

# Den Kindern helfen

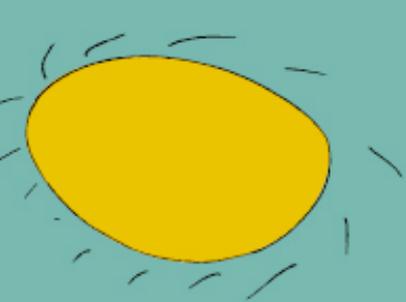
Wie Sie Kinder  
nach einem Suizid unterstützen können ...



## Informationen für Eltern und andere Betreuungspersonen

Die folgenden Informationen wurden in Zusammenarbeit mit Kindern und Eltern erarbeitet, die einen Verlust durch einen Suizid erlitten haben. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Kinder in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen.

Jenach Alter Ihres Kindes sind einzelne Ratschläge vielleicht treffender als andere.



## Herzlichen Dank

Diese Broschüre wurde von Kerrie Noonan und Alana Douglas im Rahmen des «Children Bereaved by Suicide» – Projekts geschrieben. Kerrie Noonan ist Psychologin und arbeitet als Beraterin für Trauerfragen im Liverpool Community Health Centre. Alana Douglas ist ebenfalls Psychologin und arbeitet im Park House, Liverpool Paediatric Mental Health Service. Diese beiden Institutionen sind Teil des South Western Sydney Area Health Service in Australien.

Wir bedanken uns für die Genehmigung der beiden Autorinnen, diese Broschüre in unserer Sprache herausgeben zu dürfen.

Für Herausgeber und Verlag: Barbara Meister, Jörg Weisshaupt

Übersetzung: Stephan Kälin, Lektorat: Monica Seidler-Hux

Diese 2. Auflage wurde durch die freundliche Unterstützung von Gesundheitsförderung Kanton Zürich ermöglicht.

Englische Originalausgabe ISBN1-875909-99-0  
Copyright South Western Sydney Area Health Service

Deutsche, leicht überarbeitete Ausgabe; 2. aktualisierte Auflage

Alle deutschen Rechte vorbehalten

Copyright © 2015

Verlag K+J, Zürich

ISBN3-9522997-0-7

Bestellungen über [info@trauernetz.ch](mailto:info@trauernetz.ch) oder 079 270 10 10



Herausgeber:  
Forum für Suizidprävention  
Und Suizidforschung Zürich  
[www.fssz.ch](http://www.fssz.ch)



**Perspektiven für Suizidbetroffene**  
079 270 10 10  
[info@trauernetz.ch](mailto:info@trauernetz.ch)  
[www.trauernetz.ch](http://www.trauernetz.ch)



**IPSILON**  
Initiative zur Prävention  
von Suizid in der Schweiz  
[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)

# Unterstützung für Kinder nach einem Suizid

Wenn ein Suizid passiert, beschreiben die meisten Menschen eine grosse Vielfalt an Emotionen. Diese reichen von Schock und Unglauben über Wut bis zu extremer Traurigkeit. Es kann schwierig sein, mit diesen Reaktionen umzugehen, da oft auch praktische Dinge wie das Planen der Beerdigung im ersten Moment im Vordergrund stehen.

Viele Eltern sind unsicher und besorgt darüber, wie sie ihren Kindern in dieser Situation am besten helfen können. Die folgenden Informationen geben Ihnen einige Hinweise, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können.

## Kinder und Trauer

Kinder drücken ihre Gefühle anders aus, als Erwachsene dies tun. Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie Ihrem Kind nichts anmerken und es sich so verhält wie immer. Kinder spielen in solchen Situationen gern mit ihren Freunden oder sie scheinen vom Ereignis gänzlich unberührt. Es ist wichtig, Kinder wissen zu lassen, dass sie nicht die ganze Zeit traurig sein müssen. Anders als Erwachsene trauern Kinder in Etappen. Sie können die emotionale Intensität, wie Erwachsene sie erleben, nicht über einen langen Zeitraum aufrechterhalten. Sie brauchen Zeit, um den Verlust einzuordnen und sich Gedanken über die Veränderungen zu machen, die der Verlust mit sich bringt.

Kinder drücken einen Grossteil ihrer Trauer in ihrem Verhalten aus. Sie können anhänglich, nervös und reizbar sein oder Konzentrationsprobleme bekommen. Sie spielen Spiele, welche Tod oder Gewalt zum Inhalt haben. Sie spielen Beerdigungen nach, nässen wieder ein oder sie suchen vermehrt die Aufmerksamkeit und die Geborgenheit der Eltern oder eines Elternteils.

Kinder können in solchen Situationen noch anhänglicher und ängstlicher sein, vielleicht möchten sie nicht von Ihrer Seite weichen. Dies ist eine normale Reaktion bei Kindern, die jemanden verloren haben, den sie liebten. Sie haben oft auch Angst, dass eine weitere geliebte Person sterben wird. Darum ist es wichtig, den Kindern in dieser Zeit genau zu sagen, wann und warum Sie von ihnen getrennt sein werden und wann Sie wieder zurück sind.



Es ist für Kinder enorm wichtig, dass sie ihren Alltagsrhythmus so gut wie möglich beibehalten, weil sie sich dann sicher und ruhig fühlen. So sollten die Kinder zur gleichen Zeit wie immer ins Bett gehen und, wenn sie bereit dazu sind, auch an allen Aktivitäten wie z. B. Sport teilnehmen. Vielleicht können Sie Freunde oder Verwandte mobilisieren, um diese Aktivitäten besser zu organisieren.

Es ist absolut in Ordnung, vor Ihren Kindern zu weinen oder sonst Ihre Gefühle auszudrücken. Kinder sind gegenüber der emotionalen Verfassung ihrer Eltern sehr sensibel. Sie merken schnell, dass Eltern z. B. aufgewühlt sind. Vor allem aber hilft es den Kindern, selbst weinen zu können und über ihre Gefühle zu sprechen. Eltern sind wichtige Vorbilder. Wenn Sie Ihren Kindern zeigen, dass es normal ist, zu weinen und über Gefühle zu sprechen, werden Ihre Kinder dieses Verhalten übernehmen.

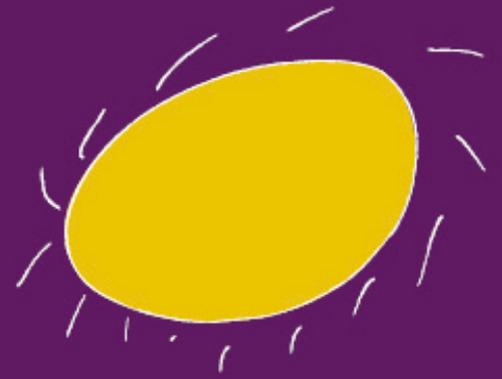
Wie Erwachsene auch, trauern alle Kinder unterschiedlich. Es gibt keine richtige oder falsche Art zu trauern. Wenn Sie sich aber Sorgen um Ihr Kind machen, kann es hilfreich sein, eine Fachperson zu kontaktieren (Adressen ab Seite 21).

# Mit Kindern über Suizid sprechen

Eine der ersten Fragen von Eltern ist: «Was soll ich meinem Kind über Suizid erzählen?» Viele Eltern haben wenig Erfahrung darin, mit ihren Kindern über den Tod oder über Suizid zu sprechen. Sie machen sich Sorgen darüber, wie Kinder reagieren werden und wie weit sie diese Todesnachricht längerfristig beeinflussen wird.

Sie wissen vielleicht nicht, wie und wie viel Sie Ihren Kindern über Suizid erzählen sollen. Sie werden ohne Zweifel viele Ratschläge bekommen, was Sie erzählen sollten und was nicht. Aber Sie sind die Person, welche Ihre Kinder am besten kennt. Vertrauen Sie also Ihrer Intuition, brauchen Sie eine Sprache, welche Ihr Kind versteht und mit der Sie sich wohlfühlen.

