TRAUERNDE JUGENDLICHE (14-18 JAHRE)

Begleitung in einer Umbruchphase – Leitfaden: Was trauernde Jugendliche (14–18 Jahre) wirklich brauchen

Orientierung für Eltern, Lehrkräfte, Jugendarbeiter und Begleitpersonen

Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren befinden sich in einer hochsensiblen Lebensphase: Identitätsfindung, Abgrenzung von den Eltern, die Bedeutung der Peergroup (Freunde) und Zukunftsfragen prägen diese Jahre. Erleidet ein Jugendlicher in dieser Phase einen schweren Verlust, bricht oft das scheinbar sichere Fundament weg.
Gleichzeitig fallen Jugendliche in Trauerphasen oft durch das Raster: Sie sind keine Kinder mehr, die man einfach an der Hand nimmt, aber auch noch keine Erwachsenen, die ihre Emotionen rational einordnen und regulieren können.

Auf Grundlage der **Psychosozialen Krisenbegleitung** beleuchtet dieser Leitfaden die spezifischen Bedürfnisse trauernder Jugendlicher und gibt Eltern, Lehrkräften und Begleitpersonen Handlungssicherheit.

1. Entwicklungspsychologischer Hintergrund: Trauer in der Pubertät

- **Die Doppelbelastung:** Jugendliche müssen den Verlust verarbeiten und gleichzeitig den normalen, ohnehin stürmischen Prozess der Ablösung, Körperveränderung und Identitätsfindung bewältigen.
- **Achterbahn der Gefühle:** Trauer äußert sich bei Jugendlichen oft weniger in kontinuierlicher Traurigkeit, sondern in heftigen Stimmungsschwankungen, Wut, Trotz, Zynismus oder scheinbarer Gleichgültigkeit.
- **Erweiterte Reflexion:** Im Gegensatz zu jüngeren Kindern verstehen Jugendliche die Endgültigkeit des Todes vollständig, was zu tiefen Existenzängsten und Sinnkrisen führen kann.

2. Was Jugendliche in dieser Phase wirklich brauchen

- **Selbstbestimmung & Mitsprache:** Jugendliche wollen in Entscheidungen (z. B. rund um die Beisetzung, Abschiedsrituale oder Umgang mit dem Zimmer der verstorbenen Person) aktiv einbezogen werden, ohne zu etwas gedrängt zu werden.

- **Die Peergroup als sicherer Hafen:** Freunde sind jetzt oft wichtiger als die Familie. Der Kontakt zu Gleichaltrigen, bei denen sie „normal" sein können, ist essenziell und sollte nicht eingeschränkt werden.
- **Schutz vor Überverantwortung (Parentifizierung):** Manchmal neigen Jugendliche dazu, die Rolle des verstorbenen Elternteils einzunehmen oder jüngere Geschwister zu trösten. Hier müssen Erwachsene klare Entlastung bieten.

3. Kommunikation im Alltag: Wie der Draht nicht abreißt

- **Authentizität statt Rolle:** Jugendliche haben feine Antennen für Fassaden. Zeigen Sie eigene Gefühle, aber überfordern Sie den Jugendlichen nicht mit Ihrer eigenen Hilflosigkeit.
- **Angebote machen statt drängen:** Sätze wie *„Ich sehe, dass es dir schwerfällt. Wenn du reden willst, bin ich da – egal um welche Uhrzeit"* geben Sicherheit, ohne Druck auszuüben.
- **Wut als Trauerausdruck akzeptieren:** Wenn Jugendliche Türen knallen oder aggressiv reagieren, steckt oft tiefe Verzweiflung dahinter. Trennen Sie die Emotion vom schädigenden Verhalten.

4. Dos & Don'ts im Umgang mit Jugendlichen

Was hilft (Dos)	Was verletzt (Don'ts)
Ehrliches Interesse und verlässliche Präsenz anbieten.	Sätze wie *„Du musst jetzt stark sein für deine Mutter/deinen Vater"*.
Den Rückzug in Maßen respektieren und gleichzeitig verbunden bleiben.	Das Verhalten als pure Pubertät oder Respektlosigkeit abtun.
Den Jugendlichen in Entscheidungen einbinden.	Über seinen Kopf hinweg entscheiden oder ihn wie ein kleines Kind behandeln.

5. Schule, Ausbildung & Leistungsdruck

- **Kognitive Erschöpfung:** Trauer raubt enorme Konzentrationsfähigkeit und Energie. Schlechte Noten oder Leistungsabfall sind in dieser Phase völlig normal.
- **Transparenz schaffen:** Ein vertrauliches Gespräch mit Lehrkräften oder der Ausbildungsleitung hilft, Schonräume zu schaffen (z. B. Auszeit-Karte, vorübergehender Verzicht auf mündliche Mitarbeit oder Prüfungsaufschub).
- **Sicherer Rückzugsort:** Die Möglichkeit, bei akuter emotionaler Überforderung kurz den Klassenraum zu verlassen, verhindert Panikreaktionen.

💬 Einfühlsame Impulse & Begleitung für junge Menschen

„Jugendliche trauern eher schrill – zwischen Rückzug, Wut und dem Wunsch nach Normalität."

Die Begleitung von Teenagern in Krisen erfordert Fingerspitzengefühl und Verständnis für ihre Lebenswelt. Wenn Sie als Eltern, Lehrkraft, Ausbilder oder Bezugsperson Fragen zum Umgang mit trauernden Jugendlichen haben oder akute Unterstützung für eine Schulklasse oder Jugendgruppe benötigen, stehe ich Ihnen mit Erfahrung zur Seite.

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