

Ich kann Dich gut verstehen

Begleitkarte für Eltern, Angehörige, Lehrer und Trauerbegleiter

Ein ganz besonderer Mensch ist gestorben.

Sie haben gerade erst einen ganz besonderen Menschen im Sterben begleitet und verabschiedet. Es ist für Sie, als Vater, als Mutter, eine ganz besondere Zeit ...

... in der nichts so ist, wie es zuvor war,

... in der der Alltag ganz neu zu gestalten ist und

... in der Ihre Gefühle immer wieder Ihre Aufmerksamkeit fordern.

Gerade in dieser Zeit aber brauchen auch Ihre trauernden Kinder eine besondere Begleitung, denn sie fühlen die Veränderungen in ihrem Leben und vermissen – v.a. wenn ein Elternteil gestorben ist – die Aufmerksamkeit, die Geborgenheit und den Schutz der elterlichen Zuneigung.

Die vier *Trauerhefte für Kinder und Jugendlichen* möchten Sie und Ihre Kinder in Ihrer Trauerzeit unterstützen. Bitte lesen Sie zunächst selber die Trauerhefte durch. So lernen Sie die Geschichten kennen und erhalten die Gelegenheit, auf mögliche Fragen Ihrer Kinder vorbereitet zu sein. Die Trauerhefte sind für Ihre Kinder nur als Angebot gedacht. Lassen Sie Ihre Kinder selber entscheiden, ob und wann sie die Hefte anschauen und lesen möchten. Die Geschichten für jüngere Kinder werden Sie sicher dem Kind selber vorlesen wollen. Nehmen Sie sich Ruhe und Zeit dafür. (Die Hefte sind zum Ausmalen und Basteln geeignet. Und welche Bedeutung könnte denn wohl der Schmetterling haben?)

In den Geschichten werden Themen angesprochen, welche Fragen aufwerfen.

Nehmen Sie sich ruhig Zeit, gemeinsam mit ihren Kindern über diese Fragen zu reden. Aber auch Erwachsene können nicht auf alles eine Antwort wissen. Regen Sie die Kinder und sich selber an, Phantasien zu entwickeln: z.B. *Wie könnte der Ort aussehen, nachdem wir gestorben sind?* Vielleicht mögen Sie gemeinsam ein Bild von diesem Ort malen?

Jeder Mensch hat seine eigene Art und Zeit der Trauer.

Es gibt viele Arten Trauer auszudrücken: Weinen, Schweigen, miteinander Reden... Wichtig ist, dass wir unseren Kindern zeigen, dass wir auch traurig sind; dass wir uns trauen zu weinen, zu schweigen, dem anderen von unseren Gefühlen zu erzählen, aber auch gemeinsam zu lachen und das Leben wieder zu entdecken. Nur wenn wir Erwachsenen der Trauer einen Ausdruck geben, wagen es auch die Kinder uns gegenüber von ihren Gefühlen, Ängsten und Befürchtungen zu sprechen. Nehmen Sie die Trauer Ihrer Kinder ernst und erzählen Sie dem Kind in altersgemäßen Worten die Wahrheit über den Verstorbenen. Wollen wir das Kind nur *schonen*, verschieben wir seine Trauer womöglich nur auf spätere Zeiten. Vermeiden Sie aber phantasievolle Erzählungen (z.B. vom Unfall), die das Kind in seiner Vorstellungskraft überfordern. Lassen Sie sich ruhig von einem Kinder-Krankenhausseelsorger oder -Trauerbegleiter beraten. Die Zeit der Trauer beginnt bereits mit dem langsamen Abschiednehmen von dem Sterbenden. In einer gelebten Trauer aber werden sich die Momente der Trauer im Laufe der Zeit in Anzahl und Ausdruck lebensbejahend verändern.

