



## UNSER TEAM



**Katharina Grothkopp**  
Leiterin der Geschäftsstelle  
Bildungsreferentin und Beraterin  
Tel.: 04621 - 952 60 70  
Mobil: 0151 - 512 730 97  
Mail: grothkopp@vesh.de



**Kirsten Leidecker**  
Trauerbegleiterin,  
Beraterin und Koordinatorin  
(Standort Mitte/Ost)  
Tel.: 04621 - 952 60 70  
Mobil: 0176 - 859 519 97  
Mail: leidecker@vesh.de

## für Menschen in Trauer

Der Verlust eines Kindes erzeugt heftigsten seelischen Schmerz. Er braucht Zeit zu heilen und zu vernarben - wie eine körperliche Wunde oder Verletzung auch. Und die Heilung braucht Unterstützung.

**Wir haben einige Hinweise für Sie zusammengestellt.**

*„Ich bin nicht tot, ich tausche nur die Räume,  
ich leb' in euch und geh' durch  
eure Träume.“*

Michelangelo



**WIR FREUEN UNS ÜBER EINE SPENDE**  
IBAN DE26 2169 0020 0001 4172 31



**ANSCHRIFT** Friedrichstraße 7 · 24837 Schleswig  
**TELEFON** 04621 – 952 60 70 **EMAIL** info@vesh.de



## HILFE FÜR DEN UMGANG MIT TRAUERNDEN ELTERN



## Brücken bauen

Der Tod eines Kindes ist der schwerste Verlust, den Eltern erleiden können. Trauernde Eltern und Geschwister in ihrem Schmerz und ihrer Verzweiflung anzunehmen, fällt vielen Menschen schwer. Oft fühlen sich Angehörige und Freund\*innen den direkt Betroffenen gegenüber hilflos. Sie möchten gerne helfen, wissen aber nicht, wie.

Sie sind unsicher, wie sie auf die trauernden Mütter, Väter und Geschwister zugehen können. Zu groß erscheint die eigene Erschütterung und Fassungslosigkeit. Es fehlen oft die Worte.

Die Gefühle von Ohnmacht auszuhalten und einfach da zu sein, ist oft schon der entscheidende Beistand, der Trauernden von außen angeboten werden kann. Dies gilt vor allem in den ersten Wochen.



## EINFACH DA SEIN

Nehmen Sie aufrichtig Anteil.

Hören Sie den Trauernden geduldig und ohne Zeitdruck zu. Unterbrechen Sie nicht.

Halten Sie die Starre der Eltern, die durch den Schock möglich ist, aus – sie hat eine Schutzfunktion.

Erlauben Sie den Betroffenen, so viel Trauer und Schmerz auszudrücken, wie sie spüren und mit Ihnen teilen möchten.

Halten Sie sich mit eigenen Erfahrungen zurück.

*aufrichtig sein*

## ENTLASTUNG

Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überfordern. Wenn die Belastung zu groß wird, suchen Sie sich an anderer Stelle Unterstützung. Thematisieren Sie Ihre Belastung nicht mit den Eltern.

*Wärme geben*

*Zurückhaltung üben*

*Erinnerung zulassen*

## ZUHÖREN

Lassen Sie Gefühlsausbrüche und depressive Zustände zu – sie haben ihre Berechtigung.

Nehmen Sie teil an der Erinnerung an das verstorbene Kind.

Ermutigen Sie die Trauernden, mit sich selbst Geduld zu haben und nicht zu viel von sich zu verlangen.

Vermitteln Sie den Eltern, dass sie keine Rücksicht auf Verwandtschaft oder Nachbarschaft nehmen müssen, wenn sie es nicht möchten.

*Geduld haben*

## EINE HAND REICHEN

Bieten Sie konkrete Hilfe im Alltag an. Auch ein Angebot für die Geschwister kann unterstützen. Fragen Sie, was hilft.

Zeigen Sie Geduld. Zensieren Sie nicht. Lassen Sie alles zur Sprache kommen – auch Phantasien und Ängste.

Seien Sie bereit, mit den Eltern über die Einzigartigkeit ihres Kindes zu sprechen.

*Zeit nehmen*

*Entlastung anbieten*

*Halt geben*

*bestärken*

## ANTEIL NEHMEN

Schenken Sie Aufmerksamkeit, vor allem an emotional besetzten Tagen wie Geburtstag, Todestag und an Feiertagen.

Denken Sie daran: Auch wenn der Tod schon länger zurückliegt, bricht die Trauer immer wieder auf.

Bestärken Sie die Eltern in der Liebe zu ihrem Kind.