

Neues aus der Beratungsstelle April 2023

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

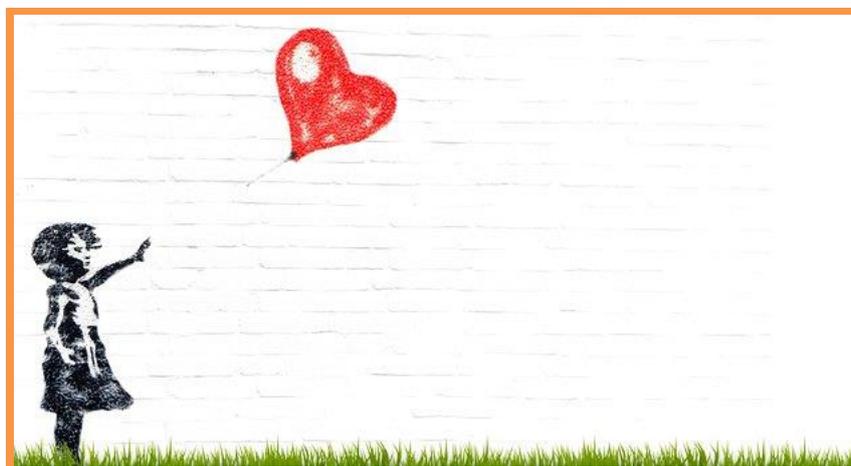
Liebe Leserinnen und Leser,

mögen die just zu Ende gegangenen Feiertage und Ferien für Sie eine erholsame Zeit gewesen sein – wir hoffen, Sie konnten verschlafen, genießen und Sonne tanken.

Der Umgang mit *Verlusterfahrung bei Kindern* soll heute lesenswert für Sie sein – persönlich beschäftigte mich das Thema in Vorbereitung auf eine Prüfung sehr und mir wurde klar, dass auch der Umgang mit Veränderung, mit (kleinen und größeren) Abschieden und Übergängen eine lebenswerte Aufgabe ist, die bei größeren Verlusterfahrungen wie zum Beispiel der Trauer Kompetenzen bereitstellt, auf die der resiliente Mensch, der er ist, zurückgreift, um zu überleben. Schonen wir unsere Kinder nicht, wenn es um Abschiede geht, sondern begleiten wir sie in ihrer gesamten Gefühlswelt, die sich ihnen dann bietet. Indem wir sie ernst nehmen, haben sie Gelegenheit zum Lernen und können mit dieser Erfahrungswelt auch große Herausforderungen meistern.

Gern laden wir Sie ein, bei Fragen mit uns in den Austausch zu gehen.

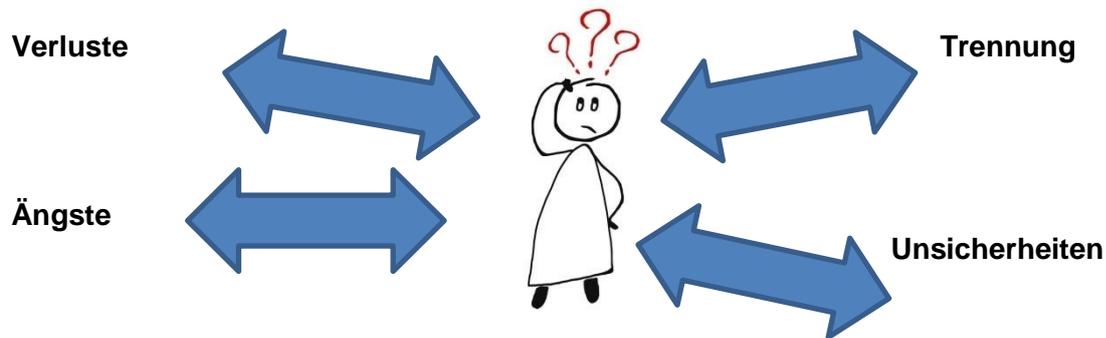
Ihr Team der Beratungsstelle.



Und was wird aus mir?