Manchmal befinden sich Eltern im Dilemma, dass sie ihren Kindern die Wahrheit erzählen möchten, aber nicht wissen, ob das richtig ist und wie sie es anstellen sollen. Oft befürchten Eltern, dass sich die Situation verschlimmert, wenn sie ihren Kindern erzählen, dass die geliebte Person Suizid begangen hat.



Ein Kind, das man erst viel später über  
den Suizid seines Bruders aufgeklärt hat,  
meint dazu:

«Sagt es direkt. Es war  
schwierig für mich, dass man  
es mir erst später gesagt hat.  
Ich würde es lieber hören,  
wie es ist.»



# Es gibt viele Gründe, warum es wichtig ist, mit Kindern über Suizid zu sprechen

-  Kinder sind gegenüber Veränderungen sehr sensibel. Sie spüren, dass in ihrer Familie etwas vorgeht, von dem sie noch nichts wissen.
-  Kinder haben eine blühende Fantasie. Sie erfinden oft Geschichten, um damit ihre Wissenslücken bezüglich des Todes zu füllen.
-  Kinder können zufällig Zeugen von Gesprächen werden. Sie können von Freunden oder Nachbarn Halbwahrheiten oder Schauergeschichten aufschnappen. Das kann es für die Eltern schwierig machen, sie in einer sensiblen und angebrachten Art über den Sachverhalt aufzuklären.
-  Die Kenntnis davon, wie eine Person gestorben ist, ist für den Trauerprozess von grosser Bedeutung. Wenn Kinder diese Informationen nicht haben, kann dies ihren Trauerprozess und ihre langfristige Einstellung bezüglich des Todes beeinflussen.
-  In ihrem Wissen über die Welt verlassen sich Kinder auf die Informationen, die sie von ihren Eltern oder Bezugspersonen erhalten. Vertrauen ist ein zentraler Bestandteil des Familienlebens. Das Verschweigen des Suizids kann das Vertrauensverhältnis stören.
-  Eine solche Situation kann sehr oft zu Schuldgefühlen führen. Begegnen Sie diesen, indem Sie den Kindern unmissverständlich klar machen, dass sie nicht die Ursache für den Tod des Verstorbenen sind.

Eine Mutter schilderte ihre Situation so:

«Ich glaube nicht, dass mein Sohn irgendetwas ahnt.

Aber ich lüge ihn jedes Mal an, wenn ich ihm sage, wie sein Vater gestorben ist, und ich fühle mich schlecht dabei.

Ich weiss nicht, wie ich es ihm sagen soll, ich weiss nicht wo anfangen, und ich will ihn nicht verletzen.»



Eltern berichten oft von grosser Erleichterung, nachdem sie mit ihren Kindern über Suizid gesprochen haben. Oft bringt das Verschweigen und Verheimlichen des Suizids der Familie grossen Stress. Viele der Befürchtungen, welche Bezugspersonen im Vorfeld haben, bewahrheiten sich indessen nicht, weil (auch sehr kleine) Kinder die Nachricht oft sehr sachlich aufnehmen.

# Wie soll ich es sagen, welche Worte soll ich benutzen?

Folgende Ratschläge haben sich als hilfreich erwiesen:

-  Erklären Sie den Tod als Zustand, in dem der Körper aufhört zu arbeiten. Zum Beispiel kann man sagen: «Wenn jemand stirbt, hört sein Herz auf zu schlagen. Der tote Mensch kann sich nicht mehr bewegen und nicht mehr spielen.»
-  Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind fragen, was es unter «Tot sein» versteht. Es kann helfen, über den Tod eines Haustieres zu sprechen. So kann man Kindern erklären, dass der Tod etwas Endgültiges ist.
-  Es hilft nicht, den Kindern zu sagen, die Person sei weggegangen oder schlafe. Diese Vorstellungen sind für ein Kind verwirrend oder sogar beängstigend.
-  Suizid könnte man so definieren: «Wenn jemand macht, dass sein Körper aufhört zu leben.»
-  Das Wort «Suizid» ist für Kinder sehr oft verwirrend. Versichern Sie sich also, was genau das Kind darunter versteht und was es eventuell bereits darüber gehört hat.
-  Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Begriff «Selbstmord», der im Volksmund immer noch für Suizid gebraucht wird. Er wird der suizidalen Handlung nicht gerecht, weil es sich dabei nicht um einen Mord, nicht um einen kriminellen Akt handelt.

