



Hand in Hand  
durch die Trauer



## „Hilfe für Kinder und Jugendliche in stürmischen Zeiten“ – das ist das Selbstverständnis und der Auftrag von RAINBOWS.

Wenn Eltern sich trennen, wenn Kinder einen Elternteil oder einen nahestehenden Menschen durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben, ist rasche Hilfe doppelte Hilfe.

Die Folgen von schweren emotionalen Belastungen und einschneidenden traumatisierenden Lebensereignissen mit heftigen und oft sehr rasch wechselnden Gefühlen sind für Kinder und Jugendliche schwer verstehbar und noch weniger regulierbar. Unterstützung zum Verstehen dieser heftigen und oft sehr wechselhaften Gefühle, wie Trauer, Wut, Ärger oder Verlassenheit, durch einfühlsame und fachlich kompetente Personen, ist für die Kinder und Jugendlichen in diesen Situationen unerlässlich. Die eigenen Ängste und Sehnsüchte sind mit den selbst hochbelasteten Eltern oft ja kaum zu besprechen.

In solchen Situationen können belastbare und außenstehende Personen helfen, dass Kinder und Jugendliche ihre oft widersprüchlichen Gefühle, ohne in Loyalitätskonflikte mit den verbleibenden Bezugspersonen zu kommen, ausdrücken können. Durch die behutsame Begleitung bei RAINBOWS werden sie bei der Wahrnehmung und dem Verstehen ihrer Gefühle unterstützt. Mit Zuversicht und Mut sich den neuen Lebensumständen anpassen zu können, hilft bei der Neuorientierung.

Sich in so einer Situation nicht alleine zu fühlen und von einer neutralen Person Verständnis zu erfahren, kann eine wichtige Hilfe in Trauersituationen sein.

Die Mitarbeiter\*innen von RAINBOWS bieten mit viel Einfühlungsvermögen und fachlicher Erfahrung Unterstützung und Betreuung für Kinder und Jugendliche an. So ist es möglich, behutsam und professionell auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder und Familien einzugehen.

In der Trauertasche finden Sie dazu gut verständliche Informationen und praktische Tipps für Sie und Ihre Kinder.

Wir wünschen Ihnen in dieser Zeit viel Mut und Kraft und vor allem Menschen, die den Weg gemeinsam mit Ihnen gehen.

Prim. Dr. Katharina Purtscher-Penz  
(Vorstand Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, LKH Graz II)

Mag. Dagmar Bojdunyk-Rack  
(GF RAINBOWS-Österreich)

Wir bedanken uns bei den Kindern, Jugendlichen und ihren Angehörigen für ihr Vertrauen und die viele inspirierenden Stunden, die die Basis für diese Trauertasche sind. Weiters bedanken wir uns bei Mag. Werner Schandor fürs Lektorieren.

## Liebe Trauernde,

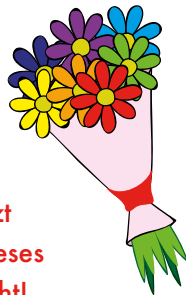
Sie erleben gerade eine besonders schwere Zeit in ihrem Leben, in der plötzlich alles anders ist. Die Welt draußen dreht sich weiter, als wenn nichts passiert wäre, aber in ihrer Familie steht vieles still.

Vielleicht sind Sie gerade verunsichert, wie Sie sich Ihrem Kind gegenüber verhalten sollen. Oder Sie haben Sorge, dass Sie den Kummer Ihres Kindes nicht wahrnehmen oder falsch einschätzen. Manchmal lässt man ein Kind mit seinem Schmerz allein, weil man durch falsche Rücksichtnahme die eigene Trauer vor ihm verbergen will.

## Hilfreicher ist es, wenn Sie sich gemeinsam dem Unfassbaren stellen!

Ihr Kind braucht jetzt Menschen, die seine großen und kleinen Ängste und Nöte ernst nehmen und für es da sind. Gemeinsam weinen, gemeinsam stehenbleiben, gemeinsam weitergehen. Das tut nicht nur Ihrem Kind gut! Und doch geht auch jeder allein, in seinem eigenen Tempo, und trauert individuell. Den geliebten, verstorbenen Menschen im Herzen tragend.

**Ihr Kind kann durch bewusste Trauerarbeit in seiner Persönlichkeit reifen und Stärke für sein weiteres Leben gewinnen. Gerade jetzt brauchen Sie und Ihr Kind dieses Vertrauen und diese Zuversicht!**



In dieser Broschüre finden Sie Informationen, Tipps und Anregungen, die in der Zeit der Trauer hilfreich und auch tröstlich sein können.