Waren wir nicht alle schon einmal in einer Situation, in der wir von geliebten Dingen oder Gewohnheiten Abschied nehmen mussten? Der bekannte Spruch „Das wird schon wieder!“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden!“ hat uns dabei nie wirklich gut geholfen.

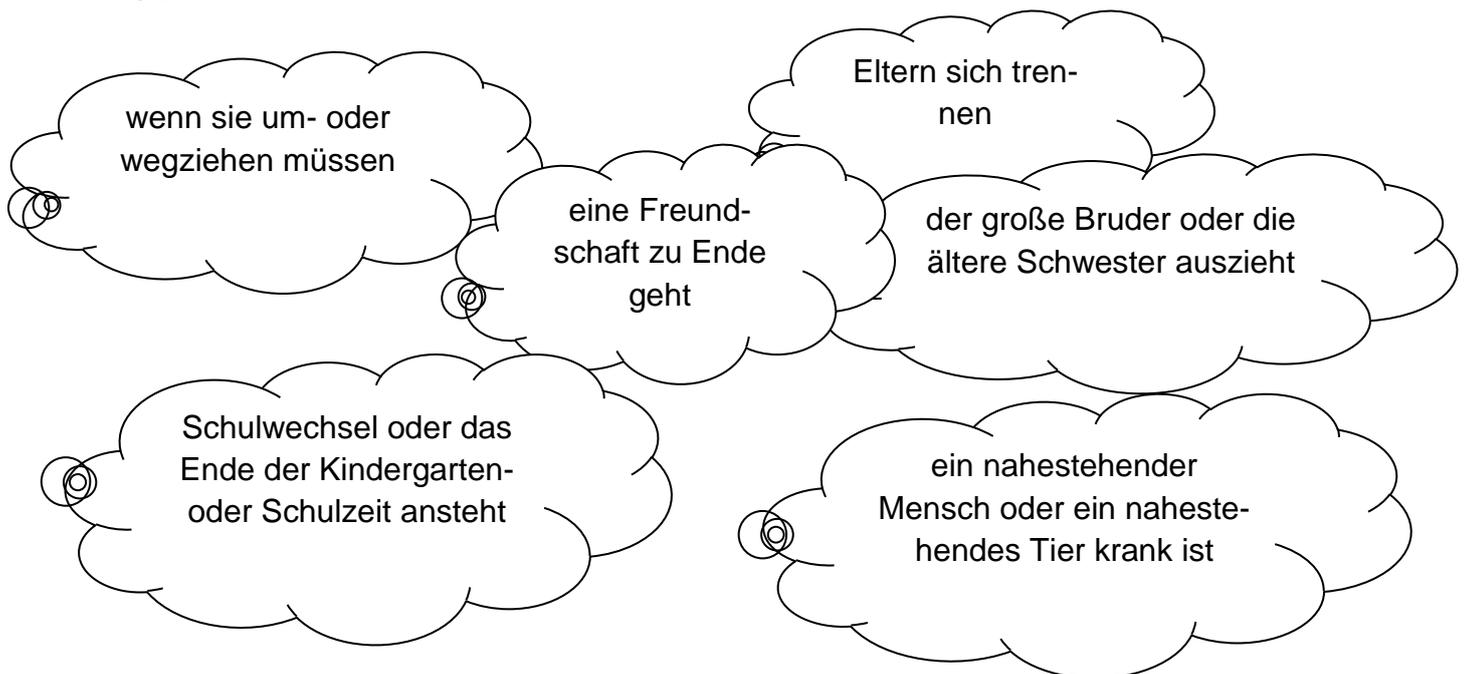
Wenn Kinder mit Verlusten, Trennungen und Veränderungen im eigenen Lebensalltag und/oder im sozialem Umfeld konfrontiert werden, entsteht fast immer diese Frage und die fühlt sich nie gut an.



Verluste und damit verbundene Unklarheiten zur Frage was nun werden soll, entstehen immer dann, wenn man sich von etwas verabschieden muss oder etwas verliert, was man nicht aufgeben möchte.

Neben dem Verlust eines geliebten Spielzeugs, kann das Verlassen einer vertrauten Umgebung, eines vertrauten Menschen (Abschied im Kindergarten oder am Schultor) aber auch die Abwesenheit einer Vertrauensperson (Vater oder Mutter) als starker, aktuell alles dominierender Verlust empfunden werden.

