eines Papier-

schiffchens flussabwärts zu schicken oder beschriftete Luftballons gen Himmel fliegen zu lassen. Sie und Ihre Familie können auch nur Gedanken auf die Reise schicken, vielleicht symbolisch mit einem Blatt oder einer Blume an einem See.

*Wenn ihr mich sucht,
sucht mich in euren Herzen.
Habe ich dort eine Bleibe
gefunden,
werde ich immer
bei euch sein.*

(Rainer Maria Rilke)

• Auch trauerfreie Zeit darf sein

Durch die schwere Krankheit oder den Tod eines geliebten Familienmitgliedes oder einer nahestehenden Person ist eine gewisse Leichtigkeit aus Ihrem Leben und dem Ihrer Familie verschwunden. Umso wichtiger ist es, dass Ihre Kinder auch Zeit und Räume bekommen, die frei sind von Trauer und Leid. Dies soll nicht zur Folge haben, dass Sie als Mutter oder Vater nicht mehr weinen und nicht Ihren Schmerz

zeigen dürfen. Auch Ihr Kind wird immer wieder, vielleicht auch unerwartet Wochen später, seinen Kummer zeigen. Jedoch sollte ihr Kind die „Erlaubnis“ erhalten, wieder in seinen Alltag zurückkehren zu dürfen. Es soll wieder Freundinnen und Freunde treffen, Sport machen und es darf auch lachen und unbekümmert sein. Diese Begebenheit stellt möglicherweise eine große Herausforderung für Sie als trauernde Person dar, jedoch kann Ihr Kind aus dem „normalen Alltag“ auch Kraft schöpfen.



Vielleicht ist es hilfreich für Ihre Tochter/ Ihren Sohn, sich einer Gruppe anzuschließen. Auch im Internet gibt es Foren, die es den älteren Kindern oder Jugendlichen ermöglichen, sich mit anderen trauernden Jugendlichen auszutauschen, Trost zu finden und trotz der schlimmen Ereignisse wieder ins Leben zurück zu finden (siehe unter „Literatur und Internetseiten“).

Unterstützung und eine persönliche Begleitung gibt es auch durch Beratung von Fachkräften (siehe unter „Hilfsangebote in München und Umgebung“).

Abschied nehmen

So wie wir uns Zeit nehmen für die Geburt bzw. den Empfang eines Kindes, steht uns auch die Zeit zu beim Tod und beim Abschied eines lieben Menschen.

In allen Kulturen hat der Abschied seine besondere Bedeutung und erfüllt zwei wichtige Funktionen:

- Die Verabschiedung dient dem Verstorbenen und seinem „Hinübergleiten“ zurück zur Natur oder in eine andere Sphäre (religiöse bzw. spirituelle Dimension). Dazu gehören symbolische Handlungen wie z.B. Schließen der Augen, Sargbeigaben, Waschung, Falten der Hände.
- Die Verabschiedung dient aber auch den Hinterbliebenen, ihrer Rückkehr ins eigene Leben. Die individuelle Gestaltung des Abschieds dient dem eigenen weiteren Lebensabschnitt ohne diesen Menschen.

Beiden Aspekten sollte genügend Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entgegengebracht werden.

Lassen Sie sich von Außenstehenden, vom Bestattungsunternehmen und von Behörden nicht unter Zeitdruck setzen. Es geht um nie wiederkehrende Momente am Ende eines gemeinsamen Weges.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich von dem verstorbenen Menschen zu verabschieden. Trauernde betonen immer wieder, dass Abschied-Nehmen und Abschied-Gestalten trotz des Schmerzes (und der wird in diesen Tagen nicht weniger) eine heilsame Erfahrung ist für Eltern, Geschwister, Großeltern, Partnerin / Partner und all die anderen Zurückbleibenden. Alles, was Sie in diesen Tagen „aktiv“ tun, stärkt Sie auf Ihrem weiteren Weg. Von Trauernden als heilsam und hilfreich erlebt, werden folgende Handlungen und Rituale des Abschied-Nehmens:

- Abschied nehmen am offenen Sarg in einer geschützten Atmosphäre
- die Hand der / des Verstorbenen ein letztes Mal halten
- den Sarg bemalen - alleine oder mit der Familie
- die eigene Kleidung, das eigene Kissen oder die eigene Decke verwenden (nach Abklärung mit dem Bestattungsunternehmen)
- Fotos machen
- Erinnerungsstücke aufstellen
- Lieblingsblumen mitbringen oder die Lieblingsmusik spielen

- einen Abschiedsbrief schreiben und mit in den Sarg legen, Kinder können auch ein Bild malen.

