Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

Mit Verlust und Abschied achtsam umgehen

Unterstützung und Anregungen
für trauernde Familien



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Reihe Erziehungsfragen

Der Gender-Stern* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen*, Frauen* und Jungen*, Männern* auch Trans* und Inter* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechts-identitäten.

Liebe Familien,

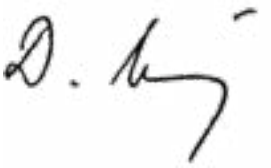
der Verlust eines geliebten Menschen schockiert uns in seiner Endgültigkeit und hinterlässt eine kaum zu füllende Lücke.

In einer solchen Situation befinden Sie sich vermutlich gerade. Egal, ob es sich um die*den Partner*in, einen Elternteil, ein Kind, Geschwister oder um eine sonst nahestehende Person handelt: Sie als Betroffene*r haben Ihren eigenen Schmerz zu verkraften, müssen aber gleichzeitig für andere da sein. Vielleicht wissen Sie manchmal nicht, woher Sie die Kraft dazu nehmen sollen.

Diese Broschüre möchte Sie auf Ihrem persönlichen Weg der Trauer begleiten. Zugleich möchten wir Ihnen helfen, den aufreibenden Spagat zwischen dem eigenen Kummer und dem der Familienmitglieder, insbesondere Ihrer Kinder, zu bewältigen.

Sie finden auf den folgenden Seiten Hinweise und Anregungen, wie Sie Ihr Kind oder Ihre Kinder altersgerecht gut unterstützen und zugleich für sich selbst sorgen können.
Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
Die Adressen und Anlaufstellen finden Sie im hinteren Teil der Broschüre.

Ich hoffe, dass diese Broschüre Ihnen Hilfe und Unterstützung bietet.



Dorothee Schiwy
Sozialreferentin

Inhalt

Trauer – ein notwendiger Prozess **6**

Was ist Trauer? 6
Warum ist Trauer wichtig? 6
Einfach so weiterleben – geht das? 7
Wird alles wieder gut? 7
Das Wichtigste auf einen Blick 8

Die vielen Gesichter der Trauer **8**

Jeder Verlust ist anders 8
Jeder Mensch ist anders 9
Jeder Tag ist anders 9
Das Wichtigste auf einen Blick 10

Familien in einer Verlustsituation **11**

Aus der Balance geworfen 11
Wie Kinder trauern 11
Wie Jugendliche trauern 13
Eltern zwischen Trauern und Trösten 14
Hilfe von außen 14
Das Wichtigste auf einen Blick 15

Anregungen und Tipps für trauernde Familien **16**

Traurigkeit zulassen 16
Sprachlosigkeit überwinden 17
Einen geschützten Rahmen schaffen 18
Gut für sich sorgen 20
Mit Wut, Angst und Aggression umgehen 21
Gefühle spielerisch ausleben 23
Andere über den Todesfall informieren 25
Das Wichtigste auf einen Blick 26

Die Bestattung **26**

Die Vorbereitung 26
Soll mein Kind an der Beerdigung teilnehmen? 27
Abschied nehmen 29

Hilfreiche Adressen und Links **30**

Trauer – ein notwendiger Prozess

Jeder Mensch empfindet im Laufe seines Lebens mehrfach Trauer. Obwohl uns allen dieses Gefühl also vertraut ist, sind wir es nicht gewohnt, offen darüber zu sprechen. In unserer Gesellschaft wird Trauer oft verdrängt und tabuisiert. Dabei ist Trauer ebenso notwendig und natürlich wie Freude.

Was ist Trauer?

Trauer ist ein Gefühlszustand, der durch den Verlust von Dingen, Lebensumständen oder geliebten Personen ausgelöst wird. Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis, das uns mehr oder weniger plötzlich aus dem seelischen Gleichgewicht bringt. Den Weg zur Wiederherstellung dieses Gleichgewichts bezeichnet man als Trauer. Diese äußert sich auf verschiedenen Ebenen: emotional, spirituell, sozial und körperlich.

Nicht nur der Tod wird betrauert – auch das Ende einer Beziehung, eine schlimme Diagnose, der Verlust von Möglichkeiten, geplatzte Träume und Hoffnungen können als natürliche Reaktion akute Trauer auslösen.

Warum ist Trauer wichtig?

Trauer ist nicht nur ein Zustand, sondern ein notwendiger Prozess: Unsere Psyche versucht, den erlittenen Verlust mit Hilfe der Trauer ins Leben zu integrieren. Dieser Prozess unterscheidet sich von Mensch zu Mensch, nach Kulturkreis und sozialem Umfeld. Wichtig ist, dass trauernde Menschen ihre Gefühle zulassen und ihre Trauer – zum Beispiel mit Hilfe von Ritualen und Symbolen – ausdrücken.

Der Trauerprozess dient der Neuorientierung; er stellt eine Übergangsphase zwischen altem und neuem Leben dar. Denn wenn durch ein einschneidendes Ereignis der bisherige Platz im Leben „verrückt“ wurde, fühlt sich das oft an, als werde man selbst buchstäblich „verrückt“.

Es vergeht Zeit, bis eine neue Identität und Position gefunden werden können.

Liebe findet ihren Ausdruck in Gesten, Blicken, Worten und Handlungen. Diesen Ausdruck braucht auch die Trauer. Das aktive Tun regt die Selbstheilungskräfte an und löst gebundene Energie für das weitere Leben. Alles, was in dieser aufwühlenden Phase gestalterischen Ausdruck findet – vom gemalten Bild bis zum Brief an den verstorbenen Menschen –, macht das Unbegreifliche ein wenig greifbarer.



Einfach so weiterleben – geht das?

Wenn ein Mensch stirbt, den wir lieben oder der von großer Bedeutung für uns ist, aber auch nach anderen Trennungen und Abschieden, erleben wir eine Erschütterung, die wie ein gewaltiges Beben unsere gesamte Existenz treffen kann. Nichts wird je wieder sein, wie es war. Kein Stein bleibt auf dem anderen.

In dieser Situation tauchen Fragen auf: Wie soll ich weiterleben? Kann ich das überhaupt? Geht das Leben wirklich „einfach“ weiter? Die Antwort ist: Ja, es geht weiter. Doch der Trennungsschmerz braucht Zeit zu heilen – wie eine körperliche Wunde oder Verletzung.

Wird alles wieder gut?

Die Endgültigkeit des Todes und anderer Abschiede lässt sich oft schwer akzeptieren. Denn nichts, was man tut, kann sie rückgängig machen. Nichts lässt sich „wiedergutmachen“. Kann das Leben trotzdem wieder „gut“ werden?

Wer sich aktiv mit seiner Trauer beschäftigt und sie durch Handlungen ausdrückt, kann den Verlust besser annehmen und findet schneller wieder einen Zugang zum Leben.

Es wird ein anderes Leben sein als das, das man zuvor geführt hat. Es kann ein gutes Leben sein, mit neuen Möglichkeiten, Perspektiven und neuen Beziehungen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Trauer ist eine natürliche und notwendige Reaktion auf einen Verlust, insbesondere den Tod eines geliebten Menschen.
- Mithilfe des Trauerprozesses kann dieser Verlust angenommen und in das Leben integriert werden.
- Jeder Mensch hat seine eigene Art der Trauer. Es gibt keine falsche Art zu trauern.
- Wichtig ist, dass Gefühle zugelassen und auf möglichst vielen Ebenen ausgedrückt und ausgelebt werden.
- Mithilfe des Trauerprozesses kann das Leben wieder lebenswert werden.

Die vielen Gesichter der Trauer

„Die“ eine Art von Trauer gibt es nicht. Jede*r Einzelne erlebt und verarbeitet Verluste auf ihre*seine Weise. Jede Kultur hat ihre Art, Trauer auszudrücken und Trauerrituale zu begehen. Die Situationen, in denen wir Trauer empfinden, lassen sich nicht miteinander vergleichen.

Jeder Verlust ist anders



Der Tod der*des Partnerin* Partners, der Eltern oder Großeltern, der Verlust einer Beziehung oder

Freundschaft, eine schwerwiegende Diagnose oder auch der Verlust des Arbeitsplatzes: So vielfältig Verlustsituationen sind, so unterschiedlich ist unsere Reaktion darauf. Wie tief und langanhaltend wir von einem Verlustereignis betroffen sind, richtet sich nach der Bedeutung, die jemand oder etwas für uns hatte.

Jeder Mensch ist anders

Wie sich Trauer bei einem Menschen niederschlägt, ist ebenso individuell wie der Verlust selbst. Manche Menschen leiden körperlich, haben keinen Appetit und können nicht mehr richtig schlafen. Manche igeln sich ein, ziehen sich komplett in ihren Kokon zurück. Andere beschreiten spirituelle Wege der Verarbeitung und wenden sich etwa intensiv einer Religion zu.
Die möglichen und sich abwechselnden Gefühle reichen von Angst, Sehnsucht und Verzweiflung über Hilflosigkeit und Wut bis hin zu der unterschwelligen Erleichterung, wenn ein schwer erkrankter Mensch nicht länger leiden muss. Überhaupt nichts zu spüren und „wie ein Roboter“ zu funktionieren, kann eine individuelle erste Reaktion auf ein schlimmes Ereignis sein.

Jeder Tag ist anders

In unserer schnelllebigen Zeit neigen wir dazu, die Trauer beschleunigen zu wollen. „Jetzt muss es doch endlich besser werden“, denkt vielleicht das Umfeld oder sogar man selbst.

„Dass es so lange dauert, bis wir alle wieder auf den Beinen waren, hätte ich nicht gedacht. Viele in unserem Umfeld konnten das nicht verstehen: Geh doch mal wieder weg. Jetzt räum doch endlich den Kleiderschrank aus.“
Andreas, 52,
dessen Frau an Krebs starb

Doch Trauer braucht Zeit. Manchmal kann es Jahre dauern, bis der Tod eines nahen Menschen verarbeitet ist.

Im ersten Jahr befinden sich Trauernde oft noch in einem Schockzustand: Es ist das erste

Weihnachten, der erste Geburtstag und der erste Sommerurlaub ohne die*den Verstorbene*n. Im zweiten Jahr wird die Trauer von vielen bewusster wahrgenommen und legt an Intensität womöglich noch zu. Für viele Hinterbliebene ist dies eine besonders schwere Zeit. Im dritten Jahr entsteht langsam die Kraft, sich auf andere und neue Wege einzulassen.

Trauer hört aber nicht einfach so auf, sie verändert sich nur. Auch nach langer Zeit kann sie zeitweise sehr intensiv zurückkommen – ausgelöst vielleicht durch ein Gespräch, eine Erinnerung oder eine besondere Situation. Kein Tag ist wie der andere, und Lachen und Weinen liegen oft nah beieinander.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Wie stark wir trauern, hängt von unserer Persönlichkeit ab und davon, wie nahe uns jemand oder etwas war.
- In welcher Form und wie lange wir trauern, ist ebenfalls individuell.

Zwischen Schmerz und Neuorientierung

Trauer vollzieht sich in einer Pendelbewegung zwischen den Polen „Schmerz und Auseinandersetzung“ einerseits und „Entspannung und Neuorientierung“ andererseits (nach Klaus Onnasch und Ursula Gast). Erkenntnisse aus der Neurobiologie zeigen, dass der Körper direkt nach einem Trauerereignis Hormone ausschüttet, die den Schmerz lindern und insgesamt betäubend wirken. Der eigentliche Schmerz tritt daher oft erst verzögert auf. Im Laufe der folgenden Monate wechseln sich Kummer und Erholung, positive und negative Empfindungen sowie Passivität und Aktivität ab. Je eher der trauernde Mensch in der Lage ist, sich mit seiner Situation auseinanderzusetzen, desto eher öffnen sich Perspektiven für das künftige Leben.

- Der Trauerprozess bewegt sich wie ein Pendel zwischen den Polen Schmerz und Neuorientierung.
- Trauer endet nicht, sondern der Verlust wird als Teil des Lebens angenommen.

Familien in einer Verlustsituation

Sind Familien von einem Ver-lust betroffen, dann kommt dem aktiven Trauerprozess eine besondere Rolle zu. Jedes Familienmitglied trauert auf seine Weise – zugleich muss die „Restfamilie" einen gemeinsamen Weg durch die Trauer hindurch zurück ins Leben finden.

Aus der Balance geworfen

Der Tod zerreißt das Geflecht von Rollen, Funktionen und Beziehungsstrukturen und verändert die Familiendynamik grundsätzlich. Leicht nachvollziehbar wird dies am Beispiel eines Mobiles: Wenn man bei einem Mobile einen Teil entfernt, gerät das ganze System aus dem Gleichgewicht. Das Familiensystem muss sich nach dem Wegfall eines Teils mühsam ein neues Gleichgewicht suchen. Dafür müssen die verbliebenen Teile ihre Position verändern. Jugendliche schlüpfen vielleicht in eine Erwachsenenrolle, Geschwister rücken näher zusammen oder Eltern knüpfen neue Bande.

Die Rollen und Zuständigkeiten in der Familie neu zu definieren, ist ein schwieriger und langer Prozess. Es ergeben sich aber auch neue Chancen aus dieser Situation, die nach und nach genutzt werden können. Wichtig ist dabei, dass Kinder nicht in Erwachsenen- oder Partner*innenrollen schlüpfen, sondern sich altersentsprechend weiterentwickeln dürfen.

Wie Kinder trauern

Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie sind „Pfützenspringer": Wie in eine Pfütze am Wegesrand hüpfen sie in ihre Trauer hinein und wieder heraus. Eben noch traurig und anlehnungsbedürftig, springt ein Kind vielleicht schon im nächs-

ten Moment auf und spielt ausgelassen und fröhlich mit seinen Freund*innen.

„Es ist ok, zu weinen, und es ist ok, fröhlich zu sein."
Karl, 9 Jahre,
dessen Schwester an Krebs starb

Das Verständnis vom Tod ist bei Kindern noch nicht voll entwickelt. So begreifen Vorschulkinder und jüngere Grundschulkinder noch nicht, dass die*der Verstorbene nicht wieder zurückkommt. Wird ihnen diese Unumkehrbarkeit bewusst, kann das neue Trauer und Ängste hervorrufen. In manchen Fällen zeigen sich dann Jahre nach dem Todesfall überraschend Trauerreaktionen, vielleicht sogar die ersten überhaupt.