## Sie sind unsicher und wissen nicht, wie Sie sich Ihrem Kind gegenüber verhalten sollen?

Nachstehende Tipps sollen als Anregungen dienen, wie Sie sich als Familie stärken und Ihr Kind in der ersten Trauerzeit gut unterstützen können:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über das Ereignis.
- Helfen Sie Ihrem Kind, den Tod zu begreifen.
- Haben Sie Verständnis für alle Gefühle Ihres Kindes.
- Zeigen Sie Ihrem Kind auch Ihre eigenen Gefühle.
- Unterstützen Sie Ihr Kind beim Abschiednehmen.
- Entwickeln Sie gemeinsame Rituale.
- Schaffen Sie Erinnerungsräume.
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit für Alltägliches.
- Informieren Sie die Pädagog\*innen in der Schule bzw. im Kindergarten über die Situation.
- Holen Sie sich Unterstützung für sich und Ihr Kind, bleiben Sie ihn Kontakt zu Freund\*innen.
- Zeit lassen – Zeit geben – Zeit haben – kleine Schritte gehen.



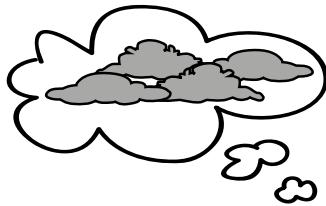
Fragen Sie nach! Oft hat Ihr Kind schon eine eigene Antwort gefunden und will nur eine Bestätigung. Eine gute Möglichkeit, um herauszufinden, wie viel Ihr Kind bei einem Gespräch verstanden hat und wie weit es die Situation begriffen hat, ist die einfache Frage: „Was meinst du dazu?“ Oder eine Formulierung wie: „Ich könnte mir vorstellen, dass du ...“

### Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen und ehrlich über das Ereignis

Kinder brauchen zeitnahe, ehrliche, altersgemäße Informationen und Antworten auf ihre Fragen. Dafür benötigen sie im Vorfeld eine Einladung, dass sie ALLE Fragen stellen dürfen. Manches wollen Kinder wiederholt erklärt bekommen, um auch wirklich zu verstehen und verarbeiten zu können, was passiert ist. („Stimmt es, dass Papa im Grab nichts mehr spürt?“, „Kommt er wirklich nicht mehr zum Spielen vorbei?“)

Eltern denken manchmal, sie müssten ihr Kind vor dieser schweren Lebenssituation beschützen, und erzählen ihm wenig. Dies mag zwar gut gemeint sein, aber das Kind verliert dabei das Vertrauen in die Mutter oder den Vater und wird mit seinen Ängsten und Fragen alleingelassen. Fehlende Informationen ersetzt es dann mit seiner Fantasie abseits der Realität.

*„Gute Gespräche sind  
Grundnahrungsmittel für unsere Seele.“  
Helmut Glaß*



## Helfen Sie Ihrem Kind, den Tod zu begreifen

Das Verständnis, was Tot-Sein bedeutet, entwickelt sich bei Kindern erst nach und nach. Vor allem jüngere Kinder brauchen Zeit, um zu verstehen, dass der/die Verstorbene nicht mehr zurückkommt. Sie können die Endgültigkeit des Todes noch nicht begreifen.

Es ist wichtig, Ihrem Kind zu signalisieren, dass jeder seine eigene Vorstellung davon haben darf, was nach dem Tod kommt, beziehungsweise wo der Verstorbene ist. Um mit ihrem Kind im Gespräch über diese Fragen zu bleiben, kann es hilfreich sein, von eigenen, positiven Vorstellungen zu sprechen, und Ihr Kind gleichzeitig zu ermuntern, von seinen Ideen zu erzählen. Tröstlich ist die Vorstellung, dass es dem verstorbenen Menschen, dort, wo er ist, gut geht und er keine Schmerzen hat.



Jüngeren Kindern hilft es, deutlich auszusprechen, dass der geliebte Mensch tot ist und dass das bedeutet, dass er nicht mehr atmet, sein Herz nicht mehr schlägt, dass er nicht mehr sprechen und laufen kann. Vermeiden Sie bitte Formulierungen wie: „Er/Sie ist eingeschlafen oder fortgegangen.“ Oder: „Wir haben sie/ihn verloren.“ Denn was man verloren hat, kann man normalerweise suchen und wieder finden; und Ihr Kind soll auch keine Angst vor dem Einschlafen bekommen.

Es gibt sehr viele schöne Kinderbücher zum Thema, die Ihnen helfen können, mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen.