Entscheiden Sie, was Sie selbst übernehmen wollen und können. Diese eigene Entscheidungsfindung und Handlungsfähigkeit, mit den Bildern eines für Sie heilsamen Abschieds, bilden eine stabile Erinnerung für Ihr Leben „danach“, über Tage und Wochen der Bestattung hinaus.

Ist Ihr Kind eingebunden in den Prozess des Abschiednehmens, wird es eher „begreifen“, dass die vertraute Person verstorben ist. Begleiten Sie Ihr Kind auch auf dem weiteren Weg der Trauerzeremonie. Erklären Sie, wie die Beerdigung oder die Urnenbeisetzung ablaufen wird. Vielleicht kann eine erwachsene Vertrauensperson, die selbst nicht von eigener Trauer betroffen ist, Ihr Kind begleiten, es an die Hand nehmen und aufkommende Fragen beantworten.

*Es gibt viel Tauriges
in der Welt
und viel Schönes.
Manchmal scheint das Taurige
mehr Gewalt zu haben,
als man ertragen kann,
dann stärkt sich indessen leise
das Schöne
und berührt wieder unsere Seele.*

(Hugo von Hofmannsthal)



*Einige Menschen haben die Gabe, Engeln zu begegnen!
Andere Menschen haben die Kraft, diese Engel wieder
gehen zu lassen!
Ihr seid ganz besondere Menschen:
Ihr hattet die Gabe und die Kraft
und Euer Engel bleibt für immer in Euren Herzen!*

(Arthur Schopenhauer)

Die Bestattung

Sie stehen nicht so unter Zeitdruck, dass Sie keinen Vergleich der Preise der Bestattungsunternehmen vornehmen können. Lässt es die eigene, emotional belastete Situation nicht zu - so könnten Sie Freundinnen / Freunde damit beauftragen bzw. jemanden Vertrauten bitten, Sie zum Bestattungsunternehmen zu begleiten. Gerne helfen Ihnen auch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diverser Einrichtungen oder Selbsthilfegruppen.

Die Bestatterinnen und Bestatter unterstützen Sie in Ihrer individuellen Entscheidungsfindung, sie respektieren die Wünsche der Angehörigen und nehmen Ihnen und Ihrer Familie nicht alles aus der Hand. Die Organisation persönlicher Dinge selbst zu übernehmen, wie beispielsweise die Todesanzeige zu schalten oder das Grab auszuwählen, kann auch bei der Trauerarbeit helfen.

Sicher wird Ihnen das Bestattungsunternehmen die Abrechnung in aufgeschlüsselter Form vorlegen, d.h. die Kosten des Bestattungsunternehmens selbst werden aufgeschlüsselt in eigene Leistungen (vom Unternehmen selbst erbracht) und in Fremdleistungen (Leistungen, die das Bestattungsinstitut an Dritte weiter gibt, z.B. Blumen, Drucksachen), die Gebühren der Kommune, die Kosten für das Grab-

denkmal usw. Unabhängig davon, können Sie sich jederzeit einen schriftlichen Kostenvoranschlag machen lassen.

Literatur und Internetseiten

Literatur:

Für Kindergartenkinder:

- Peter Schössow, „Gehört das so - Die Geschichte von Elvis?“, Hanser Verlag, 2008 (Abschied und Trauer), ab 4 Jahre
- Susan Varley, „Leb wohl, lieber Dachs“, Betz Verlag, 2009 (Tod, Abschied und Erinnerungen), ab 4 Jahre
- Wolf Erlbruch, „Ente, Tod und Tulpe“, Antje Kunstmann Verlag, 2007 (Geschichte vom Leben und Sterben)
- Amelie Fried, Jacky Gleich, „Hat Opa einen Anzug an?“, Hanser Verlag, 1997 (Tod im Alter), ab 4 Jahre
- John Burningham, Irina Korschunow, „Mein Opa und ich“, Parabel Verlag, 1984 (Tod im Alter), ab 3 Jahre
- Marit Kaldhol, Wenchen Oeyen, „Abschied von Rune“, Ellermann Verlag, 2000 (Tod einer Freundin), ab 5 Jahre
- Doris Meyer, „Sternenschwester“, Mabase Verlag, 2011 (Buch für Geschwister und Eltern tot geborener Kinder), ab 4 Jahre