Ein Kind schlug Folgendes vor:

**«Anstatt zu sagen,  
er hat Suizid begangen,  
kann man sagen,  
er hat sich getötet ...  
Kinder verstehen sonst nicht,  
wovon man spricht.»**

-  Kinder haben vielleicht von verschiedenen Seiten (TV, Bücher, Freunde) über das Thema Suizid gehört. Diese Informationen können Kinder verwirren und auch ungenau sein. Deshalb ist es sehr hilfreich, mit den Kindern ehrlich und aufrichtig zu sein, weil Sie so allfällige Missverständnisse klären können.
-  Eltern befürchten oft, dass Kinder danach mehr über den Tod wissen wollen. Kinder fragen aber meistens nur das, was sie wissen wollen, und sind mit einer klaren und knappen Auskunft zufrieden. Von Zeit zu Zeit fragen sie vielleicht ein bisschen mehr, und auch dann ist es angebracht, in einer altersgerechten Sprache zu antworten.



Vielleicht befürchten Sie, dass Ihr Kind einen Suizid nachahmen will, speziell dann, wenn es traurig und besorgt erscheint. Dem kann man begegnen, indem das Kind ermutigt wird, über seine Gefühle und seine Ängste zu sprechen. Es ist ebenso wichtig, den Kindern zu helfen, eigene Ideen zur positiven Bewältigung von Problemen zu entwickeln, z. B. indem man ihnen verschiedene Lösungswege aufzeigt und mit ihnen gemeinsam die Lösung sucht, die am meisten Erfolg verspricht.

Ein Vater hat Folgendes vorgeschlagen:

«Ich erklärte meinen Söhnen, dass ihr Bruder sehr unglücklich gewesen sei und sich für eine kurze Zeit in einer Situation befunden habe, in der er keinen Ausweg mehr gesehen habe, sich nicht geliebt gefühlt und sich deswegen das Leben genommen habe. Wenn er eine kurze Zeit gewartet hätte, wäre er vielleicht zu dem Schluss gekommen, dass er doch geliebt wurde und dass es Hilfe gegeben hätte.

Ich sagte beiden Söhnen, dass es sehr wichtig sei, in solchen Situationen mit jemandem zu sprechen, auch wenn nicht ich es sei, und gab ihnen die Nummer von Telefon 143.»



Den Kindern muss klar gesagt werden, dass sie nicht für den Tod oder den Suizid des Verstorbenen verantwortlich sind. Dies scheint für uns klar zu sein, aber Kinder berichten oft, dass es ihnen wichtig sei, dies immer wieder zu hören.

Das folgende Beispiel zeigt, wie man mit seinem Kind über Suizid sprechen kann.

Es wird eine Sprache verwendet, von der Kinder gesagt haben, dass sie sie verstehen.

«Ich muss Dir etwas sagen. ... Heute Morgen haben wir schlechte Nachrichten bekommen. ... Dein Bruder Lukas ist gestorben. ... Er hat sich getötet. Das heisst, er hat gemacht, dass er nicht mehr lebt. Weisst du, was das bedeutet?»

Lukas scheint sehr traurig gewesen zu sein, und er wusste nicht, wie er mit jemandem darüber sprechen sollte. Manchmal finden Menschen keinen Ausweg aus ihren Problemen, und darum ist es wichtig, dass man sich daran erinnert, dass es immer jemanden gibt, mit dem man über seinen Kummer sprechen kann.

Wir hätten Lukas gerne geholfen, aber wegen seines Suizides können wir das nun nicht mehr tun. Es ist wichtig, dass du weisst, dass dich dein Bruder sehr gerne hatte und dass du nichts gemacht hast, weswegen er sich so traurig fühlte. ...