Der veränderte Alltag. Vieles hat sich in Ihrem Leben geändert. Versuchen Sie Ihre Kinder in diese Veränderungen altersgemäß mit einzubeziehen. Versuchen Sie nicht Ihre Kinder vor der Trauer zu *schonen*. Binden Sie sie mit ein, wenn Sie z.B. zum Friedhof gehen. Kleine Aufgaben (z.B. Blumen aussuchen, Wasser holen) helfen, dass das Kind sich nicht ohnmächtig fühlt, vielmehr nützlich einbringen kann. Eine neue Rollenverteilung im Alltag und kindgemäße Aufgaben erleichtern Ihren Kindern, sich mit der neuen Lebenssituation auseinandersetzen zu können. Besprechen Sie sich auch mit den Lehrern und holen Sie sich fachliche Hilfe bei Trauergruppen. Und ganz wichtig: Denken Sie jetzt auch an sich. Gönnen Sie sich einmal pro Woche eine *Aus-Zeit*, in der eine Vertrauensperson Ihre Kinder betreut und Sie sich einmal verwöhnen lassen können.

Literatur

Weitere Literatur von Carola Otterstedt

- Otterstedt, C. (1993): *Abschied im Alltag, Grußformen und Abschiedsgestaltung im interkulturellen Vergleich*, München.
- Otterstedt, C. (2001): *flute emotion*, Zeitschrift der Spielmusik, Celle. (Musik zur eigenen Gestaltung)
- Otterstedt, C. (2002): Vorbereitung auf den Dialog in der Kranken- und Sterbebegleitung, in: Burgheim, W. (Hrsg.): *Qualifizierte Begleitung von Sterbenden und Trauernden*, Forum Verlag, Mehring, (Kpt.4.4, S.1-4). (einer von vielen Beiträgen in dem stetig aktualisierten Handbuch zur Sterbebegleitung)
- Otterstedt, C. (2005): *Der verbale Dialog mit Schwerkranken, Schlaganfall-, Komapatienten und Demenz-Betroffenen, mit Anregungen zur kreativen Gesprächsgestaltung*, verlag modernes lernen, Dortmund. (mit vielen kreativen Hinweisen für die Begleitung von Menschen)
- Otterstedt, C. (2005): *Der nonverbale Dialog mit Schwerkranken, Schlaganfall-, Komapatienten und Demenz-Betroffenen, mit Übungen zur Wahrnehmungssensibilisierung*, verlag modernes lernen, Dortmund. (mit vielen kreativen Hinweisen für die Begleitung von Menschen)
- siehe auch www.carola-otterstedt.de

Literatur und hilfreiche Adressen zum Thema Tiergestützte Therapie

- Otterstedt, C. (2006): *Tiergestützte Begleitung in der letzten Lebensphase*, in: Burgheim, W. (Hrsg.): *Qualifizierte Begleitung von Sterbenden und Trauernden*, Forum Verlag, Mehring.
- Otterstedt: *Tier als therapeutische Begleiter*, Kosmos, 2001.
- Olbrich/Otterstedt: *Menschen brauchen Tiere*, Kosmos, 2003.
- Otterstedt, C.; Brixner, S. (2004b): *Welchen Hund würden Kinder wählen?*, in: *Partner Hund*, Nr.6, S.36-37, München
- Otterstedt, C. (2004e). *Aspekte der Tiergestützten Therapie im Rahmen der Humanmedizin*, in: *Symposium Medical, Interdisziplinäres Forum für Fortschritte in Diagnostik und Therapie*, Berlin, 9/2004.
- Otterstedt: *Die neuen Berufe der Tiere*, Kosmos, 2005/2006.
- www.tiergestuetzte-therapie.de

Bücher für Kinder (ab 5 Jahren)

- Fried, A.; Gleich, J.: *Hat Opa einen Anzug an?*, Carl Hanser Verlag.
- Hermann, I.; Sole-Vendrell, C.: *Du wirst immer bei mir sein*, Patmos-Verlag. (Tod des Vaters nach Verkehrsunfall)
- Holdau-Willems, G.: *Abschied von Opa*, Patmos-Verlag. (u.a.mit christlichem Bezug)
- Kranendonk, A.: *Vom Weinen kriegt man Durst*. (Tod des jungen Onkels)
- McCardie, A.; Crossand, C.: *Mach's gut kleiner Frosch*, Sankt Gabriel Verlag. (Tod eines älteren Erwachsenen)