Für Schulkinder:

- Roland Kachler, „Wie ist das mit der Trauer?“, Gabriel Verlag, 2007 (unterschiedliche Trauersituationen, Sach-erklärungen), ab 8 Jahre
- Patrick Gilson, Claude K. Dubois, „Wenn ich nicht mehr bei dir bin, bleibt dir unser Stern“, Brunnen Verlag, 2004 (Tod im Kindesalter), ab 6 Jahre
- Isabel Schneider und Martina Schneider-Hartmann, „Feli und Matze im Land der Kinderseelen“, Mabuse Verlag, 2012 (eine Geschichte über den Kreislauf des Lebens), für Kinder und Erwachsene
- Ilka-Maria Thurmann und Uta Fischer, „Am Anfang waren wir zu zweit“, Mabuse Verlag, 2010 (Vorlesebuch über einen vorgeburtlichen Zwillingsverlust), für Kinder und Erwachsene
- Dr. Jorgos Canacakis und Annette Bassfeld-Schepers, „Auf der Suche nach den Regenbogentränen“, C.Bertelsmann Verlag, 1994 (heilsamer Umgang mit Abschied und Trennung), Geschichte für Kinder und Erwachsene zum gemeinsamen Lesen
- Roddy Doyle, „Ganz die Mutter“, Carl Auer Verlag, 2014 (Verlust eines lieben Menschen verarbeiten), ab 5 Jahre

Für Jugendliche:

- Arno Bohlmeijer, „Ich muss dir etwas Trauriges erzählen.“, Beltz und Gelberg Verlag, 1996 (Tod eines Elternteils), ab 12 Jahre

- Karen-Susan Fessel, „Ein Stern namens Mama“, Oetinger Verlag, 1999 (Tod der Mutter durch Krebs), ab 10 Jahre
- Marie-Therese Schins, „Und wenn ich falle? Vom Mut traurig zu sein“, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2007 (Jugendliche, die einen Verlust erlitten haben, erzählen), ab 12 Jahre
- Peter Pohl, Kinna Gieth, „Du fehlst mir, du fehlst mir!“, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1999 (Tod einer Zwillingsschwester), ab 12 Jahre
- Samuel Horn, Robert Krause, „Expedition Krebs“, atp Verlag, 2014 (Eine abenteuerliche Geschichte über Freundschaft und Krebs), ab 10 Jahre

Für Erwachsene:

- Ulrike Sammer, „Verlust, Trauer und neue Freude. Wie Abschiednehmen gelingt.“, Klett-Cotta Verlag, 2010
- Franz Wellendorf, Thomas Wesle, „Über die (Un)Möglichkeit zu Trauern“, Klett-Cotta Verlag, 2009
- Oliver Junker, „Und plötzlich ist alles anders - trauernde Kinder verstehen und begleiten“, Shaker-Media Verlag, Neuauflage 2011
- Hannah Lothrop, „Gute Hoffnung-jähres Ende: Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern“, Kösel-Verlag, 1998
- Birgit Lambers, „Rat und Hilfe für den Trauerfall - was muss ich wissen, was ist zu tun?“, Kösel-Verlag, 1999

- Daniela Tausch-Flammer, „Wenn Kinder nach dem Sterben fragen“, Herder Verlag, 12. Auflage 2012 (Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher)
- Chris Paul, „Keine Angst vor fremden Tränen!“, Gütersloher Verlagshaus, 2013 (Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen)
- Chris Paul, „Warum hast du uns das angetan?“, Gütersloher Verlagshaus, 2010 (Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat)

Internetseiten:

- www.youngwings.de (für ältere Kinder und Jugendliche)
- www.allesistanders.de (für Jugendliche)
- www.kindertrauer.info (Informationen für Betroffene, Angehörige und Einsatzkräfte)
- www.elternlos.de (für Kinder und Jugendliche)
- www.schmetterlingskinder.de (für Eltern nach Fehlgeburt, Totgeburt und beim Tod des Kindes in den ersten Lebensjahren)

Hilfsangebote in München und Umgebung**Unterstützung für trauernde Familien****Lacrima**

Zentrum für trauernde Kinder, Jugendliche und deren Angehörige der Johanniter-Unfallhilfe e.V.