*„Es kann gut sein. Man kann gut leben und  
manchmal muss man auch sterben.“*

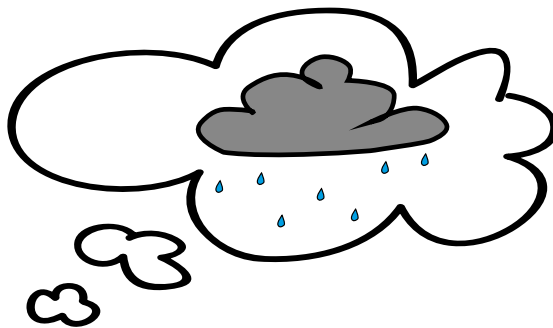
*Mädchen, 5 Jahre*

## Haben Sie Verständnis für alle Gefühle Ihres Kindes

Trauer äußert sich sehr individuell. Sie kann sich in Tränen, aber auch in Wut, Aggression gegen andere oder sich selbst, Rückzug oder Überaktivität zeigen. So wie wir Menschen in unserer Persönlichkeit sehr unterschiedlich sind, so trauern wir auch verschieden. Es gibt kein Richtig oder Falsch: In der Trauer ist alles erlaubt! Wichtig ist jedoch, dass Ihr Kind die Möglichkeit bekommt, all seine Gefühle zuzulassen, um dem Schmerz Ausdruck zu geben. Das kann im Spiel sein, im Zeichnen oder Basteln, durch Bewegung, in einer Umarmung, aber auch im Reden.



Kinder brauchen Verständnis für ihre Form des Trauerns. Viele Kinder erkennen, dass sie sich anders verhalten als Erwachsene, die kontinuierlicher trauern. Kinder brauchen die ausdrückliche Erlaubnis, dass sie zwischen Weinen und Verlustschmerz auch lachen und fröhlich sein dürfen. Dass sie kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn sie unbeschwert spielen und in dieser Zeit die Traurigkeit vergessen können. Es ist übrigens völlig normal, dass jüngere Kinder von einem Moment zum andern zwischen Lachen/Spielen und Trauern wechseln.



Für uns Erwachsene mutet das manchmal seltsam an, aber hier handelt es sich um eine natürliche Schutzfunktion der Kinder, damit sie nicht von ihrer Trauer überflutet werden.

*„Das Loch, in das ich fiel,  
wurde zur Quelle, aus der ich lebe.“*  
Ruth Marijke Smeding



## Zeigen Sie Ihrem Kind auch Ihre eigenen Gefühle

Kinder brauchen „gefühlvolle Vorbilder“. Nach dem Tod eines geliebten Menschen sind die Erwachsenen traurig, wütend, verzweifelt und weinen – das dürfen sie auch vor den Kindern zeigen. Für manche Kinder ist dies ungewohnt, und es kann sie ängstigen, Mama oder Papa so zu sehen. Daher ist es in dieser Situation wichtig zu vermitteln, dass Trauern und Weinen ganz normal sind und nicht versteckt oder verleugnet werden müssen.

Kinder sollen Erwachsene erleben, die ihre Gefühle zeigen und zu diesen stehen. Sie brauchen solche „Trauervorbilder“, um auch ihre eigene Trauer auszudrücken. Sonst schonen Erwachsene ihre Kinder, aber auch Kinder die Erwachsenen.

Wenn möglich soll Ihr Kind Sie nicht außer Kontrolle und hoffnungslos erleben, weil es dadurch verunsichert werden könnte. In solchen Phasen sollten Sie sich besser zurückziehen. Aber Trauer und Tränen dürfen sein. Drum lassen Sie Ihren Tränen manchmal freien Lauf.

*„Tränen sind der Regen der Gefühle.“*  
Otto Baumgartner-Amstad



## Unterstützen Sie Ihr Kind beim Abschiednehmen

Kinder bei der Vorbereitung der Verabschiedungszeremonie und bei der Grabgestaltung einzubeziehen, schafft eine starke Verbindung und gibt den Kindern das wichtige Gefühl, dazuzugehören. So können Sie durch das Gestalten einer Kerze, das Malen eines Bildes oder das Aussuchen von Musik oder Blumen etwas Wertvolles beitragen, was ihr Ohnmachtsgefühl verringert. Wenn es noch möglich ist, erlauben Sie Ihrem Kind, wenn es das möchte – sich vorbereitet – von dem toten Menschen zu verabschieden. Das wertschätzende Abschiednehmen hilft Ihrem Kind den Verlust zu erfassen und dem/der Verstorbenen nah sein zu können. Es ist ein wichtiger Anfang für die Trauerbearbeitung.

*„Nie sind wir uns so nah,  
als wenn wir Abschied nehmen müssen.“*  
Roswitha Bloch

## Entwickeln Sie gemeinsame Rituale

Rituale geben Halt und Sicherheit. Ob ein Friedhofbesuch oder das gemeinsame Anzünden einer Kerze – es gibt hier keine Grenzen! Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Rituale, die für beide Seiten passen, oder versuchen Sie, durch den Tod verlorene Rituale aufzugreifen – „Abends hat mir Mama immer vorgelesen“ –, um die spürbare Lücke zu schließen. (Auch wenn Mama natürlich nicht ersetzbar ist.)