Kinder drücken ihre Gefühle nicht immer mit Worten oder Tränen aus, stattdessen zeigen diese sich im Spiel, beim Malen oder im sozialen Verhalten: Manche Kinder streiten jetzt mehr als sonst oder sind aggressiv, während andere sich zurückziehen und zu Stubenhocker*innen werden. Gelegentlich reagieren kleinere Kinder mit einem vorübergehenden Zurückfallen auf eine frühere Entwicklungsstufe, sie nässen zum Beispiel ein oder erleben starke Trennungsängste.

Kinder reagieren sehr sensibel auf ihr trauerndes Umfeld. So passen sie manchmal ihre Haltung gegenüber den Erwachsenen an, um diese zu schonen. Eigene Bedürfnisse und Gefühle werden unterdrückt, damit Mama oder Papa nicht noch trauriger werden. Schule und der Sport- oder Musikverein können in dieser Zeit stabilisierende und „trauerfreie" Orte sein, an denen nichts an den Verlust erinnert.



Wie Jugendliche trauern

Jugendliche besitzen bereits ein umfassendes Todesverständnis. Ein schwerer Verlust kann ihre instabile Gefühlswelt weiter aufwühlen und vorhandene Probleme verstärken. Auch hier sind sehr verschiedene Reaktionen möglich – vom völligen Zurückziehen und Verschließen bis hin zu unangepasstem Verhalten nach außen. Manche Jugendliche sind nicht mehr vom Handy oder Computer wegzubekommen und andere lassen sich plötzlich nur noch zu den Mahlzeiten zu Hause blicken.

Insbesondere ein Suizid kann Jugendliche in eine tiefe Krise stürzen, die oft von Schuldgefühlen geprägt ist. Viele wollen oder können nicht mit ihren Eltern über ihre Trauer sprechen. Stattdessen tauschen sie sich lieber in der Clique oder mit gleichaltrigen Freund*innen aus. Manchmal wollen sie ihren Freundeskreis jedoch nicht mit negativen Gefühlen belasten und brauchen „trauerfreie Zeit“. Wenn die Trauer aber zu sehr verdrängt wird, kann das zu Problemen führen. Allerdings ist es möglich, sie auch später, sogar noch im Erwachsenenleben, aufzuarbeiten.

> Papa hat sich das Leben genommen, nachdem ich ihm meine Fünf in Mathe gezeigt habe. Lange dachte ich, es war meine Schuld. Dass es nicht passiert wäre, wenn wir nicht gestritten hätten. Aber jetzt weiß ich, dass es noch andere Jugendliche und Kinder gibt, die etwas ähnliches erlebt haben. Ich habe nun verstanden, dass ich nicht schuld war, sondern dass mein Papa krank war.“
>
> Vincent, 16 Jahre, dessen Vater sich das Leben genommen hat

Es gibt Jugendliche, die über Nacht erwachsen zu werden scheinen. Sie verhalten sich für ihr Alter außerordentlich verantwortungsbewusst und vernünftig. Dahinter steckt oft der Wunsch, stark sein zu wollen, um die trauernden Erwachsenen zu entlasten. Handelt es sich dabei nur um eine Phase, ist dies kein Problem. Doch langfristig kann

ein solcher „Rollentausch“ zu einer Überforderung führen.

Eltern zwischen Trauern und Trösten

Eltern stehen jetzt vor einer doppelten Herausforderung: Sie trauern, sorgen sich zugleich um die Gefühlswelt ihrer Kinder und müssen obendrein das Familienschiff als Ganzes auf Kurs halten. Der Spagat zwischen Trauern und Trösten wirft eine Reihe von Fragen auf, zum Beispiel: Muss ich als Mutter* oder Vater* immer stark sein? Darf ich meine Trauer und meine Gefühle zeigen? Kann ich vor meinen Kindern die Tränen fließen lassen?

Für eine erfolgreiche Trauerphase ist es wichtig, Gefühle zuzulassen. Es ist eine gute Botschaft für Kinder und Jugendliche, dass neben der eigentlichen Trauer negative Gefühle wie Angst, Enttäuschung oder Wut jetzt in Ordnung sind. Oder dass Phasen der Schwäche und des Zurückziehens genauso erlaubt sind wie Lachen und fröhlich sein. Je mehr ein Elternteil diese unterschiedlichen Emotionen und Verhaltensweisen vorlebt, desto besser können Kinder diese für sich selbst akzeptieren.

Entscheidend ist, den Kontakt und das Gespräch innerhalb der Familie nie abreißen zu lassen. So können Verhaltensauffälligkeiten oder herannahende soziale Schwierigkeiten rechtzeitig erkannt und geklärt werden. Doch so gut offen ausgelebte Trauer ist: Kinder sollten nie zu Trösterinnen der Erwachsenen werden.

Hilfe von außen

Trauer ist keine Krankheit. Sie ist eine natürliche und „normale“ Reaktion auf einen Verlust. Wir alle haben eine psychische Grundausstattung, die es uns ermöglicht, mit der Trauer umzugehen und sie in unser Leben zu integrieren.

Trotzdem kann es notwendig sein, Hilfe von außen, etwa von Verwandten, Nachbar*innen, Freund*innen oder speziellen Anlaufstellen, anzunehmen. Dieser Punkt ist spätestens dann gekommen, wenn sich ein deutliches Gefühl der Überforderung breit-

macht. Meist reichen Beratungsangebote aus, um neue Kraft zu schöpfen und akute Krisen zu überwinden. Hilfreiche Adressen haben wir im Anhang zusammengestellt.

Die Hilfe von außen kann sich auf unterschiedliche Bereiche beziehen:

- Hilfe bei Formalitäten im Zusammenhang mit der Beerdigung
- Hilfe in finanziellen Fragen
- Hilfe im Haushalt
- Hilfe bei der Kinderbetreuung

Unter bestimmten Umständen ist eine therapeutische Hilfe für Eltern und/oder Kinder angebracht. Ungelebte Trauer oder traumatische Erlebnisse können seelische und körperliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen. In solch einem Fall kann eine Psychotherapie und/oder medikamentöse Behandlung notwendig sein.



Das Wichtigste auf einen Blick

- Wie ein Mobile, an dem ein Teil fehlt, gerät die Familienbalance nach einem Todesfall aus den Fugen und muss mühsam wiederhergestellt werden.
- Die Rollen und Zuständigkeiten von Eltern und Kindern können sich verschieben.
- Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene und drücken ihre Trauer unterschiedlich deutlich aus.
- Eltern sollten ihren eigenen Kummer nicht unterdrücken, sondern zulassen.
- Gegenseitiger Austausch und Trost stärkt die Beziehung zwischen den Familienmitgliedern, doch sollten Kinder nie dauerhaft zu Trösterern der Erwachsenen werden.
- Hilfe von außen kann wichtig sein, um akute Krisen zu überwinden und Überforderung vorzubeugen.

Anregungen und Tipps für trauernde Familien

Die folgenden Tipps und Anregungen für Eltern verstehen sich als Inspiration – nicht nur für die Zeit unmittelbar nach dem Tod eines Familienmitglieds. Sie können auch noch Monate oder Jahre später hilfreich sein, falls die Trauer sich erneut Bahn bricht.

Traurigkeit zulassen

Das Gefühl der Trauer beim eigenen Kind auszuhalten, ist nicht einfach. Dennoch: Setzen Sie sich neben Ihr Kind, halten Sie seine Hand. Versuchen Sie nicht, von der Traurigkeit abzulenken. Zeigen Sie, dass Sie zuhören und da sind, wenn Sie gebraucht werden.

Manchmal äußern Kinder spontan aus der Trauer heraus den Wunsch, selbst zu sterben. Dies kann als Sehnsucht verstanden werden, der*dem Verstorbenen wieder ganz nah sein zu können. Seien Sie dann nicht geschockt, sondern nehmen Sie auch diesen Gedanken achtsam zur Kenntnis.

Tipp:
Gemeinsam Bilder und Fantasien entwickeln

- Erkundigen Sie sich im Buchhandel, im Internet oder in der Bücherei nach geeigneten Kinderbüchern zu Tod und Trauer und lesen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Entwickeln Sie gemeinsam mit dem Kind eigene altersgerechte Ideen und Fantasien darü-



ber, wie sich Sterben anfühlt und wie/ob es nach dem Tod weitergeht. Dies kann helfen, das Thema fassbarer und damit weniger bedrohlich zu machen.
- Entwerfen Sie mit Ihrem Kind positive Bilder zum Tod. Sie können erklären, dass der Körper dem Kreislauf der Natur zurückgegeben wird.
- Wenn Sie religiös sind, können entsprechende Bilder und Vorstellungen helfen. Zum Beispiel: Die Toten sind nicht allein, im Himmel gibt es eine Gemeinschaft oder Gott passt auf, dass niemandem etwas zustößt. Gerade spirituelle Vorstellungen und Rituale sind für viele Kinder tröstlich und Halt gebend.
- Seien Sie offen für die Ideen Ihres Kindes, selbst wenn Sie sich keinem Glauben zugehörig fühlen. Haben Sie auch keine Scheu, über Ihre eigenen Vorstellungen vom Tod mit Ihrem Kind zu sprechen. Dies ist wichtig, damit Ihr Kind eine Haltung zum Thema Tod und Trauer entwickeln kann.