(München, Pfaffenhofen, Rosenheim)
Schäftlarnstraße 9, 81371 München
Fon 72 01 11 90
Fax 7 20 11 29
e-mail: tobias.rilling@juh-bayern.de
Internet: www.johanniter-lacrima.de

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Anlaufstelle für junge Trauernde im gesamten Bundesgebiet
Adi-Maislinger-Str. 6-8, 81373 München
Fon 74 36 32 02
Fax 54 03 53 55
e-mail: info@nicolaidis-youngwings.de
Internet: www.nicolaidis-youngwings.de

Trauma Hilfe Zentrum München e.V.

Horemannstr. 8, 80636 München
Zuständigkeit: Frau Tita Kern
Fon 12 02 79 00
Fax 12 02 79 01
e-mail: info@thzm.de
Internet: www.thzm.de

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.

St.-Wolfgangs-Platz 9, 81669 München
Fon 480 88 99-0
Fax 480 88 99-33
e-mail: verwaisteeltern@t-online.de
Internet:
www.verwaiste-eltern-muenchen.de

Gerne unterstützen Sie und Ihre Familie auch eine Vielzahl von Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche freier und öffentlicher Träger in München. Diese finden Sie auf der Seite der „Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) unter www.bke.de. Darüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit sich virtuell beraten zu lassen (www.bke-elternberatung.de oder unter www.bke-jugendberatung.de).

Beratung zu Pränataldiagnostik

Beratungsstelle für natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Fachstelle Pränataldiagnostik
Beratung zu vorgeburtlichen Tests und bei belasteter Schwangerschaft
Häberlstraße 17, 80337 München
Fon 55 06 78-14
Fax 55 06 78-78
e-mail: praenataldiagnostik@haeberlstrasse-17.de oder buerob@haeberlstrasse-17.de
Internet: www.natuerliche-geburt.de

Frauen beraten e.V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Beratungsstelle Stadtmitte
Herzog-Wilhelm-Str. 16, 80331 München
Fon 59 99 57-0
Fax 59 99 57-99
e-mail: muenchen-stadtmitte@frauenberaten.de
Internet: www.frauen-beraten.de

Beratungsstelle Sendling
Lindenschmittstr. 37, 81371 München
Fon 74 72 35-0
Fax 74 72 35-8
e-mail: muenchen-sendling@frauenberaten.de
Internet: www.frauen-beraten.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Beratung für Schwangere und junge Familien
Dachauer Str. 48, 80335 München
Fon 5 59 81-227
Fax 5 59 81-266
e-mail: schwangerenberatung@skf-muenchen.de
Internet: www.skf-muenchen.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Referat für Gesundheit und Umwelt
Bayerstr. 28a, 80335 München
Fon 233-4 78 71
Fax 233-4 78 72
e-mail: schwangerenberatung.rgu@muenchen.de
Internet: www.muenchen.de/rgu

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

im Evangelischen Beratungszentrum München e.V.
Landwehrstr. 15, Rgb, 4. Stock, 80336 München
Fon 5 90 48-150

Fax 5 90 48-204
e-mail: ssb@ebz-muenchen.de
Internet: www.ebz-muenchen.de

Staatlich anerkannte Schwangeren- und Familienberatungsstelle pro familia Ortsverband München e.V.

Beratungsstelle
Türkenstr. 103, 80799 München
Fon 33 00 84-0
Fax 33 00 84-16
e-mail: sfhg.muenchen-schwabing@profamilia.de
Internet: www.profamilia.de/muenchen

Staatlich anerkannte Schwangerenberatungsstelle

pro familia Neuaußing
Bodenseestr. 226, 81243 München
Fon 89 76 73 0
Fax 89 76 73 73
e-mail: muenchen-neuaußing@profamilia.de
Internet: www.profamilia.de/muenchen

Frühtod

Beratungsstelle für natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“
Rückbildungsgruppe „Leere Wiege“
Kontakt siehe unter Rubrik „Beratung zu Pränataldiagnostik“

Initiative Regenbogen „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.

Flemingstr. 132, 81925 München
Fon 98 39 60
Fax 99 81 77 61
e-mail: g.kahmann@arcor.de
Internet: www.initiative-regenbogen.de

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.