Selbst das Schlafengehen am Abend kann für kleine Kinder ein schmerzhaftes Abschied nehmen von Bezugspersonen und vom Tag sein. Kinder leiden oftmals unter Veränderungen wenn:



Kinder trauern um Dinge die von Erwachsenen in der tatsächlichen Bedeutung für das Kind oft nicht mit der erforderlichen Ernsthaftigkeit wahrgenommen werden. Da geht es um:

	<p>Verlorene Zähne</p> <hr/>
<p>Den verlorenen Teddy</p> <hr/>	
	<p>Haare, die zu kurz geschnitten wurden</p> <hr/>
<p>Kaputte Stifte</p> <hr/>	
	<p>Das Fahrrad, dass beim Sturz kaputt gegangen ist</p> <hr/>
<p>ODER: Wenn sie befürchten, Anerkennung und Beachtung zu verlieren</p> <hr/>	



Trennen sich Eltern, ist dies (meist) mit einer stark ausgeprägten Verlusterfahrung für die Kinder verbunden. Besonders hier brauchen Kinder Eltern, die sich bewusst damit auseinandersetzen, dass ein Kind einen Vater und eine Mutter hat und braucht. Diese Tatsache ist unumstößlich und sollte daher bei den Eltern auch im größten Trennungskonflikt Berücksichtigung erfahren.



Was heisst Familie jetzt und was ändert sich?

Wie läuft nun ein zuvor gewohnter Sonntagmorgen ab?

Wer übernimmt den Mittagstisch?

Wer ist für mich da, wenn Mama traurig ist?

Was wird von mir erwartet?

Was ist, wenn ich Papa mehr sehen will?

Was bedeutet es für Papa, wenn ich bei Mama wohne oder umgekehrt?

Bin ich daran schuld?

Zuvor vorhandene Familienstrukturen, familiäre Perspektiven, Zukunftsentwürfe und Rituale existieren eventuell nicht mehr. Plötzlich müssen Kinder sich in der neuen Lebenssituation zurechtfinden und trauern dem „alten Leben“ sehr oft nach.

Kinder zeigen ihre Verlustängste und Gefühle meist mehr über ihr Verhalten als über verbale Äußerungen.

Sie verwenden oft Bilder und zeigen durch ihr Spiel und Verhalten, wie sie sich fühlen.

Kinder zeigen häufig Reaktionen, die für Bezugspersonen unverständlich und verwirrend sein können, manchmal sogar Verärgerung und Wut auslösen. Deshalb ist ein sachliches Wissen zu Reaktionen und Prozessen hilfreich. Denn statt Bestrafung und Ablehnung, brauchen Kinder in dieser Situation unbedingt Unterstützung und Verständnis.

Kinder erleben viele unterschiedliche, intensive und oft widersprüchliche Gefühle

Zu den Gefühlen, die Kinder in Verlustsituationen und Prozessen erleben, gehören Schmerz, Verzweiflung, Liebe, Angst, Panik, Sehnsucht oder Dankbarkeit. Ihre Gefühle reichen von Heiterkeit, manchmal auch Albernheit, bis hin zu Wut, Aggression und tiefer Traurigkeit. Auch starke Trennungsängste, Unsicherheit oder die Unfähigkeit, neue Beziehungen einzugehen, sowie Schwierigkeiten mit der Selbstkontrolle können auftreten. Sie können mit starken Gefühlen wie Weinen, Schreien und Aggression reagieren.

Manchmal ist der Übergang zwischen den Gefühlen unerwartet schnell und sehr abrupt. Erwachsene meinen, wenn das Kind vom Weinen sofort ins Spielen übergeht, das Kind trauere gar nicht. Gerade dies ist jedoch ein typisches Trauermerkmal bei Kindern. Länger anhaltende Trauerreaktionen würden das Kind zu diesem Zeitpunkt überfordern. Aussagen wie: »Na, wenn du jetzt so schnell wieder spielen kannst, kann die Trauer ja nicht so groß gewesen sein« oder: »Da hast du dich eben aber ganz schön angestellt«, sollten deshalb vermieden werden.