Die nächsten Tage werden für alle sehr traurig werden. Du darfst aber jederzeit Fragen stellen und über Lukas mit uns sprechen, wenn dich etwas beschäftigt.»

# Sollen Kinder mit an die Beerdigung?

Der Besuch des aufgebahrten Leichnams und des Begräbnisses sind wichtige Gelegenheiten, um Abschied zu nehmen. Es ist normal, dass Sie sich Sorgen darüber machen, wie Kinder ein Begräbnis erleben. Aber Kinder brauchen auch eine Gelegenheit, um ihre Trauer auszudrücken und sich an die verstorbene Person zu erinnern.

Kinder berichten oft, dass ihnen die Teilnahme oder gar der Einbezug am Begräbnis und das Betrachten des Leichnams geholfen haben, ihre Trauer zu zeigen und sich von der Person zu verabschieden. Kinder können auf vielfältige Weise zur Mitgestaltung des Begräbnisses einbezogen werden. Sie können Zeichnungen anfertigen, Briefe oder Gedichte schreiben, ein Musikstück vortragen oder etwas mitnehmen, das sie ins Grab oder auf den Sarg legen.

Es gibt kein richtiges oder falsches Alter, um Kinder an ein Begräbnis mitzunehmen. Viele Leute haben sogar das Gefühl, dass es für Kinder aller Altersstufen wichtig ist, in das Geschehen miteinbezogen zu werden.

Manchmal hilft es, mit Familienmitgliedern und Freunden oder auch mit einer Fachperson zu sprechen, um ein paar Meinungen zu diesem Thema einzuholen.

Viele Eltern machen sich Sorgen, ob sie in dieser Zeit der übermächtigen Gefühle wirklich gut zu ihren Kindern schauen und auf deren Bedürfnisse eingehen können. In dieser Situation ist es gut, wenn Sie Ihr Kind von einer Person betreuen lassen können, der Ihr Kind vertraut und bei der es sich aufgehoben fühlt, z. B. jemand, der durch den Tod nicht direkt betroffen ist. Achten Sie darauf, dass es jemand ist, der Ihr Kind unterstützen und trösten kann.

## Die Aufbahrung

Man muss bedenken, dass die Umstände eines jeden Suizides anders sind. Es ist nicht immer möglich oder durchführbar, die Kinder zur Aufbahrung mitzunehmen. Erzählen Sie den Kindern, was sie bei der Aufbahrung erwarten wird, und versuchen Sie, gemeinsam (mit Ihren Kindern) herauszufinden, ob es sinnvoll ist, dabei zu sein. Respektieren Sie hierbei unbedingt die Wünsche des Kindes, auch wenn Sie anderer Meinung sind.

Es empfiehlt sich, dass die Eltern zuerst in den Aufbahrungsraum gehen, damit sie ihren Kindern beschreiben können, wie der Raum aussieht, wo die Person liegt und wie sie aussieht. Vielleicht ist es notwendig, den Kindern zu sagen, dass die Person ein bisschen anders aussieht, als sie sie in Erinnerung haben.

Ein Kind meinte zu diesem Thema:

«... ich denke, es ist wichtig, dass jedes Kind den Sarg sieht, in dem sein Vater liegt, bevor er dann ins Feuer getan und kremiert wird ... weil es ihn so noch einmal sehen kann.»

Erklären Sie Ihren Kindern, dass die Aufbahrung dazu da ist, Abschied zu nehmen, ohne dass viele Leute dabei sind. Sagen Sie ihnen auch, dass sie nicht lange bleiben müssen, wenn sie das nicht wünschen. Vielleicht legen Sie gemeinsam eine Zeichnung oder Fotos in den Sarg.

Es mag hilfreich sein, dass Sie und Ihre Kinder alleine zur Aufbahrung gehen können, damit die Kinder sich sicher fühlen. Sprechen Sie das mit dem Bestatter ab.

# Die Abdankung und das Begräbnis

Bereiten Sie Ihr Kind vor ...! Einige Kinder berichten, dass das Begräbnis verwirrend war, weil sie noch nie an einem teilgenommen hatten und demzufolge nicht verstanden, was vor sich ging. Sagen Sie Ihrem Kind, ...



... wo und wann das Begräbnis stattfinden wird.



... wo der Sarg sein wird.



... dass Leute über die gestorbene Person sprechen werden.



... wer dort sein wird.



... dass einige Leute traurig sein und weinen werden  
und dass andere einfach still sein werden.

Lärm – Kinder können auch in dieser Situation lärmig sein, das ist normal. Sie können ihnen sagen, dass es wie in einer Bibliothek oder an einem anderen Ort sei, wo man leise sprechen und sich ruhig verhalten sollte. Trotzdem, Kinder können sich nicht so lange konzentrieren wie Erwachsene. Deshalb ist es sinnvoll, eine Person zu haben, welche die Kinder für eine Weile nach draussen nehmen kann. Sie können für Ihre Kinder auch Mal- oder Bilderbücher mitnehmen, damit sie sich während der Abdankungsfeier beschäftigen können.

Es ist wichtig, die Kinder zu fragen, ob sie bei der Zeremonie mitmachen möchten. Abhängig vom Alter Ihrer Kinder und von der Person, welche die Abdankung leitet, gibt es verschiedene Möglichkeiten hierzu. Vielleicht möchten die Kinder ein Gedicht vorlesen oder eine Erinnerung erzählen. Fragen Sie die Kinder, ob sie Hilfe beim Vorlesen brauchen. Andere Kinder möchten vielleicht einen speziellen Blumenstrauß oder ein Erinnerungszeichen auf den Sarg legen.



Eine weitere Möglichkeit, Ihr Kind bei der Verarbeitung zu unterstützen: Machen Sie Fotos oder Video-Aufnahmen. Das ist besonders hilfreich, wenn Sie kleine Kinder haben, die später Fragen zum Begräbnis oder zur Abschiedsfeier stellen werden. Beauftragen Sie jemanden, der für Sie eine Videokamera z. B. in einer Ecke so aufstellt, dass sich niemand gestört fühlt, aber trotzdem die ganze Zeremonie festgehalten wird.

Das Leichenmahl kann für Kinder befremdend oder isolierend sein. Kinder berichten vom Leichenmahl aber auch als von einem «grossen Fest». Dies ist keine ungewöhnliche Reaktion. Oft ist es zudem hilfreich, wenn man einen Raum hat, wo die Kinder spielen oder Filme schauen können.

# Die Wochen nach dem Begräbnis ...

Es ist hilfreich, wenn die Lehrpersonen wissen, was passiert ist. Sie können beobachten, ob die Kinder Verhaltensänderungen zeigen, wenn sie mit dem, was passiert ist, nicht umgehen können.

Es geschieht oft, dass Kinder sich verhalten, als sei nichts passiert. Denken Sie daran: Kinder zeigen ihre Trauer nicht so offensichtlich, wie Erwachsene dies tun können. Sie behalten ihre Gefühle oft für sich, um die Personen um sich herum zu schützen. Machen Sie bitte nicht den Fehler, anzunehmen, dass alles in Ordnung sei. Es ist wichtig, weiterhin mit Ihren Kindern darüber zu sprechen, wie sie sich fühlen.

Kinder können auch Phasendurchleben, in denen sie unglücklich oder traurig sind. Das ist für Sie gewiss schmerzlich, es ist aber ein wichtiger Bestandteil des Trauerns. Sie unterstützen Ihr Kind am besten mit Umarmungen, Verständnis und Geborgenheit. Ihre Gegenwart ist sehr wichtig.

Viele Eltern berichten von grosser Verwirrung durch die Vielzahl der Gefühle, die sie und ihre Kinder durchleben. Wenn Sie das Gefühl haben, mit jemandem darüber sprechen zu wollen, wie Sie und Ihre Kinder mit dieser Situation umgehen sollen, so zögern Sie bitte nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wir hoffen, dass diese Informationen für Sie hilfreich waren.