*„Rituale und Zeichen geben uns die Kraft, dem Unfassbaren ins Auge zu sehen.“*

*Anke Maggauer-Kirsche*



## Schaffen Sie Erinnerungsräume

Erinnerungen halten die gemeinsam erlebte Zeit lebendig. Erzählen Sie von früher! Helfen Sie Ihrem Kind, die Erinnerungen wachzuhalten – es wird diese wie einen kostbaren Schatz hüten. Das Gestalten eines Erinnerungsbuchs kann dabei ebenso helfen wie Fotos, Videos, persönliche Gegenstände oder Kleidungsstücke des/der Verstorbenen. All das kann zu wichtigen Lebensbegleitern werden.

*„Die Erinnerung ist ein Fenster, durch das ich dich sehen kann, wann immer ich will.“*

*Anonym*

## Geben Sie Ihrem Kind Zeit für Alltägliches

Schule und Kindergarten, vertraute Nachbarn und Freund\*innen bieten ein sicheres und trauerfreies Umfeld. Kinder wollen von Pädagog\*innen und Verwandten kein Mitleid, sie wollen auch nicht „besonders“ sein und doch brauchen sie besondere Aufmerksamkeit.

Wenig Worte, Geborgenheit, Körperkontakt (kuscheln), wenn Ihr Kind das wünscht, kleine Gesten des Mitgefühls, gleichbleibender Alltag, Verständnis für den Schmerz, ohne zu dramatisieren – damit können Verwandte und Freund\*innen im Umfeld Ihres Kindes helfen.

Kinder brauchen Struktur und trauerfreie Räume. Sie brauchen stabile Rahmen, die Halt geben, einen Alltag, der möglichst gleich bleibt: Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten, Kontakt zu Freund\*innen, die Teilnahme am Unterricht, der Besuch des Kindergartens, Hobbys weiter ausüben – all das hilft Ihrem Kind!

*„Eine Katze ist Poesie für den Alltag.“*

*Roswitha Menzel*





## Informieren Sie Pädagog\*innen in Schule & Kindergarten über die Situation

Es ist wichtig, dass die Menschen, die in der Schule oder im Kindergarten viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen, Bescheid wissen. So können diese Änderungen im Verhalten einordnen und Ihr Kind in dieser schweren Zeit unterstützen.

*„Die meisten Missverständnisse und Irrtümer entstehen durch fehlende Information.“*

*Carola Hoffmann*

## Holen Sie sich Unterstützung für sich und Ihr Kind



In der ersten Zeit werden Sie viel zu erledigen haben und damit beschäftigt sein, Ihren Alltag aufrechtzuerhalten. Sorgen Sie gut für sich: körperlich, emotional und psychisch. Achten Sie darauf, dass Sie auch erwachsene Menschen haben, mit denen Sie reden können. Manchmal tut es zudem gut, Außenstehende, belastbare Dritte zu haben, die Sie ein Stück des Weges begleiten.

Ermöglichen Sie sich und Ihrem Kind ausreichend soziale Kontakte. Falls Sie diese nicht haben, versuchen Sie, ein Netzwerk aufzubauen. Es wird Ihnen gut tun und ein Gefühl von Sicherheit geben.

*„Ohne das Prinzip Hilfe hat das Prinzip Hoffnung keine Chance.“*

*Manfred Hinrich*

## Zeit lassen – Zeit geben – Zeit haben – kleine Schritte gehen

Vergleicht man den Weg durch die Trauer mit einer Wanderung, so gibt es einfachere und schwierigere Abschnitte. Oft ist die Anstrengung groß und man fürchtet sich, nicht weitergehen zu können. Haben Sie Mitgefühl mit sich und Ihrem Kind! Und bitten Sie auch Ihr Umfeld um Geduld und Nachsicht. Nehmen und geben Sie sich und Ihrem Kind die Zeit, die Sie beide brauchen. Versuchen Sie Geduld zu haben, wenn Ihr Kind immer wieder die gleichen Fragen stellt. Es braucht dies, um die Ereignisse in seine kindliche Welt einordnen zu können. Die Suche nach Antworten ist zugleich auch Trauerverarbeitung.

*„Der Sturm wird immer stärker.*

*Macht nichts. Ich auch.“*

*Pippi Langstrumpf*



## Literatur

Passende Bücher können Sie und Ihr Kind in Ihrer Trauer begleiten. Empfehlenswerte Titel finden Sie unter: [www.rainbows.at/tipps-tod-trauer](http://www.rainbows.at/tipps-tod-trauer)

## Kinder trauern anders als Erwachsene

Damit Sie Ihr Kind besser verstehen können, ist es gut zu wissen, wie Kinder in der Regel den Tod eines nahestehenden Menschen verstehen und darauf reagieren.

Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie lassen sich immer wieder von den Gefühlen der Umgebung mitreißen und können in den Trauerprozess leichter „hinein- und hinausschlüpfen“:

## Lachen, Weinen, Spielen wechseln einander rasch ab.

Kinder und Jugendliche fühlen sich oft schuldig, weil sie zeitweise den Tod vergessen und einfach unbeschwert Spaß haben und sich wohlfühlen. Diese positiven Momente helfen aber mit, dass die Trauer bewältigt werden kann.



## Die kindliche Trauer zeigt sich oft sprunghaft

Die Kinder weinen herzerreißend und rufen nach der verstorbenen Oma, im nächsten Moment springen sie auf und laufen in den Garten, um mit den Nachbarskindern zu spielen. Andere sind wiederum auf den ersten Blick fröhlich und ausgelassen und verhalten sich so, als ob nichts geschehen wäre. Plötzlich fangen sie aber an zu weinen. Kindliche Trauerreaktionen verändern sich, tauchen oft spontan auf und reichen von Rückzug über „so tun, als ob nichts geschehen wäre“ bis zu heftigen Gefühlsausbrüchen und Aggressionen gegen sich und andere.

## Auch psychosomatische Beschwerden können auftreten, etwa Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen und Änderungen des Essverhaltens.

Manche Kinder suchen ständig die Nähe, vielleicht um sich auch zu versichern, dass man selbst noch da ist.





### **Kinder zeigen Wut und Zorn über einen Verlust deutlicher als Erwachsene**

Besonders bei Verlusten, die ihr Leben tiefgreifend verändern, reagieren sie aggressiv. Die Wut kann sich auf das Leben allgemein beziehen oder auf Gott, der so etwas zugelassen hat, oder den Arzt, der nicht mehr helfen konnte. Die Wut kann aber auch dem/der Verstorbenen gelten, weil er/sie die Familie einfach verlassen hat, oder auf die Eltern, weil sie den Tod nicht verhindern konnten.

**Wie Kinder reagieren, ist vom Alter, der Persönlichkeit, der Art des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen abhängig.**

### **Den Tod verstehen**

#### **Kinder bis 3 Jahre**

Kinder unter drei Jahren leben in der Gegenwart. Der Tod ist für sie nicht begreifbar, er ist nichts Endgültiges. Sie vermissen den Menschen, der verstorben ist, aber in diesem Alter bedeutet Tot-Sein dasselbe wie Nicht-da-Sein auf Zeit. Die Kinder vergleichen den Tod mit dem Schlaf, aus dem man wieder aufwacht, oder mit einer Reise, von der man wieder zurückkommt.

*Die 3-jährige Marie regt sich furchtbar auf, als ihre Mutter bei der Aufzählung ihrer Geburtstagsgäste Oma nicht erwähnt. Sie erklärt, dass Oma bis zu ihrem vierten Geburtstag schon zurück sein müsse, weil das Tot-Sein doch nicht so lange dauern kann.*

#### **Kinder zwischen 4 und 5 Jahren**

Kinder zwischen 4 und 5 Jahren entwickeln eine vage Vorstellung vom Tod. Sie verbinden mit ihm Dunkelheit und Bewegungslosigkeit. Sie verbinden ihre Ideen vom Tod aber immer mit anderen, nie mit Familienmitgliedern oder von sich selbst. Kinder in diesem Alter gehen sehr unbefangen mit dem Tod um und sind auch sehr interessiert an diesem Thema. So stellen sie viele Fragen, die von den Erwachsenen manchmal auch als pietätlos erlebt werden. Es ist aber wichtig, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, denn der Tod gehört zum Leben dazu. In diesem von einem magischen

Weltbild geprägtem Alter glauben Kinder oft, selbst den Tod ausgelöst zu haben, in dem sie z.B. nicht brav genug waren oder dem Anderen Schlechtes gewünscht haben.

### **Kinder zwischen 6 und 7 Jahren**

Eine realistische Vorstellung vom Tod entwickelt sich erst ab dem Schulalter. In dieser Entwicklungsphase begreifen die Kinder allmählich die Endgültigkeit des Todes. Sie wissen nun, dass Tote weder atmen, noch essen, noch fühlen. Sie interessieren sich dafür, was aus den Toten wird. Dinge, die mit dem Tod einhergehen – wie Sarg, Grab, Beerdigung und Friedhof – sind von großem Interesse. Sie stellen Fragen wie: Wie funktioniert Verbrennen? Warum müssen wir die Toten beerdigen? Wie sieht ein Toter aus? Wie schwer ist ein Sarg? Wie tief ist das Loch?

### **Kinder zwischen 8 und 9 Jahren**

Mit ca. 8 bis 9 Jahren erfassen Kinder kognitiv, dass alle Menschen – sie miteingeschlossen – einmal sterben müssen. Sie zeigen großes Interesse an dem, was nach dem Tod passiert.

*„Ich stelle mir vor, wenn ich tot bin und im Sarg liege, dass es ganz dunkel ist. Und ob ich schon auf einem anderen Sarg liege oder ob unter meinem Sarg nur Sand ist. Was meine Eltern machen und meine Omas machen würden. Wie lange sie trauern würden.“*

*Tobias, 8 Jahre*

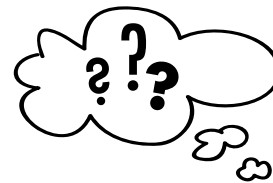
### **Kinder ab ca. 10 Jahre**

In diesem Alter entwickeln Kinder ein philosophisches Interesse am Thema Tod, sie fragen nach dem Sinn des Lebens und denken über ein Leben nach dem Tod nach.

*Der 10-jährige Philipp formuliert auf die Frage „Was ist der Tod?\": „Nun, ich denke, er ist Teil des Lebens eines Menschen. Das Leben hat viele Teile. Nur ein Teil davon ist irdisch. Zu sterben heißt, ein neues Leben anfangen. Jeder muss einmal sterben. Aber die Seele lebt weiter.“*

### **Jugendliche**

Jugendliche, die vom Tod betroffen sind, erleben häufig sehr starke Gefühle und sind oftmals mit dieser Situation sehr allein. In ihrem Alltag ist in der Regel wenig Platz für Abschiednehmen. Sie verschieben ihre Trauer manchmal, weil sie diese gerade gar nicht gebrauchen können und in diesem Moment schlichtweg überfordert sind. Oft lassen sie sich ihre Trauer auch nicht anmerken. Jugendliche reden oft lieber mit ihren Freund\*innen als mit den Eltern.



## Zehn Rechte für Kinder, die um einen Menschen trauern\*

- Du hast das Recht, traurig zu sein.  
Trauer ist ein ganz normales Gefühl.
- Du hast das Recht, dich nicht schuldig zu fühlen.  
Du hast keine Schuld am Tod des Menschen,  
um den du trauerst!
- Du hast das Recht, zu weinen.  
Weine, wenn dir danach ist! Dafür muss sich  
niemand schämen.  
Man kann aber auch trauern, ohne zu weinen
- Du hast das Recht, zornig zu sein.  
Vielleicht bist du zornig – auch das ist in  
Ordnung. Schreie deine Wut heraus!
- Du hast das Recht, zu schweigen.  
Wenn du magst, dann schweige.  
Wenn du reden möchtest, rede.



- Du hast das Recht, allein sein zu wollen.  
Brauchst du Zeit zum Alleinsein, so nimm sie dir.
- Du hast das Recht, Angst zu haben.  
Manchmal macht der Tod Angst.  
Man hat auch oft Angst um die Menschen, die  
jetzt noch da sind. Sprich darüber mit einem  
Menschen, dem du vertraust.
- Du hast das Recht, Fragen zu stellen.  
Hast du Fragen? Es gibt keine falschen Fragen  
zum Tod. Darum frage.
- Du hast das Recht, dich zu erinnern.  
Deine Erinnerungen kann dir niemand nehmen!  
Hüte sie wie einen Schatz.
- Du hast das Recht, zu lachen.  
Sei fröhlich und lache, wenn dir danach ist –  
du darfst dich über das Leben freuen!



\* nach dem deutschen Theologen Georg Schwikart

## Abschied nehmen – RAINBOWS-Trauerbegleitung

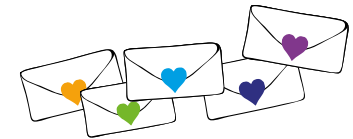
RAINBOWS begleitet Kinder und Jugendliche nach dem Tod von Eltern, Großeltern, Geschwistern oder anderen nahestehenden Menschen. Von der Einzelbegleitung der Kinder über Begleitungen im Rahmen der Familie oder von Trauergruppen bietet RAINBOWS für alle Altersstufen zwischen 4 und 17 Jahren Hilfe an. Eltern und Bezugspersonen sind in die Begleitung eingebunden.

RAINBOWS geht auf dieses schwierige Thema behutsam zu, mit einer positiven Grundhaltung: Der Tod gehört zum Leben und wer ihn erlebt, soll darüber reden können und den damit verbundenen Gefühlen Ausdruck verleihen. Die bewusste Trauer kann auch als gesunder Reifungsprozess gesehen werden.

Die RAINBOWS-Angebote geben den Kindern und Jugendlichen einen Platz für ihre Trauer, ihre Gefühle und für schöne Erinnerungen. Neben Gesprächen ermöglichen kreative und spielerische Methoden, den Tod zu bearbeiten und die veränderte Familiensituation anzunehmen. Durch die Begleitung gewinnen Kinder und Jugendlichen wieder Sicherheit und Orientierung und entwickeln neue Lebensperspektiven. Die individuellen Bedürfnisse des Kindes/Jugendlichen sind für die Art der Begleitung entscheidend. Beratung und Coaching von Betreuungs- und Bezugspersonen ist auf Wunsch auch telefonisch möglich.