Frühtodgruppe
Kontakt siehe unter Rubrik „Unterstützung für trauernde Familien“

Schlimme Diagnose bei Kindern und Jugendlichen

Björn Schulz STIFTUNG

Kontakt- und Vernetzungsstelle Bayern
Elsenheimerstraße 28, 80687 München
Fon 21 96 36 72-26
Fax 21 96 36 74-9
e-mail: infobayern@bjoern-schulz-stiftung.de
Internet: www.bjoern-schulz-stiftung.de

buss-Kinder e.V.

Familienkreis behinderter und schwerkranker, sterbender Kinder
Planegger Str. 9, 82110 Germering (Einzugsgebiet München)
Fon 84 93 62 18
Fax 84 93 62 19
e-mail: kontakt@buss-kinder.de
Internet: www.buss-kinder.de

Elterninitiative Krebskranke Kinder München e.V.

Belgradstr. 34, 80796 München
Fon 53 40 26
Fax 53 17 82
e-mail: ei.buero@krebs-bei-kindern.de
Internet: www.krebs-bei-kindern.de

Nachsorge bei schweren Erkrankungen oder dem Tod des Kindes

Perspektive - Psychoonkologische Beratungsstelle für an Krebs erkrankte Kinder, Jugendliche und ihre Familien in der Nachsorge

Adlzreiterstr. 2, 80337 München
Fon 76 73 68 20
Fax 76 73 68 22
e-mail: annette.speer@med.uni-muenchen.de,
birte.hesselbarth@med.uni-muenchen.de
Internet: www.nachsorge-perspektive.de

Björn Schulz STIFTUNG

Nachsorge und Erholung am Chiemsee
IRMENGARD-HOF
Mitterndorf 1, 83257 Gstadt
Fon 089 / 21 96 36 72-50
Fax 089 / 21 96 36 74-9
e-mail: infobayern@bjoern-schulz-stiftung.de
Internet: www.bjoern-schulz-stiftung.de

buss-Kinder e.V.

Familienkreis behinderter und schwerkranker, sterbender Kinder
Kontakt siehe unter Rubrik „Schlimme Diagnose bei Kindern und Jugendlichen“

FANKI – ein Projekt der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München-AKM

Kontakt siehe unter Rubrik „Der Wunsch zu Hause zu sterben / Ambulante Hospize für Kinder“

KONA Koordinationsstelle psychosoziale Nachsorge

für Familien mit an Krebs erkrankten Kindern
Belgradstraße 34, 80796 München
Fon 30 76 09 56
e-mail: info@kinderkrebsnachsorge.de
Internet: www.kinderkrebsnachsorge.de

Schlimme Diagnose bei Erwachsenen

Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68, 80339 München
Fon 53 29 56 0 (Zentrale)
Fon 53 29 56 11 (Kontakt- und Beratungsstelle)
Fax 53 29 56 41
e-mail: info@shz-muenchen.de
Internet: www.shz-muenchen.de

Das Selbsthilfezentrum München kann Ihnen Informationen über ca. 900 Gesundheitsselbsthilfegruppen geben.

Der Wunsch zu Hause zu sterben / Ambulante Hospize für Kinder

Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München - AKM

Unterstützung für Familien mit lebensbedrohlich schwerst erkrankten Kindern und Jugendlichen
Blutenburgstraße 66, 80636 München
Fon 21 89 67 19
Fax 21 89 67 17
Notfallnummer 0157-73311110
e-mail: info@kinderhospiz-muenchen.net
Internet: www.kinderhospiz-muenchen.net

HOME

Hospiz ohne Mauern
Koordinationsstelle Kinderpalliativmedizin
Am Klinikum der Universität München
Pettenkoflerstr. 8a, 80336 München
Fon 44 00 57 96 0
Fax 44 00 57 96 2
e-mail: kkip@med.uni-muenchen.de
Internet: www.home-muenchen.de

Malteser ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst

Bahnhofstraße 3, 82166 Gräfelfing
Fon 85 83 68 56
e-mail: christa.ruf-werner@malteser.org
Internet:
www.kinderhospizdienst-muenchen.de

Der Wunsch zu Hause zu sterben / Ambulante Hospize für Erwachsene

Caritas Ambulanter Hospizdienst

Romanstr. 93, 80639 München
Fon 17 97-29 06 oder 17 97-29 09
Fax 17 97-29 08
e-mail: caritas-hospizdienst@barmherzige-muenchen.de
Internet: www.caritas-neuhausen.de

CHV

Christophorus Hospiz Verein e.V.