#### Referenzen:

Martin, G, Clark, S, Beckinsale, P, Skene, C, and Stacey, K. Keep Yourself Alive Project: Prevention of suicide in young people a manual for Health Professionals. (1997) Adelaide foundation studies. ISBN:0646324241

Goldman, Linda. Breaking the Silence: A Guide to Help, Children with Complicated Grief – Suicide, Homicide, AIDS, Violence and Abuse. (1996) London: Taylor & Francis.

# Literaturhinweise für Eltern und weitere Bezugspersonen

Ennulat, Gertrud:

Kinder trauern anders

Herder Verlag, 9. Auflage 2013

Wie wir Kinder einfühlsam begleiten.

Mit anschaulichen Beispielen.

Fleck-Bohau militzky, Christine:

Wenn Kinder trauern

Südwest Verlag, 2003

Kindliche Vorstellungen von Leben und Tod. Wie Eltern ihren Kindern helfen können mit Verlust umzugehen.

Leist, Marlene:

Kinder begegnen dem Tod

Gütersloher Verlagshaus, 5. Auflage, 2004

Praktische Hilfen, um den kindlichen Schmerz zu erkennen und Wege zu finden, wie er zu lindern ist.

Tausch-Flammer, Daniela; Bickel, Lisa:

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen

Herder Verlag, 12. Auflage, 2012

Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher.

Kinder in Schmerz und Trauer behutsam begleiten.

Mit Vorschlägen und Beispielen.

## Bilderbücher zum Thema Sterben und Tod

Loth, Sebastian:

Jolante sucht Crisula – die Geschichte einer unendlichen Freundschaft

NordSüd Verlag, 4. Auflage 2013

Ein tröstliches Buch über den Tod - leicht wie eine Feder. In einfühlsamen, einfachen Bildern erzählt Sebastian Loth von Freundschaft, Verlust und dem, was bleibt im Leben. Altersempfehlung: 4 - 6 Jahre

Teckentrup, Britta:

Der Baum der Erinnerung

Edition 2013  
Kann man Erinnerungen bewahren? Dieses Buch gibt ganz leise die Antwort. Als es für den Fuchszeit wird, Abschied zu nehmen, versammeln sich die Waldtiere, um sich an gemeinsame Erlebnisse zu erinnern und zu trauern. Altersempfehlung: 4 – 99 Jahre

Menzes, Sueli; Siems Annika:

Der blaue Schmetterling

Michael Neugebauer Verlag 2013

Die Autorin Sueli Menezes, selber im Amazonasdschungel geboren, erzählt auf berührende Art jene Geschichte, welche sie von ihrem Grossvater erzählt bekam. Die ausdrucksstarken Bilder führen in die Welt des Urwalds. Ob all der Eindrücke vergisst man beim Betrachten, dass es in dieser Erzählung um den Tod eines geliebten Menschen geht. Das Buch zeigt auf behutsame Weise, wie mit dem Verlust umgegangen werden kann.

Altersempfehlung ab 7 Jahren

Koppens, Judith:

Fischschwimmt nicht mehr

Patmos Verlag 2014

Fisch ist tot. Gemeinsam beschliessen die Tiere, Fisch zu begraben. Ein leises und tröstliches Buch über den Tod und das Abschiednehmen, das schon für die Kleinsten verständlich ist.

Altersempfehlung: 3 – 6 Jahre

Wiegel, Stefanie:

Immer in meinem Herzen: Das Trauer und Erinnerungsalbum für Kinder

Patmos Verlag, 4. Auflage 2014

In diesem Buch finden Kinder Antworten auf ihre Fragen zum Thema und viele Anregungen und Hilfestellungen. Gleichzeitig können sie hier auch ihre Erinnerungen an den Verstorbenen/die Verstorbene sammeln.

