



**Sterneneitern Schwaben**

Begleitung Unterstützung Aufklärung



Angehörigen - Begleitheft

„Trauer braucht Halt,  
Haltestellen zum Durchatmen und haltende Hände“  
(Petra Franziska Killinger)

Liebe Angehörige,  
wenn Eltern ihr Kind verloren haben, bricht für sie ihre komplette Zukunft auf einmal weg.  
Alles was sie sich erträumt, ausgemalt, vorgestellt und erwartet haben ändert sich mit einem großen Schlag.  
Als Angehöriger steht man dann oft hilflos neben den betroffenen Eltern und würde diese gerne unterstützen. Aber wie? Keiner weiß so recht was er tun soll, dazu kommt, dass auch sie liebe Angehörige trauern, Auch sie haben ein Kind verloren, auch für sie verstarb das Enkelkind, die Nichte /der Neffe - ein Kind auf das sich alle gefreut und es sehnsüchtig erwartet haben.

Natürlich tut es ihnen unendlich weh die Eltern so leiden zu sehen und ihnen ihren Schmerz nicht abnehmen zu können.

Meist ist es so, dass die Eltern in dieser extremen Situation zunächst sehr empfindlich auf vieles reagieren was zusätzlich ihre Unsicherheit als Angehöriger verstärkt. Lieb gemeinte Worte schlagen plötzlich ins Gegenteil, die Eltern reagieren anders als erwartet.

Das alles macht natürlich die Kontaktaufnahme, den Zugang und letztlich die Unterstützung enorm schwierig.

Als Angehöriger zieht man sich dann automatisch zurück aus Angst Fehler zu machen, aus Sorge falsches zu sagen, weil man den Eltern die Situation nicht noch verschlimmern möchte.

Natürlich trauert jeder individuell. Was für den einen gut ist mag für den anderen genau das Gegenteil bedeuten .

Gut zu wissen ist , dass Männer grundsätzlich und immer anders trauern als Frauen. Diese geschlechtsspezifische Trauer macht es allen Beteiligten – einschließlich der Eltern selbst – oft nicht immer leicht.

**Wir haben hier einige Punkte für sie zusammengefasst, die ihnen eine kleine Hilfestellung zur Orientierung sein können:**

1. Warten sie nicht bis die Eltern sich von selbst melden, denn das werden sie NICHT tun. Dafür gibt es verschiedenste Gründe, die von "nicht zur Last fallen wollen" bis hin zu "ich schaffe das nicht" alles beinhalten können. Werden sie selbst aktiv, auch wenn sie vorerst zurückgewiesen werden. Die Eltern wissen dann dass sie für sie da sind.
2. Weichen sie den Eltern nicht aus, wechseln sie nicht die Straßenseite, sprechen sie sie an. Fragen sie die Eltern ob sie von ihrem Kind erzählen wollen. Jegliches Ausweichen, Schweigen und zurückweisen schickt die Eltern in eine Isolation und Einsamkeit.
3. Nehmen sie die Trauer und den Verlust ernst und stellen sie keine Vergleiche an.
4. Fragen sie was sie den Eltern Gutes tun können., Oft sind die einfachsten, banalsten Alltagshandlungen riesengroße Herausforderungen und können kaum gestemmt werden. Bieten sie an evtl. einkaufen zu gehen, zu kochen, waschen, Beaufsichtigen der Geschwisterkinder usw.
5. Wenn sie Angst vor dem direkten Kontakt zu den Eltern haben, können sie ihnen durch anderweitige Wertschätzung zeigen dass sie da sind.. Stellen sie t z.b. Kuchen vor die Tür, oder Blumen, Kerzen, Gedenkkarten... jede noch so kleine Aufmerksamkeit gibt unendlich viel Halt und Kraft