Kontakt siehe unter Rubrik „Hospize für Erwachsene“

Hospizdienst DaSein e.V.

Ambulante Hospiz- und Palliativberatung
Karlstr. 56-58, 1.Stock, 80333 München
Fon 30 36 30
Fax 30 72 99 09
e-mail: info@hospiz-da-sein.de
Internet: www.hospiz-da-sein.de

Hospizverein Ramersdorf/Perlach

Lüdersstr. 10, 81737 München
Fon 67 82 02-44
Fax 67 82 02-15
e-mail: hospiz-rp@gmx.de
Internet: www.hospiz-rp.de

Weitere Ambulante Hospizdienste können Sie unter:
www.bayerische-stiftung-hospiz.de
abrufen.

Hospize für Erwachsene

CHV

Christophorus Hospiz Verein e.V.

Effnerstraße 93, 81925 München

Fon 13 07 87-0

Fax 13 07 87-13

e-mail: info@chv.org

Internet: www.chv.org

Johannes-Hospiz

Notburgastr. 4c, 80639 München

Fon 17 95 93 10

Fax 17 95 93 19

e-mail: hospiz@barmherzige-muenchen.de

Internet:

www.barmherzige-johanneshospiz.de

Nachsorgekliniken für Verwaiste Familien und Verwaiste Eltern

Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg gemeinnützige GmbH

Verwaisten Rehabilitation

Bussardweg 1, 16321 Bernau-Waldsiedlung

Fon 03338-90 80 21

Fax 03338-90 80 39

e-mail: romy.breitschuh@knkbb.de

Internet: www.knkbb.de

Nachsorgeklinik Tannheim gemeinnützige GmbH

Rehabilitation für verwaiste Familien

Gemeindewaldstraße 75, 78052 Villingen-

Schwenningen/Tannheim

Fon 07705-92 00

Fax 07705-92 01 91

e-mail: info@tannheim.de

Internet: www.tannheim.de

Suizid

DIE ARCHE

Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Saarstr. 5, 80797 München

Fon 33 40 41

Fax 39 53 54

e-mail: info@die-arche.de

Internet: www.die-arche.de

AGUS – Gruppe München

Angehörige um Suizid e.V.

Fon 08106-2 29 38

e-mail: festlb@gmail.com

Internet: www.agus-selbsthilfe.de

Tod durch Gewaltverbrechen

WEISSER RING e. V.

Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien

Löwengrube 1, 80331 München

Fon 22 76 05

e-mail: info@weisser-ring.de

Internet: www.weisser-ring.de

Städtische Friedhöfe München

Referat für Gesundheit und Umwelt

Städtische Friedhöfe München

Damenstiftstr. 8, 80331 München

Fon 23 199-01

Fax 23 199-209

e-mail:

staedtsche-friedhoeefe.rgu@muenchen.de

Internet: www.muenchen.de/friedhof

Wenn Sie mehr über Erziehung wissen möchten, scannen Sie einfach den Code mit Ihrem Smartphone!



www.muenchen.de/erziehungsinformation

**Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Stadtjugendamt**

Fachstelle Erziehungsinformation und Elternbriefe
Redaktion: Carola Zdrenka
Westendstr. 193
80686 München

Abteilung Kinder, Jugend und Familie
Produktsteuerung: Tatjana Wetter
Prielmayerstr.1
80335 München

Kontakt:
Fon: 089/233-49697
Fax: 089/233-49701
familienberatung.soz@muenchen.de
www.muenchen.de/erziehungsinformation

Text: Elisabeth Berger, Susanne Lorenz, Carola Zdrenka
Fotos: S. 9 Carola Zdrenka, alle anderen Irmgard Götz
Gestaltung: Sabine Oka (Dipl.-Designerin)

Druck: Stadtkanzlei, München
Gedruckt auf Recyclingpapier Recy Star,
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

In Zusammenarbeit mit:
Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.;
Elisabeth Berger, Susanne Lorenz

© 2013 Landeshauptstadt München
Abruck nur mit schriftlicher Genehmigung

2. Auflage 2015