„Mein Bild zeigt das Auto, das gegen Papas Kopf knallt. Er fiel vom Rad, schlug mit dem Kopf auf und starb später im Krankenhaus."
Lisa, 8 Jahre,
deren Vater bei einem Autounfall starb, über ihr gemaltes Bild

Sprachlosigkeit überwinden

Manchmal kann es schwerfallen, über den Tod des verstorbenen Menschen zu sprechen. Besonders nach unvorhergesehenen Ereignissen wie einem Unfall, Suizid oder Gewaltverbrechen ist es schwer, Worte zu finden.

Kinder und Jugendliche brauchen in jedem Fall Information und das Gefühl, ernst genommen zu werden. Wie diese Information vermittelt wird, bestimmen nicht zuletzt das Alter und der Erfahrungsstand. Intuitiv finden Eltern meist genau die richtigen Worte, die ihre Kinder verstehen können. Sie müssen nicht für alles eine Erklärung oder Lösung haben.

Tipp:
Eine Botschaft senden

- Schreiben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern auf, was Sie im Zusammenhang mit dem Ereignis beschäftigt. Das kann eine Botschaft ans Universum, ein Gebet oder auch eine Botschaft an die verstorbene Person sein.
- Das Papier können Sie mit Hilfe einer Flaschenpost oder eines Papierschiffchens zu Wasser lassen. Sie können es auch verbrennen und die Asche in den Wind streuen.
- Alternativ schicken Sie einfach Gedanken auf die Reise, vielleicht symbolisch mit einem Blatt oder einer Blume an einem See.
- Seien Sie als Familie kreativ und finden Sie Ihre eigene Sprache, um auszudrücken, was Sie bewegt.

Einen geschützen Rahmen schaffen

Kinder benötigen einen geschützten Rahmen, Regelmäßigkeit und Rituale, um ungestört trauern zu können. Das Zuhause ist für die meisten Kinder der beste Ort dafür. Hier können sie sich je nach Bedürfnis entweder zurückziehen oder die Nähe zu Geschwistern oder einer erwachsenen Bezugsperson suchen.

Auch wenn es Ihnen als Elternteil vielleicht schwerfällt: Nehmen Sie gerade jetzt keine großen Veränderungen im Tagesablauf vor. Sie helfen Ihrem Kind, wenn zunächst die äußeren Bedingungen genau so bleiben dürfen, wie sie immer waren.



Oft sind wir Erwachsene überrascht, wie schnell Kinder zurück in den Alltag finden. Fast als ob nichts gewesen wäre, gehen sie in die Schule, zeigen in den ersten Wochen kaum Anzeichen von Überforderung und haben Spaß mit ihren Freund*innen. Gerade die Regelmäßigkeit und Vorhersehbarkeit des Schulalltags hilft vielen Kindern, den ersten Schock nach einem Todesfall zu überwinden.

Tipp:
Rituale entwickeln

Rituale sind verlässliche Ankerpunkte in instabilen Zeiten. Sie stiften Gemeinschaft und eine gemeinsame Sprache für das Unaussprechliche. Hier ein paar Beispiele:

- Gestalten Sie zu Hause eine Erinnerungsecke mit Kerze, Foto(s), Blumen oder sonstigen Andenken. Entzünden Sie die Kerze regelmäßig zu bestimmten Zeiten oder Gelegenheiten.
- Stellen Sie eine Schatzkiste mit Erinnerungsstücken zusammen (wie ein Kleidungsstück, eine Uhr, Schmuck, etwas Handschriftliches, etwas mit dem Duft der*des Verstorbenen). Holen Sie diese an bestimmten Tagen hervor und erinnern Sie sich gemeinsam.
- Begehen Sie den Geburts- und Todestag der*des Verstorbenen ganz bewusst und mit einem ritualisierten Ablauf: Zum Grab gehen, einen Brief schreiben, Kuchen essen, Lieblingsmusik anhören, alte Fotos anschauen …
- Bitten Sie Freund*innen und Verwandte, ihre persönlichen Erinnerungen an das verstorbene Familienmitglied für die Kinder aufzuschreiben und machen Sie das Lesen in diesem Buch zum abendlichen Ritual.
- Sie können Lieblingsorte der*des Angehörigen aufsuchen, einmal im Monat ihr*sein Lieblingsessen kochen oder ein Erinnerungsvideo mit Material aus dem Familienarchiv schneiden.
- Alles ist möglich – wählen Sie eine Form, die Ihnen entspricht.

Gut für sich sorgen

Manchmal neigen Eltern dazu, vor lauter Sorge um ihre Kinder sich und ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Das nützt am Ende weder Ihnen selbst noch anderen. Kümmern Sie sich also gut um Körper und Geist und versuchen Sie, sich den Raum und die Zeit zuzugestehen, die Sie selbst benötigen. Kinder haben in aller Regel großes Verständnis für diesen Wunsch nach „Ich-Zeit“, solange sie sich nicht vernachlässigt fühlen.

Muten Sie sich nicht zu viel zu und holen Sie sich Anregungen von Menschen in ähnlichen Situationen. Der Austausch im Rahmen von Selbsthilfegruppen, moderierten Internet-Foren oder Chat-Gruppen kann sehr hilfreich sein. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich selbst gegenüber achtsam und fürsorglich zu sein, kann eine professionelle Trauerbegleitung, eine Trauergruppe, eine Beratung oder Therapie sinnvoll sein.

Ihre nächsten Angehörigen oder Ihre Freund*innen wissen wahrscheinlich nicht immer, was Ihnen wirklich weiterhilft. Haben Sie keine Scheu davor, diesen zu sagen, was Ihnen guttut und was nicht. Sie helfen damit nicht nur sich, sondern geben Ihrer Umgebung die Chance, Sie aktiv zu unterstützen.

Tipp:
Körper und Seele pflegen

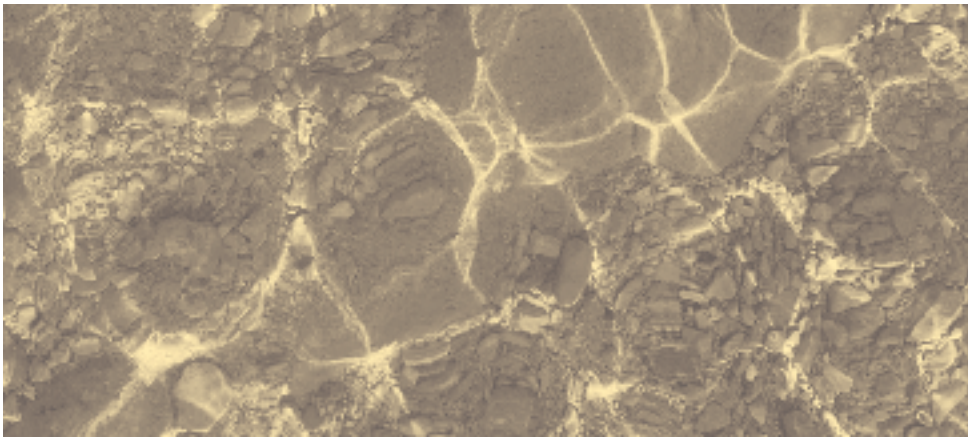
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich und entwickeln Sie Rituale für sich selbst. Ein entspannendes Bad kann zum Beispiel eine bewusste Auszeit von der Trauer sein und eine kleine Insel der Erholung darstellen.
- Bitten Sie Freund*innen und Verwandte um konkrete Entlastung bei der Kinderbetreuung und nutzen Sie diese Zeiten für sich und Ihre Gedanken.
- Versuchen Sie ausreichend zu schlafen. Wenn der Schlaf nicht kommen will, helfen Routinen und Einschlafrituale wie Teetrinken, Meditieren, Wärmeanwendungen und vieles mehr.
- Bewegen Sie sich möglichst täglich draußen an der frischen

Luft. Das fördert den Schlaf und wirkt wie Balsam auf die Nerven.
- Essen Sie möglichst bewusst. Mit einer vitamin- und nährstoffreichen Ernährung helfen Sie Ihrem Körper, den Trauerstress zu verarbeiten. Allzu viel Kaffee, Nikotin oder Alkohol sind nicht hilfreich.

Mit Wut, Angst und Aggression umgehen

Erwachsene wie Kinder empfinden nicht nur Verzweiflung, sondern auch Wut, wenn eine Bezugsperson stirbt: „Wie kann Mama uns einfach so allein lassen?“ Die Wut hilft über manche Trauerspitzen hinweg. Oft wird sie allerdings von Scham begleitet: „So etwas darf ich gar nicht denken.“ Auch eine ausschließlich positive Sicht auf die verstorbene Person ist häufig: „Meine Mama war doch immer für mich da.“

Im Zusammenhang mit einem Todesfall können Kinder zugleich starke Verlust- und Trennungsängste entwickeln. Wenn die*der Verstorbene unwiderruflich gegangen ist, kann es dann nicht sein, dass andere Bezugspersonen ebenfalls aus meinem Leben verschwinden? Aus diesem Grund wollen manche Kinder in den ersten Monaten nach dem Todesfall plötzlich wieder im Elternschlafzimmer schlafen. Dies



ist eine vorübergehende Phase. Wenn Sie sich Sorgen machen, dass Ihr Kind diese Ängste nicht überwindet, sollten Sie sich Hilfe holen. In unserem Adressteil finden Sie passende Anlaufstellen.