6. Alle Eltern sind stolz auf ihre Kinder, das gilt auch wenn das Kind verstorben ist. Schauen sie gemeinsam Bilder an, nennen sie das verstorbene Kind bei seinem Vornamen – geben sie ihm dadurch in ihrer Mitte einen Platz.
7. Hören sie den Eltern zu, unterbrechen sie diese nicht, auch wenn sie ihnen immer und immer wieder das gleiche erzählen. Zum einen haben die Eltern in dieser Ausnahmesituation keinen Überblick darüber was sie evtl. schon oft gesagt / erzählt haben , zum anderen ist das aktive Darüber-Sprechen dürfen ein enorm wichtiger Prozess das Geschehene zu verarbeiten
8. Urteilen sie nicht und erteilen sie keine gut gemeinten Ratschläge! Jeder geht individuell mit seinem Schicksal um.
9. Stellen sie keine Erwartungen an die Eltern. Trauer braucht Zeit und endet nie. Auch nach vielen Jahren und Jahrzehnten schmerzt der Verlust eines Kindes. Es ist gut möglich, dass die Betroffenen nie wieder die „alten“ sein werden. Trauer verändert und die Eltern haben jedes Recht dazu neue Wege gehen zu wollen. Unterstützen sie sie dabei und machen sie keine Vorhaltungen oder äußern Wünsche dass sie selbst die „alten“ Freunde, Familienmitglieder zurück haben wollen.
10. Eltern die ihr Kind verloren haben durchlaufen immer wieder verschiedene Phasen. Auch wenn augenscheinlich alles so wirkt als sei die Trauerzeit vorbei. Gerade bei Familienfeiern, Jahres- und Geburtstage, Weihnachten aber auch ohne erkennbare Gründe kann es passieren, dass sie wieder in ein tiefes Loch fallen. Meist kommt das völlig überraschend und unangekündigt. Zeigen sie Verständnis für die Situation und bedrängen sie sie nicht.

11. Der Umgang mit anderen Kindern, vor allem Neugeborenen und Babys kann den Eltern extrem schwer fallen. Hier ist viel Fingerspitzengefühl, Verständnis und Rücksichtnahme gefragt. Seien sie den Eltern nicht böse, wenn sie es nicht schaffen sich z.B. euer Neugeborenes anzusehen, sie freuen sich trotzdem mit ihnen!
12. Besuchen sie das Grab des Kindes. Vielleicht lassen sie auch ab und zu eine kleine Aufmerksamkeit dort. Die Eltern wird diese Wertschätzung sehr berühren.
13. Denken sie an den Geburtstag des Kindes, eine kleine Karte, ein gemeinsamer Besuch des Grabes, Luftballons usw. lassen die Eltern wissen dass ihr Kind nicht vergessen ist
14. Zeigen sie den Eltern auch unabhängig von Geburts- und Jahrestagen dass sie an ihr Kind denken. Zünden sie z.B. Kerzen an und schicken es den Eltern als Nachricht, halten sie Momente fest an denen sie dem verstorbenen Kind gedenken und teilen sie diese Momente mit den Eltern
15. Vermeiden sie Floskeln. „Ihr seid noch jung“ „gleich nochmal probieren dann klappt es schon“ „es war wahrscheinlich besser so“, „vielleicht wäre es krank gewesen“ „Das wird schon wieder“ „Gott mutet einem nur soviel zu wie man ertragen kann“ und und und..... vorgeformte Floskeln sind leicht gesprochene Äußerungen die vorab passend scheinen jedoch die Eltern zutiefst verletzen können. Falls es ihnen schwer fällt die richtigen Worte zu finden, hören sie einfach zu, halten sie die Hand, seien sie einfach da . Oft reicht es aus einfach gemeinsam zu schweigen. Es muss nicht immer gesprochen werden

Liebe Angehörige,

wir hoffen, dass ihnen diese paar Punkte helfen können, sich ein wenig sicherer im Umgang mit den betroffenen Eltern zu fühlen.

Sie sehen, dass sie ohne großen Aufwand unendlich viel Gutes bewirken können. Zusammen durch ein solches Schicksal gehen bedeutet auch zusammenzuwachsen. Stärken sie sich und ihre Beziehungen untereinander. Haben sie Mut Halt zu geben.

Sollten Sie Fragen haben oder möchten sie gerne mit jemandem sprechen, scheuen sie sich nicht uns zu kontaktieren.

Ihr Team von

SternenEltern Schwaben



Verantwortlich für den Inhalt:  
SternenEltern Schwaben  
Abt-Röls-Strasse 13  
86660 Tapfheim

[www.sterneneltern-schwaben.de](http://www.sterneneltern-schwaben.de)  
[info@sterneneltern-schwaben.de](mailto:info@sterneneltern-schwaben.de)

Spendenkonto:

Raiffeisen-Volksbank Donauwörth  
IBAN: DE617229010000000842540  
BIC: GENOEDF100N