Altersempfehlung ab Schulalter

## Artikel

Die Entwicklung des kindlichen Sterblichkeitswissens

von Elisabeth Schwarz

<http://www.rpi-loccum.de/material/konfirmandenarbeit/schent>

Wenn Kinder Tod und Trauer erleben von Christine Fleck-Bohaumilitzky

<https://www.familienhandbuch.de/cms/Trauer.pdf>

survivors of suicide (deutsch)

von Dr. med. Ruedi Zollinger

Aspekte zum Thema aus kinder- und jugendpsychiatrischer Sicht

[http://www.kirche-jugend.ch/fileadmin/user\\_upload/](http://www.kirche-jugend.ch/fileadmin/user_upload/)

[kirche-jugend/dateien/6\\_Suizid/a\\_Hinterbliebene/](http://www.kirche-jugend.ch/fileadmin/user_upload/kirche-jugend/dateien/6_Suizid/a_Hinterbliebene/)

[zollinger\\_2004\\_30\\_schweizer\\_aerztezeitung\\_survivors.pdf](http://www.kirche-jugend.ch/fileadmin/user_upload/kirche-jugend/dateien/6_Suizid/a_Hinterbliebene/zollinger_2004_30_schweizer_aerztezeitung_survivors.pdf)

# Beratung und Hilfe:

Telefonhilfe rund um die Uhr:

- Die Dargebotene Hand:
  - Telefon 143
  - Internet: [www.143.ch](http://www.143.ch)
- Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche
  - Telefon 147
  - Internet: [www.147.ch](http://www.147.ch)
- Elternnotruf: Hilfe für überforderte Eltern
  - Tel. 0848 35 45 55 (Festnetztarif)
  - E-Mail-Beratung: [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

Über die oben aufgeführten Kontakte erhalten Sie weitere Adressen von Hilfsangeboten Ihrer Region, z. B.

- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
- Psychologische Beratung

Internetberatung:

Antwort innert 48 Std.

- Informationen für Jugendliche sowie Eltern und Fachpersonen: <http://www.feel-ok.ch>



# trauernetz.ch

Der Verein trauernetz.ch ist konfessionell und politisch neutral und engagiert sich in der Suizidprävention und der Postvention nach Suizid.

- Wir pflegen einen Qualitätszirkel für die Gruppenleitenden.
- Wir betreiben die Vernetzungsplattform [www.trauernetz.ch](http://www.trauernetz.ch) und sichern ihre Qualität.
- Wir bieten Unterstützung bei telefonischen Anfragen.
- Wir nehmen auf Wunsch gegenüber Careteam oder Polizei proaktiv Kontakt auf mit Suizidbetroffenen.
- Wir treffen uns persönlich mit Hinterbliebenen nach Suizid und stellen dafür erfahrene Peers zur Verfügung.
- Wir sind aktiv in der Öffentlichkeits- und Medienarbeit tätig.
- Wir sensibilisieren zum Thema Suizidnachsorge im Fachumfeld und vermitteln Kompetenzen.
- Wir beraten und bilden Fachpersonen weiter.
- Wir stellen Vorstandsmitglieder beim Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich sowie bei [epsilon.ch](http://epsilon.ch), die jeweils das Anliegen der Nachsorge einbringen.

Wir bilden und fördern fachgeleitete Selbsthilfegruppen und begleiten darin Hinterbliebene nach Suizid. Die semiprofessionellen Gruppenangebote ermöglichen Hinterbliebenen den Kontakt mit anderen Betroffenen – für viele sogenannte Survivors ein Schritt aus der lähmenden Isolation.

Die Leiter\*innen der Gruppen sind in der Regel selbst suizidbetroffen – einige verfügen über eine professionelle Weiter- oder Ausbildung. Ihre verbindliche Teilnahme an der vom Verein geleiteten Supervision dient der Qualitätssicherung.

Die Gruppen werden unter dem Namen «nebelmeer» für alle Altersstufen angeboten:

- nebelmeerKIDS: 5-12jährige
- nebelmeerTEENS: 13-19jährige
- nebelmeerTWENS: 20-29jährige
- nebelmeerÜ30: Ab 30 Jahre

Unsere Beratungs- und Gruppenangebote sind für Betroffene kostenfrei!