Können wir Kinder für einen Umgang mit Verlusten und hieraus resultierenden Krisen stark machen ?

Wichtige Voraussetzungen, um Krisen und Verluste zu überstehen, sind Selbstbewusstsein, und Selbstvertrauen. Die folgenden Hinweise stärken Kinder, um mit Verlusten und Krisen besser zurechtzukommen:

- Kinder brauchen stabile Beziehungen und liebevolle, zuverlässige Bezugspersonen damit sie ihre Abschiede und Veränderungsprozesse bearbeiten können.
- Kinder brauchen geregelte, verlässliche Alltagstrukturen.
- Kinder brauchen im Familiengefüge eine grundsätzliche Haltung von Respekt, Ehrlichkeit, Fürsorge, Liebe, gegenseitiger Wertschätzung und Unterstützung.
- Im Familiensystem sollte ein Umgang mit Belastungen vereinbart werden und eine offene Kommunikation zu schweren Themen „geübt“ werden.
- Kinder brauchen Zeit und Raum, frei zu spielen, sich auszuprobieren, kreativ zu sein, und müssen unbedingt vor Reizüberflutung (Handy, Tablet, PC, ...) geschützt werden.
- In der Familie sollte es kontinuierlich Möglichkeiten geben, miteinander ins Gespräch und in den Austausch zu kommen. So können Strategien im Umgang mit Problemen und Krisen entwickelt werden.
- Kinder brauchen sachliche, nicht wertende Informationen zu bevorstehenden Veränderungen und zu eigenen Reaktionen auf Verluste. Sie sollten altersentsprechend an Veränderungsprozessen beteiligt werden.
- Kinder müssen spüren dürfen, dass Bezugspersonen nicht immer alles wissen und nicht immer für jede Situation eine Lösung haben. Sie sollten vermittelt bekommen, dass es zum Leben gehört, auf der Suche zu sein. Kinder lernen so in Situationen, in denen sie selbst orientierungslos sind, nach Wegen und Handlungsmöglichkeiten zu suchen.
- Kinder brauchen Erfahrungs- und Entwicklungsräume.
- Kinder müssen Verantwortung tragen dürfen, ohne dabei überfordert zu werden.
- Kinder müssen ehrlich gelobt werden.
- Kinder sollten über mögliches Trauerverhalten von Bezugspersonen informiert werden, damit sie nicht meinen, sie seien die Ursache für das veränderte Verhalten.
- Kinder sollten immer wieder ermutigt werden, gut für sich zu sorgen. Sie sollten darin bestärkt werden, ihren Hobbys nachzugehen, Dinge zu tun, die ihnen Freude machen und die Kontakt, Kreativität und Bewegung fördern.

- Kinder müssen nicht funktionieren, schon gar nicht im Umgang mit Verlusten. Sie müssen auch traurig sein dürfen um wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu finden.
- Kinder brauchen Zeit und Menschen, die ihr Leiden zulassen und aushalten.
- Kinder sollten in ihren Fähigkeiten unterstützt und gefördert werden.
- Kinder sollten unabhängig von Leistung geliebt werden.
- Kinder sollten im Umgang mit Grenzensetzung Unterstützung erfahren.

Literaturempfehlung:

Stephanie Witt-Loers (2016):
Wie Kinder Verlust erleben ... und wie wir hilfreich begleiten können
Vandenhoeck und Ruprecht
ISBN 978-3-525-70188-1



Rätsel :

Was geht übers Wasser und wird nicht nass ?	
Welcher Bus kann nicht fahren?	
Was hört alles, kann aber nie etwas dazu sagen?	
Welcher Baum hat keine Wurzeln?	
Wer hat einen Kamm und kämmt sich nicht?	
Womit fängt der Tag an und hört die Nacht auf ?	
	<p>Ab in die Salatküche !!!</p> <p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none">1 kleiner Kopfsalat2 mittelgroße Tomaten1/2 gelbe, rote und grüne Paprika-schote1 kleine rote Zwiebel1 Lauchzwiebel