

## Literaturvorschläge

Es gibt viele gute Begleitbücher für Kinder in Abschieds- und Trauersituationen. Ob ein Buch für ein Kind passend ist, kann letztendlich eine Bezugsperson am besten einschätzen.

### **Annas Himmel**

Hole S. (2014), München, Carl Hanser Verlag

### **Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war & wie es ihm wieder gut ging**

Weitze M., Battut E. (1999), Zürich, Bohem Press AG

### **Abschied von der kleinen Raupe**

Goede E., Saalfrank H. (1998), Herausgeber Echter

**WAS IST WAS Junior**, Band 38: Abschied nehmen – Tod, Trauer und Erinnerung. Wenz,T. (2022), Tessloff

**Großvater Walnuss** – Ein Trostbuch über Trauer und den Kreislauf des Lebens.

Paquette, A.-J. (2023), Insel Verlag

**Du bist nicht allein** – Ein Liebesbrief von Mama, Trauerbuch für Kinder. Wells, L. (2022), Sauerländer

## Filme – Videos

### **Knietzsche**

Herzlich willkommen in der Welt von Knietzsche – hier gibt es große Gedanken zu allen wichtigen Themen des Lebens.  
<https://www.knietzsche.com/>

**Die Seite mit dem Elefanten** – Elternbereich: Trauer bei Kindern. <https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/trauer-bei-kindern/>

INFORMATION.  
PALLIATIVE CARE

**Pyhrn-Eisenwurzen  
Klinikum**  
Kirchdorf · Steyr  
Universitätslehrkrankenhaus

### **Palliative Care – Palliativstation**

Sierninger Straße 170, 4400 Steyr

Tel. 050 55466-28730

E-Mail: [palliativAKO.sr@oöeg.at](mailto:palliativAKO.sr@oöeg.at)

### **Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr**

Sierninger Straße 170, 4400 Steyr

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:  
Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz  
Für den Inhalt verantwortlich: Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr, Barbara Dinböck (Medizin)  
Monika Lintner-Lehki (Pflege), Gabriela Simmer (Soziale Arbeit);  
Druck: Datapress, Linz; Layout: Contentschmiede, Kremsmünster; OÖG\_V1\_11.2023

INFORMATION.  
PALLIATIVE CARE

**Pyhrn-Eisenwurzen  
Klinikum**  
Kirchdorf · Steyr  
Universitätslehrkrankenhaus

# Ich bin auch noch da!

Wichtiges für die Begleitung von Kindern, die eine enge Bezugsperson verlieren



©shutterstock/Romolo Tavani

## Trauerbegleitung von Kindern

Kinder trauern sprunghaft, sie können in einem Moment sehr traurig sein und im nächsten Moment wieder scheinbar unbeschwert spielen und lachen. Dies stellt einen Schutz vor den intensiven Gefühlen dar und ist völlig normal.

Kinder brauchen bei der Bewältigung ihrer Trauer Erwachsene, die sie auffangen und offene, ehrliche Gespräche mit ihnen führen. Sie benötigen in dieser Zeit ganz besonders viel Aufmerksamkeit, Zuwendung, Geduld sowie das „Ernstnehmen“ ihrer Gefühle.

Für Kinder ist es zweifellos bedeutend zu erleben, dass die Trauer normal ist, und sie ihre Trauer mit der Familie teilen dürfen. Kindern fällt es leichter Trauer, Schmerz und Aggression auszudrücken, wenn in der Familie Gefühle offen gezeigt werden. Der gewohnte Alltag sollte für Kinder möglichst beibehalten werden. Dies gibt Sicherheit in einer bedrohlichen Zeit.



## Wie spreche ich mit Kindern über schwierige Themen?

### Ehrlich und offen!

Auch Kinder haben das Recht zu erfahren, was los ist. Es ist wichtig, verständlich und altersgerecht zu erklären, wie es um die Bezugsperson steht. Auch ein offenes „ich weiß es nicht“ zeugt von Ehrlichkeit und spendet mehr Trost als eine gut gemeinte Unwahrheit.

### Unterstützende Aussagen, die Kindern helfen können:

- » „Wenn du traurig bist, dann weine, egal was die anderen dazu sagen.“
- » „Erzähle jemandem, den du lieb hast, von deinem großen Kummer.“
- » „Gib dem Menschen, den du verloren hast, einen Platz in deinem Herzen, so wird dieser in deiner Erinnerung immer bei dir sein.“

### Gut gemeinte, aber ungünstige Erklärungen vermeiden:

- » „Der Opa ist eingeschlafen.“ – Das Kind könnte Einschlafstörungen bekommen oder Angst haben, dass andere Familienmitglieder nicht mehr aufwachen.
- » „Die Tante hat sich auf eine lange Reise gemacht.“ – Das Kind denkt: Wieso kommt sie nicht zurück? Bin ich schuld daran?
- » „Mama sieht vom Himmel auf dich herunter!“ – Das Kind fühlt sich möglicherweise beobachtet und kontrolliert.

## Beratungseinrichtungen

**Kinder Palliativnetzwerk** – kostenloses Angebot  
<https://www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/hospiz>

Von den Teams des „Mobilen Hospiz Palliative Care“ der Caritas werden schwerstkranke und sterbende PatientInnen sowie deren Angehörige kostenlos umfassend unterstützt. Speziell für Kinder und deren Angehörige wurde das Kinder Palliativnetzwerk eingerichtet.

### Rainbows

<https://www.rainbows.at/trauerbegleitungen/>

Rainbows geht behutsam auf das Thema Tod 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.

**Rat auf Draht – Elternseite** – kostenlose Elternberatung  
<https://elternseite.at/de/home>

Rat auf Draht unterstützt bei belastenden Situationen im Familienalltag.

„Lange saßen sie da und hatten es schwer, aber sie hatten es gemeinsam schwer – und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“

Astrid Lindgren