FAMILIE & KINDER

Gemeinsam durch die Trauer – Leitfaden für Familien im Trauerfall

Halt, Kommunikation und Zusammenhalt im häuslichen Umfeld

Der Tod eines Familienmitglieds erschüttert das gemeinsame Fundament tiefgreifend. Jedes Familienmitglied – ob Eltern, Kinder oder Großeltern – trauert auf eigene, individuelle Weise. Dies kann zu Missverständnissen, Überforderung oder emotionalem Rückzug führen, genau dann, wenn gegenseitige Stütze am dringendsten gebraucht wird.

Auf Grundlage der **Psychosozialen Krisenbegleitung** bietet dieser Leitfaden Familien Orientierung, um Sprachlosigkeit zu überwinden, Rollenkonflikte zu vermeiden und gemeinsam einen heilsamen Weg durch die Trauer zu finden.

1. Grundhaltung: Die Vielfalt der Trauer in der Familie zulassen

- **Kein „richtig“ oder „falsch“:** Einige Familienmitglieder suchen das Gespräch und Weinen, andere ziehen sich zurück oder flüchten in Aktivität. Alle Formen sind valide Bewältigungsmechanismen.
- **Keine Bewertung von Gefühlen:** Trauer äußert sich nicht nur in Traurigkeit, sondern oft auch in Wut, Schuldgefühlen, Erleichterung oder körperlicher Erschöpfung.
- **Gegenseitige Freiräume gewähren:** Druck erzeugt Widerstand. Erwarten Sie nicht, dass alle Angehörigen im gleichen Tempo oder auf die gleiche Art trauern.

2. Kommunikation im Familienkreis: Ehrlich und offen bleiben

- **Offenes Aussprechen von Emotionen:** Wenn Erwachsene eigene Gefühle und Tränen zeigen, erlaubt dies auch Kindern und Jugendlichen, ihre Trauer ehrlich zu zeigen.
- **Keine Tabus aufbauen:** Sprechen Sie den Namen der verstorbenen Person weiterhin aus. Erinnerungen teilen schafft Verbindungsräume.
- **Überforderung ansprechen:** Sagen Sie ehrlich, wenn Ihnen die Kraft für ein Gespräch fehlt, und vereinbaren Sie spätere Zeitpunkte, statt das Thema abzublocken.

3. Alltag & Organisation: Belastung im Haus verteilen

- **Aufgaben schrittweise aufteilen:** Die bürokratischen und praktischen Notwendigkeiten nach einem Todesfall können erdrücken. Verteilen Sie Aufgaben klar innerhalb der Familie.
- **Konkrete Hilfe von außen annehmen:** Verwandte, Freunde und Nachbarn möchten oft helfen. Delegieren Sie Kochen, Einkäufe oder Besorgungen gezielt.
- **Routinen als Anker nutzen:** Feste Tagesabläufe (Gemeinsame Mahlzeiten, Schlafzeiten) geben besonders Kindern in chaotischen Zeiten notwendige Sicherheit und Halt.

4. Dos & Don'ts im familialen Miteinander

Was hilft (Dos)	Was verletzt (Don'ts)
Die unterschiedlichen Trauerstile aller Familienmitglieder respektieren.	Erwarten, dass alle Angehörigen gleich trauern oder funktionieren.
Feste Rituale des Gedenkens und des Alltags pflegen.	Tränen oder schwierige Gefühle vor den Kindern komplett verstecken.
Eigene Grenzen erkennen und Hilfe von außen annehmen.	Einander Vorwürfe machen, wer „mehr" oder „richtiger" trauert.

5. Rituale & Erinnerungskultur pflegen

- **Abschied bewusst gestalten:** Binden Sie alle Familienmitglieder (auch Kinder) altersgerecht in die Gestaltung der Trauerfeier und der Abschiedsrituale ein.
- **Gedenkorte im Haus schaffen:** Eine Kerze, ein Foto oder ein Erinnerungstisch geben der Trauer einen festen, sichtbaren Ort im Alltagsleben.
- **Jahrestage & Feiertage vorbereiten:** Sprechen Sie vor Geburtstagen oder Weihnachten frühzeitig ab, wie Sie diese Tage gestalten möchten. Neue Rituale dürfen entstehen.

💬 Persönliche Begleitung & Entlastung für Ihre Familie

„Trauer braucht Raum, Zeit und liebevolle Verbundenheit."

Dieser Leitfaden bietet Ihnen erste Orientierung für den gemeinsamen Weg durch eine schwere Zeit. Jede Familiendynamik ist einzigartig, und oft entstehen Fragen erst im Alltag. Wenn Sie sich individuelle Unterstützung wünschen, um Sprachlosigkeit zu überwinden, Rollenkonflikte zu lösen oder Ihre Kinder behutsam zu begleiten, dürfen Sie mich gerne kontaktieren.

📞 **Kontakt:** Gudrun Huber Seminare | 82418 Riegsee / Murnau | +49 (0) 8841 / 678 80 87
🌐 E-Mail: gudrunhuber@vgh-akademie.de **Website:** vgh-akademie.de