## Trauerbegleitung

Die Trauerbegleitung stellt Ihrem Kind eine trauerfreie und neutrale Person zur Seite. Sie hilft ihrem Kind beim Ausdruck von Gefühlen, Erkennen von Bedürfnissen, beim Erinnern, beim Aussprechen von Unsagbarem. Durch die Reflexion der veränderten Familiensituation, die Unterstützung im Abschieds- und Verarbeitungsprozess entwickelt Ihr Kind neue Perspektiven und kann wieder Vertrauen in das Leben gewinnen



## Kinderstimmen

- **„Jetzt kann ich den Tod besser verstehen!“**  
Leo, 7 Jahre
- **„Ich freue mich auf die RAINBOWS-Stunden. Da kann ich alles fragen und reden. Mit der Mama mag ich das nicht tun, denn ich will nicht, dass sie wegen mir noch mehr traurig ist.“** Lisa, 8 Jahre
- **„Die Schatzkiste, in der ich Erinnerungsstücke an meine Mama aufbewahre, ist mir wichtig. Ich war richtig erstaunt, als es auf einmal ein bisschen weniger weh tat, ihr Halstuch herauszuholen und ihr Parfum zu riechen. Ich habe so schöne Augen wie sie, sagen alle. Das ist tröstlich und traurig zugleich.“**  
Anna, 12 Jahre
- **„Jetzt weiß ich sicher, dass ich der Mama nicht hätte helfen können und dass ich nicht schuld bin, dass sie gestorben ist.“** Paul, 7 Jahre
- **„Schade, dass RAINBOWS jetzt aus ist! Ich bin stark geworden und mein Herz kann wieder besser arbeiten, weil die Tränen alle heraus durften.“** Sarah, 8 Jahre
- **„Seit ich bei RAINBOWS war, ist mein Herz wieder aus Gold! Vorher war es zur Hälfte schwarz.“**  
Alexander, 5 Jahre

## Beratung nach dem Tod eines nahen Angehörigen

Sie können sich mit all Ihren Fragen rund um die Trauer von Kindern und Jugendlichen an uns wenden. Wir nehmen uns Zeit für Sie!



### Nachstehend finden Sie einige Themen, die Betroffene beschäftigen:

- Wie sage ich meinem Kind, dass die Mama gestorben ist?
- Sollen meine Kinder den toten Papa nochmals sehen können?
- Soll das Kind mit zum Begräbnis kommen?
- Ist mein Kind nicht zu jung für die Wahrheit bei Suizid? Wie sollen wir das erklären?
- Der Papa ist vor drei Wochen plötzlich verstorben, und mein Kind hat noch nie geweint, ist das normal?

- Wie soll ich meinem Kind erklären, wo der Opa jetzt ist?
- Mein Sohn hat seit dem Tod seines Vaters große Angst, dass ich auch sterbe. Was kann ihm helfen? Er möchte am liebsten immer bei mir sein und will auch nicht mehr in den Kindergarten gehen. Ist das normal?
- Meine Kinder trauern sehr unterschiedlich. Ich bin mir nicht sicher, ob ich als Mutter alles richtig mache. Können Sie mir weiterhelfen?
- Darf ich vor meinen Kindern weinen?
- Sollen wir warten, bis das Kind selbst Fragen zum Tod seines Bruders stellt?
- Wie erkenne ich, dass mein Kind trauert?
- Meine 17-jährige Tochter möchte mit ihren Freund\*innen ausgehen, obwohl ihre Mama gerade verstorben ist. Darf ich ihr das erlauben?

**Sind Sie an einem RAINBOWS-Angebot interessiert? Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns, wir freuen uns. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf! [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)**





## Trösterchen

Mein Name ist Trösterchen,  
ich bin weder Löwe, noch bin ich Bär –  
ja, ich bin viel, viel, viel, viel, vieles mehr.  
Meine Augen sind sanft und rein  
und sehen tief in dein schönes Herz hinein.  
An meinem Bauch, ganz kugelförmig,  
hängt mein Trosttuch, weich und bunt.  
Mit ihm finde ich jede Träne,  
manche trocknen langsam,  
andere wieder schnell,  
sie alle kommen aus dem Herzenskarussell.  
Manche kullern, manche springen oder rinnen,  
und dann gibt's welche,  
die fließen nur nach innen.  
Manche spielen Verstecken in all den wichtigen  
Gefühlsecken, den wütenden, den traurigen,  
den lustigen und den schaurigen.  
Ich stecke sie alle ein. – Das glaubst du nicht?!  
Dann schau doch in meine Tasche rein!