Moritz, A.: Tod und Sterben Kindern erklärt, Gütersloher Verlagshaus.
Olbrich, H.; Leson, A.: Abschied von Tante Sofia, Verlag Ernst Kaufmann.
Post, A.: Auf Wiedersehen, Papa, Patmos Verlag.
Sommer-Bodenburg, A.; The Tjong Khing: Julia bei den Lebenslichter, C. Bertelsmann Verlag.
Varley, S.: Leb wohl, lieber Dachs, Annette Betz Verlag. (Tod eines älteren Erwachsenen)

Bücher für trauernde Kinder/Jugendliche (ab 10 Jahren)

Baßler, M.; Schins, M.Th.: (Hrsg.): Warum gerade mein Bruder? Trauer um Geschwister., Erhältlich über Verwaiste Eltern Hamburg, Esplanade 15, 20354 Hamburg (10 DM + Porto).
Broekhoven, D.: Aufwiedersehen Vogelkind, Wittig Verlag. (Tod des Babys)
Donnelly, E.: Servus Opa, sagte ich leise, dtv.
Eckardt, J.: Wohnst du jetzt im Himmel? Ein Abschieds- und Erinnerungsbuch für trauernde Kinder, Gütersloher Verlagshaus. (Traualbum zum Gestalten)
Ehrlich, A.: Verdeckte Karten, dtv. (Tod der Mutter)
Henkes, K.: Das Zeichen in meiner Hand, dtv. (Tod der Großmutter)
Pohl, P.: Du fehlst mir, du fehlst mir, dtv. (Tod der Zwillingsschwester)
Schins, M.Th.: Und wenn ich falle? Vom Mut, traurig zu sein, dtv. (verschiedene Geschichten vom Tod von Geschwistern)
Zeevaert, S.: Max, mein Bruder, Arena Verlag.

Literatur für Eltern und erwachsene Begleiter

Becker, M.; Marthaler, K.: Dafür seid ich noch zu klein ..., Kinder erfahren Sterben und Tod, Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand.
Brocher, T.: Wenn Kinder trauern, Wie Eltern helfen können, Rowohlt.
Burgheim, W.; Klees, H.P.; u.a.: Mit Kindern sterben lernen, u.a. Sterben, Tod und Trauer als Thema im Unterricht, Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand.
Ennulat, G.: Kinder in ihrer Trauer begleiten, Herder-Verlag.
"Helft Kindern den Tod zu begreifen", Broschüre zu beziehen über den Fachverband für das deutsche Bestattungsgewerbe, Schirmerstr. 76, 40545 Düsseldorf.
Hinker, W.; Metelmann, V.: Ein Kinderlachen ist verstummt, Quell-Verlag.
IGSL: Mit Kindern sterben lernen, Hospiz-Ratgeber.
Janssen, M.: Laß mich weinen. Ein Vater trauert um seine Tochter, Vandenhoeck & Ruprecht.
Kroen, W.C.: Da sein, wenn Kinder trauern, Herder-Verlag.
Kübler-Ross, E.: Über den Tod und das Leben danach, Verlag Die Silberschnur.
Kübler-Ross, E.: Kinder und Tod, Kreuz-Verlag.
Keyserlingk, L. v.: Da war es auf einmal so still, Herder-Verlag.
Leist, M.: Kinder begegnen dem Tod, Gütersloher Verlagshaus.
Rothmann, J.C.: Wenn ein Kind gestorben ist, Herder-Verlag.
Schiff, H.S.: Verwaiste Eltern, mit einem Nachwort von Chr.Student, dtv.

Schulte-Beckhausen, M.; Burgheim, W.: ... als wär's ein Teil von mir, Begleitung auf dem Weg durch die Trauer, Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand.
Student, J.Chr.: Im Himmel welken keine Blumen, Kinder begegnen dem Tod, Herder Verlag.
Tausch-Flammer, D.; Bickel, L.: Wenn Kinder nach dem Sterben fragen, Herder-Verlag.
Wiese, A.: Um Kinder trauern, Gütersloher Verlagshaus
Wolterstorff, N.: Klage um einen Sohn. Vandenhoeck & Ruprecht.

Hilfreiche Adressen

- **Bundesverband für verwaiste Eltern e.V.**
www.veid.de
- **Ambulante Hospizarbeit Bochum**, Wolfgang Schopp, Pfarrer, Tel:(02323) 61000, Fax:(02323) 620011
- **Arbeit mit Geschwistern von schwerkranken und verstorbenen Kindern**, Marlies Winkelheide,
www.geschwisterkinder.de
- **Arche Noah**, Kinderhospiz-Initiative, Virchowstr. 120, 45886 Gelsenkirchen, Tel:(0209)172-3183,
www.bistum-essen.de/arche
- **Bärenherz Stiftung**, Kinderhospiz, Ehrengartstraße 15, 65201 Wiesbaden, 0611 / 1 82 83 – 84, 0611 / 1 82 83 – 65, info@baerenherz.de und *Lebenswäldchen Bärenherz*, www.baerenherz.de
- **Beratendes Kinderhospiz**, für schwerstbehinderte und sterbende Kinder und ihre Familien,
Lerchenweg 37a, 27476 Cuxhaven, T. 04721-711124, FAX/Voicebox 0180-505259805898,
www.kinderhospiz-cuxhaven.de
- **Bundesverband Kinderhospiz e.V.**, Martina Lehmann (Geschäftsführerin), T. 02761-9695-55, Fax -56, Mobil: 0170- 9349387, www.bundesverband-kinderhospiz.de
- **Das mobile Pflorgeteam Wetter**, Königstrasse 57, 58300 Wetter, Tel: (02335) 1355,
<http://www.das-mobile-pflegeteam.de/>
- **Deutscher Kinderhospizverein**, www.deutscher-kinderhospizverein.de
- **Deutscher Kinderhospizverein e.V.**, Bahnhofstr. 7, 57462 Olpe, Tel:(02761)96 95 55,
<http://www.deutscher-kinderhospizverein.de>
- **eigenes leben e. V.** , Der Verein unterstützt kindgerechte Schmerztherapien und Schmerzambulanzen, sowie ganzheitlich ausgerichtete Teams, die schwerstkranken Kindern ein individuelles Leben ermöglicht. Die Homepage besitzt viele wichtige Informationen für Kinder und Eltern, sowie für Ärzte, Therapeuten und Pfleger. Der Verein zeigt Weiterbildungsmöglichkeiten auf, unterstützt und berät Ärzte und Pflegedienste bundesweit bei der Versorgung sterbender Kinder. Wilma Henkel, Leiterin der Geschäftsstelle, c/o Vestische Kinderklinik Datteln, Dr.-Friedrich-Steiner-Str. 5, 45711 Datteln, Tel. 02363-975180, Fax -64211, eigenes-leben@web.de, www.schmerzen-bei-kindern.de

