

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: UMGANG MIT TRAUER

Das Thema Trauer und Abschied begegnet nicht nur Erwachsenen, auch Kinder kommen damit früher oder später in Berührung – sei es durch den Tod eines geliebten Menschen, oder auch eines Haustiers.

Trauer und Verlust gehören zum Leben dazu. Der Umgang damit ist entscheidend, und wie bei allem, nehmen Kinder uns Erwachsene als Vorbilder.

Wer trauern darf,

- lernt dass **alle Gefühle erlaubt** sind und ausgelebt werden dürfen,
- **bekommt Hilfe**, wenn diese gebraucht wird.

Wird Trauer unterdrückt, dann können Lehren daraus gezogen werden wie „*Ich muss das alleine schaffen*“ oder „*Ich darf meine Gefühle nicht zeigen*“. In späteren Jahren können diese Gedankenmuster dazu führen, dass in schwierigen Zeiten zu Substanzen wie Alkohol oder problematischen Verhaltensmustern (stundenlanges Zocken oder Social Media) gegriffen wird, um von den unangenehmen Gefühlen abzulenken.

Umso wichtiger ist es Kinder ehrlich und liebevoll zu begleiten, wenn sie Abschied nehmen müssen. Im Einklang mit den eigenen Gefühlen zu sein, stärkt die seelische Gesundheit und kann somit einer Abhängigkeitserkrankung vorbeugen.



Claudia Cardinal



Britta Teckentrup



TIPPS ZUM UMGANG MIT TRAUER UND VERLUST

- **Einfache, klare Worte:** Sagen Sie ehrlich, was passiert ist, aber kindgerecht.
- **Gefühle zulassen:** Trauer, Wut, Angst – alles darf sein.
- **Rituale helfen:** Gemeinsam eine Kerze anzünden, ein Bild malen, oder zusammen an jemanden denken.
- **Erinnerungskiste basteln:** Basteln Sie mit ihrem Kind eine schöne Kiste, die Sie mit Fotos, selbst gemalten Bildern oder Andenken füllen.
- **Selbstfürsorge:** Erwachsene dürfen ebenfalls traurig sein. Zeigen Sie es Ihrem Kind auch - so lernt dieses, dass es mit seinen Empfindungen nicht alleine ist.

„Traurigkeit ist ein notwendiger Teil des Lebens, der untrennbare Zwillingsbruder vom Glücklichen.“

Jesper Juul

soziale dienste



burgenland