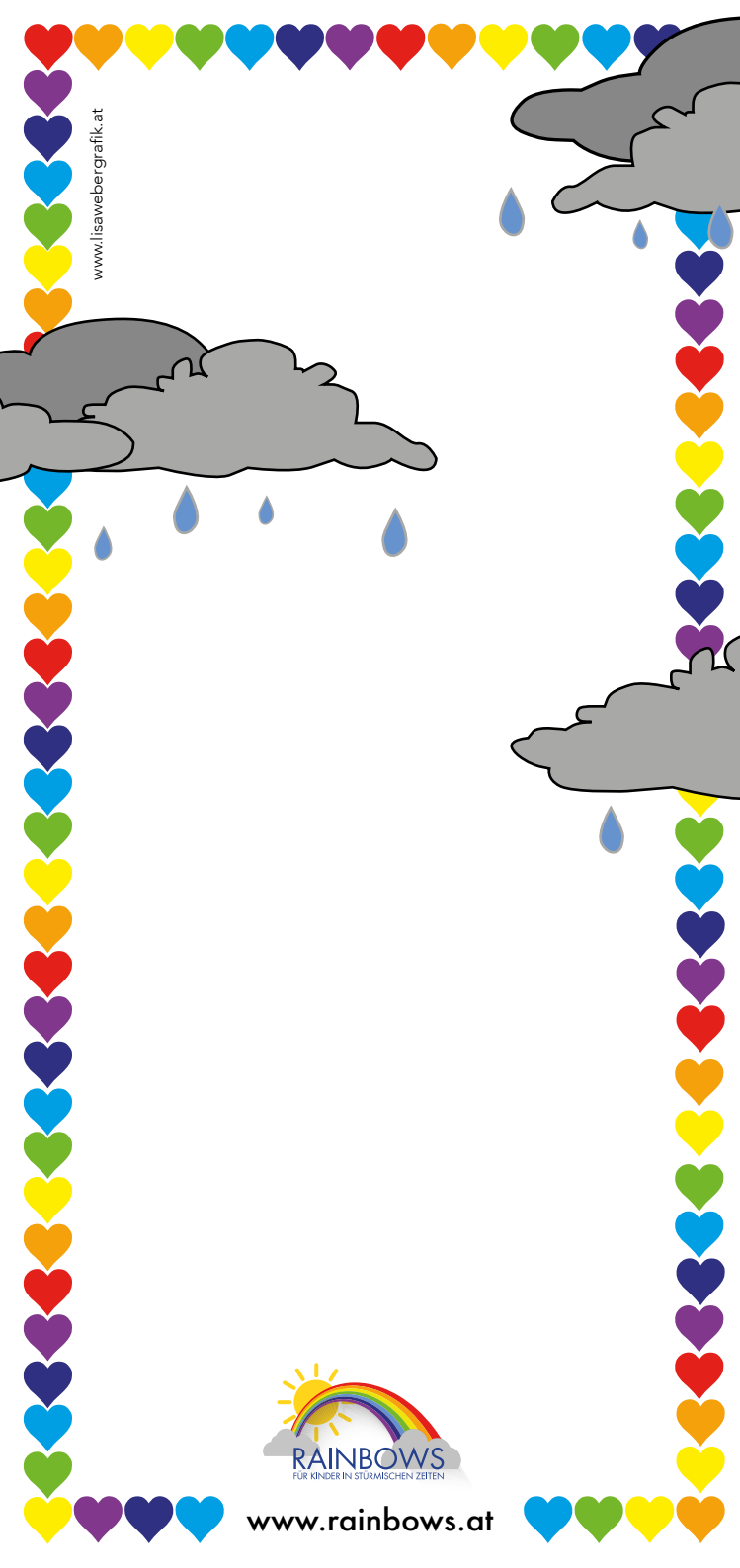


Drum ist meine Hose auch blau wie das Meer und  
beruhigt dich sicherlich sehr.  
Mit mir kann man lachen und weinen,  
denn ich stehe fest auf meinen zwei Beinen.  
Meine Arme halten dich ganz fein,  
wenn du magst, leg dich einfach hinein.  
Ich kann dich wiegen –  
du kannst mich kuscheln und schmiegen.  
Flüsterst du etwas in meine Ohren hinein,  
so kannst du sicher sein:  
Ich kann auch deine Geheimnisse tragen und bin  
offen für all deine Fragen.  
Und eins verrät ich dir noch:  
Wenn meine wilden Haare Richtung Himmel  
stehen, lohnt es sich zu lachen und nach oben zur  
Sonne, den Sternen oder auch zu den vorbeizie-  
henden Wolken zu sehen.  
Denn eines weiß ich genau:  
Ein grauer Himmel wird irgendwann  
auch wieder blau!  
Und fühlst du dich dennoch allein –  
vergiss bitte nicht:  
Dein Freund will ich sein.

© RAINBOWS



www.lisawebgrafik.at



www.rainbows.at

