



Anhaltende oder traumatische Trauer: Informationen für Kinder und Jugendliche

Was ist Trauer?

Der Begriff Trauer beschreibt die unterschiedlichen natürlichen Gefühle, welche wir haben, wenn jemand stirbt. Du kannst um ein Familienmitglied, einen Freund oder andere wichtige Personen trauern. Trauer kann so aussehen:

-  **Gefühle und Emotionen:** Manchmal kannst du traurig sein und eine Person vermissen. Manchmal schaffst du es normalen Aktivitäten nachzugehen, wie z.B. Freunde treffen.
-  **Gedanken:** Du kannst dich an positive Dinge im Bezug auf die Person erinnern, aber du kannst auch Gedanken haben, die dich beschäftigen, kannst Probleme haben dich zu konzentrieren oder hast andere Sorgen.
-  **Verhalten:** Dein Verhalten kann sich ändern. Du bist vielleicht weniger aktiv, leicht reizbar, isst oder schläfst nicht so viel wie früher, machst weniger mit deinen Freunden, oder möchtest mehr alleine sein.

Es gibt keinen fest vorgeschriebenen Zeitraum wie lange Trauer anhalten sollte

Es gibt keinen festen Zeitraum wie lange man trauern soll. Viele Menschen finden Wege mit ihrer Trauer und den Veränderungen im Leben klar zu kommen. Es ist normal und okay traurig zu sein und eine Person auch Monate oder Jahre nach ihrem Tod zu vermissen; besonders wenn du an diese Person erinnert wirst z.B. an bestimmten Daten, bei Ereignissen, Aktivitäten oder an Orten die ihr früher gemeinsam besucht habt.

Bei wem kann traumatische Trauer auftreten?

MoViele Personen erholen sich mit der Zeit nach dem Tod einer wichtigen Person. Trotzdem fällt es manchen schwer sich an die Situation anzupassen und sie entwickeln eine anhaltende oder traumatische Trauer. Das kann passieren, wenn der Tod der Person sehr plötzlich war, wie z.B. bei einem Selbstmord, einem Unfall, einem Herzinfarkt oder anderen Gründen. Eine starke Belastung kann aber auch auftreten, wenn die Person eines natürlichen Todes gestorben ist, z.B. aufgrund von hohem Alter, einer Erkrankung (z.B. Krebs), besonders wenn der Tod plötzlich, verwirrend, oder beängstigend war.

Die meisten Personen passen sich im Laufe der Zeit an und erholen sich nach dem Tod einer wichtigen Person. Trotzdem fällt es einigen schwer sich an die Situation anzupassen und haben eine anhaltende oder traumatische Trauer.

Woher weiß ich, dass ich eine anhaltende oder traumatische Trauerreaktion habe?

Vielleicht hast du folgende Symptome:

- Du hast verstörende Gedanken, Bilder im Kopf, Alpträume, oder Erinnerungen darüber, wie die Person gestorben ist.
- Du hast körperliche Symptome wie z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, oder ähnliche Symptome bei der Erinnerung an den Tod der wichtigen Person.
- Du bist nervös oder hast Probleme dich zu konzentrieren.
- Du vermeidest Gefühle oder hältst sie zurück. Du verhältst dich, als würde der Tod dieser Person dir nichts ausmachen. Oder vermeidest bestimmte Dinge, die dich an den Tod der Person erinnern, wie bestimmte Orte, Umstände oder Dinge, die mit der Person verbunden sind.
- Du bist schlecht gelaunt oder hast unangenehme Gedanken in Bezug auf den Tod der Person, wie z.B. Wut, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Misstrauen gegenüber anderen, oder du denkst, dass die Welt kein sicherer Ort mehr ist.
- Du fühlst dich gereizter, hast Probleme zu schlafen, oder dich zu konzentrieren, deine Schulnoten verschlechtern sich.
- Du bist besonders vorsichtig und hast zunehmende Ängste über deine und die Sicherheit anderer.
- Du machst gefährliche oder selbstgefährdende Dinge, wie z.B. Alkohol trinken oder Drogen nehmen, oder du fühlst dich als möchtest andere Verletzen.



Was kannst du machen um dich besser zu fühlen?

Es gibt viele unterschiedliche Dinge die du machen kannst, um mit der anhaltenden oder traumatischen Trauer umzugehen, wie z.B.:

- Deine Gefühle auf kreative Art ausdrücken durch Kunst, Schreiben oder Tanzen.
- Entspannende Aktivitäten machen, wie Yoga oder Musikhören.
- Mit Freunden oder Familie über deine Gedanken reden.
- Dir professionelle Hilfe, z.B. bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin suchen, um zu schauen ob du mehr Unterstützung brauchst.

Was wenn ich mehr Hilfe brauche?

Eine spezielle Therapie kann dir helfen dein Leben mit Freunden, Familie und Schule in den Griff zu bekommen. Du kannst die Auslöser für deine Reaktionen erkennen und lernen mit diesen umzugehen.

Quelle:

Kliethermes, M., Goodman, R.F., Epstein, C., Cohen, J.A., The Philadelphia Alliance for Child Trauma Services (PACTS), & the Child Traumatic Grief and Traumatic Separation Collaborative Group. (2020). Childhood Traumatic Grief: Youth Information Sheet. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress