

## Wie man Eltern achtsam begegnet, deren Kind gestorben ist

Gerne können Sie unsere Beratungsstelle weiterempfehlen. Sowohl in der Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung als auch in der Schwangerschaftsberatung bieten wir Trauerberatung an.

Zur Trauerberatung kommen Eltern, die den Verlust eines Kindes betrauern, aber auch andere: Kinder und Jugendliche, die Vater, Mutter, Schwester oder Bruder verloren haben; junge Eltern, die eine Fehlgeburt erlebt haben; Menschen jeden Alters, die einen Todesfall in ihrem näheren Umfeld verkraften müssen und dabei Hilfe benötigen.

Die Trauernden kommen einzeln, als Paar oder als Familie zur Beratung.

Für verwaiste Eltern bieten wir regelmäßig auch eine Trauergruppe an.

## Ein aktuelles Angebot in der Ev. Beratungsstelle Altstadt *Trauergruppe für verwaiste Eltern ab März 2023*

Im März beginnt unsere neue Trauergruppe für verwaiste Eltern. Die Gruppentreffen gehen über ein Jahr und finden monatlich statt. In einem ausführlichen Vorgespräch mit den einzelnen Interessent\*innen können Sie uns kennenlernen und wir stellen das Gruppenangebot vor. Gemeinsam überlegen wir dann, ob die Teilnahme zum jetzigen Zeitpunkt eine gute Hilfe sein kann.

Ansprechpartnerinnen

Ulrike Wewer, Pfarrerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Elke Windeln, Dipl.-Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin



## Handreichung *Für den Umgang mit Eltern, deren Kind gestorben ist*

Evangelische Beratungsstelle Altstadt  
Diakonie Düsseldorf  
Berger Straße 18a  
40213 Düsseldorf  
Tel 0211 86 60 40  
www.diakonie-duesseldorf.de

Email [eb.altstadt@diakonie-duesseldorf.de](mailto:eb.altstadt@diakonie-duesseldorf.de)

Spendenkonto  
Stadtsparkasse Düsseldorf  
IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57  
BIC: DUSSEDDXXX

Evangelische  
Beratungsstelle  
Altstadt

Diakonie  Düsseldorf

# Wie man Eltern achtsam begegnet, deren Kind gestorben ist

Ist in Ihrem näheren Umfeld ein Kind gestorben und Sie wissen nicht, wie Sie den verwaisten Eltern begegnen können?

Gehören Sie zur Familie oder zum Freundeskreis, sind Sie Nachbarin oder Nachbar, Kollegin oder Kollege von trauernden Eltern?

Vermeiden Sie den Kontakt oder suchen Sie verzweifelt nach Worten?

Ist Ihnen der Umgang mit dem Thema wichtig, und fällt es Ihnen schwer, angemessen darauf zu reagieren?

Die folgende Aufstellung haben wir nach Gesprächen in unseren Trauergruppen entwickelt. Sie kann Ihnen dabei helfen, die Begegnung mit trauernden Eltern gut zu gestalten:

**Akzeptanz:** Manche Wunden heilen schwer oder gar nicht. Menschen neigen aber dazu, Lösungen für Probleme zu überlegen und sofort den Weg der Besserung zu suchen. Hier gilt es anzuerkennen, dass es keine Lösung und keinen schnellen Weg der Besserung gibt.

**Hilflosigkeit eingestehen:** Im Zweifel ist es besser, die eigene Sprachlosigkeit zuzugeben und die Katastrophe mit auszuhalten als es mit Tipps und Aktivismus zu versuchen.

**Einfache Präsenz:** Da sein und über die nächstliegenden Dinge sprechen tut gut: Hast Du schon gegessen? Wann wirst Du ins Bett gehen? Und bieten Sie Nähe an. Eine Umarmung kann gut sein; der/die Trauernde sollte aber gefragt worden sein und zugestimmt haben. Und vielleicht ist es besser, erstmal nur die Hand zu halten.

**Offenheit:** Statt sich zurückzuziehen (aus Sorge etwas falsch zu machen), fragen Sie offen, ob die Trauernden lieber in Ruhe gelassen oder angesprochen werden möchten. Fragen Sie, ob die Trauernden erzählen wollen, was sie gerade bewegt, oder ob sie eher Ablenkung brauchen.

**Hilfsbereitschaft:** Zeigen Sie Ihre Hilfsbereitschaft nicht mit einem Satz wie „Du kannst mich jederzeit anrufen“. Trauernde Eltern werden das oft nicht können. Es ist für sie so, als sei das Telefon tonnenschwer. Formulieren Sie Ihren Satz anders, z. B. „Ich rufe Dich am Samstag um 10 Uhr an und dann entscheidest Du, ob Du reden möchtest.“

**Entlastung:** Durch praktische Hilfen, wie zum Beispiel das Übernehmen eines Einkaufs oder durch das Zubereiten einer einfachen Mahlzeit, helfen Sie gerade erst verwaisten Eltern, den Alltag zu schaffen.

**Begleitung:** Manche Wege sind für Trauernde kaum zu bewältigen und es ist nicht nur der Weg zum Grab, der schwer ist. Fragen Sie, welche Wege anstehen und bieten Sie den Eltern ihre Begleitung an.

**Einladungen aussprechen:** Sensible Zeiten sind z. B. im Dezember. Sowohl der Advent als auch das Weihnachtsfest stellen verwaiste Eltern vor große Herausforderungen. Zögern Sie nicht, eine konkrete Einladung auszusprechen; und ein Nein als Antwort sollte auch in Ordnung sein.

**Wichtige Daten ansprechen:** Sagen Sie zum Beispiel „Sicherlich denkt ihr jetzt viel an den kommenden Geburtstag/Todestag von ... Ich muss auch viel an sie/ihn denken.“

**Nachhaltigkeit:** In den ersten Wochen bekommen Eltern oftmals viel Besuch und viele Kondolenzkarten. Das hört nach einer gewissen Zeit auf. Der Schmerz bleibt, das sollten Freunde wissen und im weiteren Verlauf sorgfältig darauf achten, keine Sätze wie „Jetzt ist es doch schon lange her!“ zu verwenden. Halten Sie Ihre Tür offen und sprechen Sie dies auch aus! Und nennen Sie bei vielen Gelegenheiten den Namen des verstorbenen Kindes.