

## Die Kindertrauergruppe Thalwil: ein Platz für Gefühle und Gedanken im geschützten Raum

**Marisa Widmer und Janine Hächler haben im März dieses Jahres eine Kindertrauergruppe in Thalwil ZH ins Leben gerufen. Sie leiten die monatlichen Treffen mit viel Freude und Engagement. Beide Frauen sind ausgebildete Familientrauerbegleiterinnen und Mitglied im Verein Familientrauerbegleitung Schweiz, von welchem sie unterstützt werden. Dieser bietet Familien und insbesondere Kindern und Jugendlichen Unterstützung und Beratung.**

Die beiden Fachfrauen wissen aus eigener Erfahrung wie wertvoll und hilfreich es ist, fachliche Unterstützung in Trauerzeiten zu bekommen. Beide haben Verluste erlebt und kennen die unterschiedlichen Phasen der Trauer nur zu gut. Sie wissen, dass es nicht darum geht die Trauer wegzumachen, sondern sich ihr zu stellen und sie zu integrieren.

Die Tochter von Janine Hächler hat, als sie fünf Jahre alt war, miterlebt, wie ihre Schwester Shayan im Spital nach rund 8,5 Lebensmonaten an schwerer Krankheit verstorben ist. Noch heute, als Viertklässlerin, vermisst sie ihre kleine Schwester an ihrer Seite. Doch die Erinnerungen sind geprägt von Liebe und Dankbarkeit dafür, dass sie, wenn auch viel zu kurz, da war und die Familie so vieles gelehrt hat.

Dank der vielseitigen Unterstützung professioneller und familiärer Art damals geht es Juno heute gut und sie erzählt stolz von ihren Geschwistern, welche sie vor und nach ihrer eigenen Geburt verloren hat. Seit neustem besucht Juno ebenfalls die Kindertrauergruppe ihrer Mutter. Sie schätzt den Austausch und das Spielen mit anderen betroffenen Kindern sehr, da fühle sie sich verstanden und nicht alleine mit diesem schweren Schicksal.

In der Gruppe sind auch Kinder, die einen Elternteil verloren haben oder andere nahestehende Bezugspersonen der Gruppengspändlis. Es werde viel gelacht, gebastelt, gespielt und auch gegessen. Trauer sei auch anstrengend, also brauche es ein ausgiebiges Znüni, meint Janine Hächler.



*In unserer Mitte, mit Kerzenlicht, sind die Namen der Geschwister oder des Elternteils, die verstorben sind.*

Die drei Kinder von Marisa Widmer wurden im jugendlichen Alter vor zehn Jahren mit dem plötzlichen Tod ihres Vaters konfrontiert. «Damals hatte ich leider keine Kenntnisse über Familientrauerbegleitung. Mit dem heutigen Wissen über die Trauerbewältigung von Jugendlichen weiss ich, wie wichtig es gewesen wäre, sie begleiten und unterstützen zu können.» Die Kinder haben später psychosomatische Belastungsstörungen entwickelt, welche auf den nicht verarbeitenden Verlust zurückzuführen sind. Heute stehen sie gut und gestärkt im Leben mit dem Erlebten. Die Kinder bei ihren individuellen Bedürfnissen abzuholen ist für eine Mutter fast unmöglich, da die eigene Trauer um den Vater der Kinder mitschwingt.

Trauergruppen sind oft eine hilfreiche Unterstützung, wenn Kinder und Jugendliche den Verlust anfangen zu begreifen. Häufig fühlen sich die Eltern überfordert und sind selbst sehr mit dem Verlust beschäftigt, sodass es entlastend sein kann, die Kinder gut begleitet zu wissen.

In der Kindergruppe treffen sich trauernde Mädchen und Jungen ab Kindergartenalter. Je nach Gruppengrösse werden sie aufgeteilt und das Programm altersangepasst erstellt. Die Treffen bieten den Kindern Raum, sich spielerisch und kreativ mit den Themen Tod, Leben und Abschied auseinanderzusetzen und die unterschiedlichen Gefühle der Trauer einzuordnen. Durch kreative Gesprächsmethoden fällt es den Kindern oft leichter über den Verlust zu sprechen. Klar ist, dass sie nichts erzählen müssen, jedoch erleben, dass all ihre Gefühle und Gedanken einen Platz im geschützten Raum bekommen dürfen. Die jungen Menschen erfahren, wie sie Krisen meistern und ihr Selbstwertgefühl stärken können. Trauern ist eine gesunde, angepasste Reaktion auf einschneidende Ereignisse und wir alle besitzen die Fähigkeit, schwere Schicksale gut integrieren und verarbeiten zu können. Die betroffenen Mädchen und Jungen finden in der Gruppe einen Austausch, der oft in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule nicht abgedeckt werden kann. Das Zusammensein mit anderen löst eine Verbundenheit aus und zeigt, dass das Kind nicht alleine ist in seiner Situation.

Kinder trauern anders als Erwachsene, nicht in Phasen sondern in Wellen. Sie hüpfen rein in sogenannte Trauerpfützen und sogleich wieder heraus. Oft sind es die Kinder, die den Erwachsenen zeigen, wie «gesundes» Trauern geht. Ein Zulassen der belastenden Gefühle und Auftanken mit Guttuendem, beides sei notwendig, sagt Marisa Widmer, damit Trauer nicht zur Alltagslast werde und bleibe. Der Besuch einer Kindertrauergruppe kann die gesunde Integration des Verlustes erheblich unterstützen und ein glückvolles Weitergehen ohne den vermissten Menschen erleichtern.

Werdende Erwachsene benötigen ebenso einen altersgerechten Austausch. Sie finden in der Jugendtrauergruppe Gleichgesinnte, fühlen sich verstanden, aufgehoben und dürfen ohne Scham über den Verlust sprechen. In der Trauer und ihren Bedürfnissen wahrgenommen zu werden macht nicht einsam.

Bevor ein Kind oder Jugendliche(r) in eine Trauergruppe einsteigen kann, werden Einzel- oder Familiengespräche von den Fachfrauen durchgeführt. In dieser veränderten Lebenssituation geht es darum, die ganze Familie zu stärken und dafür bedarf es auch altersentsprechender fachlicher Informationen und individueller Begleitung. Die Gruppentreffen sind kostenlos, der Verein ist jedoch auf Spenden angewiesen.

Die beiden Fachfrauen wünschen sich, dass die Gesellschaft vermehrt sensibilisiert wird im Umgang mit Sterben und Tod und das auch im Kindergarten, in Schule und Kita Thema sein darf. Dass die Kinder und Jugendlichen am Trauerprozess teilhaben dürfen und ihnen so die Möglichkeit gegeben wird, einen natürlichen Umgang damit zu lernen. Kinder brauchen auch diesbezüglich Vorbilder und Eltern dürfen sich von Fachpersonen begleiten lassen. Aus lauter Liebe zu sich und den Kindern.

Weitere Informationen über Angebote, Termine und über den Verein erhalten Sie auf der Webseite [www.familien-trauerbegleitung.ch](http://www.familien-trauerbegleitung.ch)

*Janine Hächler und Marisa Widmer*