- **Förderverein Kinderhospiz Düsseldorf e.V.**, Postfach 10 24 14, 40015 Düsseldorf, Tel:(0211)16 78 700, <http://www.kinderhospiz-regenbogenland.de/>
- **Evangelische Kirchengemeinde Herbede**, Markuszentrum, Meesmannstr. 80, 58452 Witten-Herbede, Tel:(02302) 73313, <http://www.kgmherbede.de/>
- **Evangelische Kirchengemeinde Wengern**, Pastor Martin Treichel, Henriette-Davidis-Weg 5, 58300 Wetter, e-mail: treichel@kirche-hawi.de
- **Hospiz St. Hildegard**, Königsallee 135, Wiemelhausen, 44789 Bochum, Tel:(0234) 30790-02
- **Initiative Bärenherz Leipzig e.V.**, Kindstraße 6, 04177 Leipzig, Tel: 03 41 - 4 80 01 - 91, Fax: 03 41 - 4 86 27- 20, E-mail: baerenherz-leipzig@web.de, www.baerenherz.de
- **Kinderhospiz Balthasar**, Maria-Theresia-Str. 30a, 57 462 Olpe, Tel.: (0 27 61) 92 65 38, <http://www.gfo-online.de/kinderhospiz/>
- **Kinderhospiz-Initiative-Witten**, Voestenstrasse 9, 58456 Witten, Tel: (02302) 277719, Fax:(02302) 277721, e-mail: webmaster@kinderhospiz-initiative-witten.de
- **Kinderhospiz Löwenherz e.V.**, Schützenstraße 17, 27232 Sulingen, Tel: (04271)952972, <http://www.kinderhospiz-loewenherz.de/>
- **Kinderhospiz Regenbogenland**, Torbruchstr. 25, 40625 Düsseldorf-Gerresheim, T. 0211-1678-700, FAX -702, kinderhospiz@aol.com, www.kinderhospiz-regenbogenland.de
- **Kinderhospiz Sonnenhof**, Berlin, T. 030-398998-50, FAX -99, sonnenhof@bjoern-schulzstiftung.de, www.sonnenhofberlin.de
- **Kinderhospiz Sterntaler e.V.**, Offenburger Str. 7, 68305 Mannheim, T./FAX 0621-746097, info@kinderhospiz-sterntaler.de
- **Kinderhospizdienst**, Häuslicher Kinderhospizdienst Kirchheim/Teck, Landkreis Esslingen/Region Stuttgart, zentrale Anlaufstelle für Betroffene zum Thema *Kind und Tod*, Beratung, Hilfe bei der Trauerarbeit, Vermittlung von ehrenamtlichen Patinnen und Paten zur Begleitung von Familien (sterbenskranke Kinder, Geschwister, Eltern...) Begleitung für trauernde Eltern und Geschwister, Fortbildungsangebote, T. 0175-9544964, Info@kinderhospizdienst.de, www.kinderhospizdienst.de
- **Kinderkrankenpflege Netz**, <http://kinderkrankenpflege-netz.de/>.....
- **Kinderkrebshilfe e.V.**, www.kinderkrebshilfe.de
- **Trauernde Kinder**, www.trauernde-kinder.de
- **Verein Kinderhospiz im Allgäu e.V.**, Königsgraben 21, 87700 Memmingen, Tel. 08331-9850-30 / Fax -31, info@kinderhospiz-allgaeu.de, www.kinderhospiz-allgaeu.de
- **Deutsche Schmerzliga e.V.**, Adenauerallee 18, 61440 Oberursel, info@schmerzliga.de, www.schmerzliga.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz**, Wohnanlage Sophienhof, Am Weiherhof 23, 52382 Niederzier, T.02428/802937, Broschüre *Schmerzpatienten zu Hause pflegen, Antworten auf die wichtigen Fragen von pflegenden Angehörigen*
- www.carola-otterstedt.de

- *Telefonseelsorge*, Tel. 0800-1110111, e-mail: beratung@telefonseelsorge.de, Homepage: www.telefonseelsorge.de
- *Die Nummer gegen Kummer*, speziell für Kinder und Jugendliche Tel. 0800-1110333
- *Deutscher Kinderhospiz e.V.*, Kupferweg 6, 57462 Olpe, Tel. 02761-969555, e-mail: info@deutscher-kinderhospizverein.de, homepage: www.kinderhospizverein.de. Bietet u.a. Seminare für betroffene Familien an.
- *Institut für Trauerarbeit (ITA)*, Evangelische Akademie Nordelbien, Esplanade 15, 20354 Hamburg, Tel. 040-355056-33, Beratung und Begleitung, Selbsthilfe und Seminare für trauernde Kinder und Erwachsene.
- *M.I.T. Münchener Institut für Trauerpädagogik*, Grabmannstr. 19, 81476 München, Tel. 089-74548120, e-mail: mit@excite.de. U.a. Trauerseminare und Einzelbegleitung für Jugendliche und ihre Familien.
- *Kindernotruf* (Österreich), Tel. 02622-66661
- *Herzklopfen* (Österreich), Telefonberatung für Kinder und Jugendliche, Tel. 0800-206060
- *Help-on-fon* (Schweiz), Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche, Tel. 1570057
- *T.A.B.U.* (Schweiz), Beratungstelefon, Tel. 079-4004382