Tipp:
Ein Ventil für die Wut schaffen

- Wut ist ein äußerst vitales Gefühl. Unterdrücken Sie es weder bei sich selbst noch bei Ihrem Kind. Leiten Sie die Wut in sichere Bahnen, damit niemand Schaden nimmt. Überlegen Sie gemeinsam, was helfen könnte, wenn Sie oder Ihr Kind Wut verspüren (Ablenkung, Rausgehen, Musik hören, Punchingball …).
- Wut ist häufig irrational. Es ist nicht sinnvoll, während eines Wutanfalls mit Ihrem Kind nach Lösungen zu suchen. Warten Sie lieber ab, bis es sich beruhigt hat.
- Fragen Sie nicht gleich nach dem Grund für die Wut Ihres Kindes, sondern sprechen Sie lieber über Ihre eigene Wut hinsichtlich des Todesfalles. Vielleicht geht es Ihrem Kind genauso.
- Vereinbaren Sie einen klaren Rahmen: „Ich lass dich bei deinem Wutanfall in deinem Zimmer allein und bin in der Nähe, wenn du mich brauchst. Sobald du dich beruhigt hast, werden wir darüber sprechen. Wir können uns wieder vertragen."

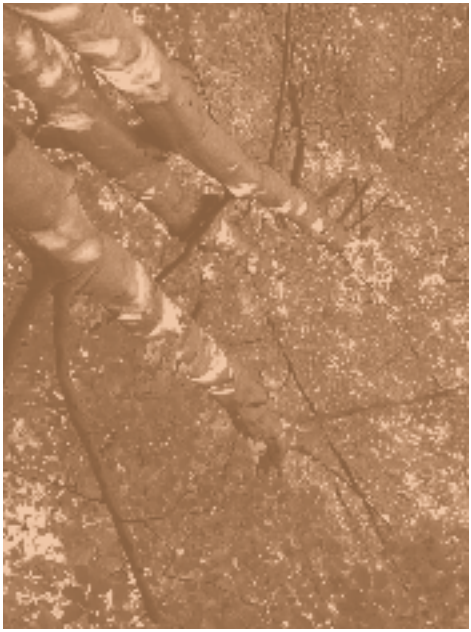


Gefühle spielerisch ausleben

Kinder verarbeiten Erlebtes im Spiel. Manchmal spielen sie beispielsweise den Unfall, das Krankenhaus, die Beerdigung und Ähnliches im Rollenspiel nach. Von außen betrachtet ist das oft herzzerreißend – und die Versuchung groß, einzugreifen. Ihr Kind sollte besser ungestört zu Ende spielen dürfen.
Sie können Ihr Kind unterstützen, im Spiel das Erlebte zu verarbeiten:

Tipp:
Helfer*innen erfinden

- Erfinden Sie im Spiel eine Figur, die eine bestimmte Funktion erfüllt. Das kann eine Engelsfigur sein, die die Toten begleitet und sicherstellt, dass es ihnen gut geht. Oder ein*e Freund*in, die*der auf die Lebenden aufpasst. Oder jemand, der zwischen den Welten pendelt. Regen Sie die Fantasie Ihres Kindes an.
- Sie können die erfundene Figur aus Stoff oder anderen Materialien basteln und ihr ein Gesicht geben.



- Bitten Sie Ihr Kind, ein Bild zu der Situation zu malen und lassen Sie sich das Bild erklären. Sprechen Sie über die Farben und Gefühle und entwickeln Sie – wenn möglich – positive Gegenbilder.
- Ein neues Kuscheltier kann bei kleineren Kindern ebenfalls die Position des „Trösters und Helfers“ einnehmen.

Wann ist professionelle Hilfe sinnvoll?

„Was nicht verdaut wird, macht Bauchweh." Das gilt nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelischen Ebene. Im Verlauf eines Trauerprozesses kann es immer wieder Situationen geben, in denen Eltern daran zweifeln, dass das Kind die Trauer aus eigener Kraft bewältigt.

Eine psychische Störung äußert sich zum Beispiel in dauerhaft bestehenden Ängsten und Depressionen.

Bestimmte Faktoren fördern eine solche Entwicklung:

- Probleme innerhalb der Familie, die bereits vorher bestanden haben
- mangelnde Möglichkeit, Abschied zu nehmen, beispielsweise bei plötzlichem Tod
- psychische Krisen oder Krankheiten der Eltern
- extreme Schuld- und Schamgefühle, wie zum Beispiel nach Suizid

Wenn Ihr Kind keine Fortschritte in der Bewältigung des Verlustes macht, sich verschließt, keine Lebensfreude zeigt oder die Schule links liegen lässt, sollten Sie zumindest genauer hinschauen. Wenden Sie sich dann an eine der Beratungsstellen, die Sie im Adressteil finden.

Vielleicht ist es hilfreich für Ihr Kind, sich einer Kinder- oder Jugend-Trauergruppe anzuschließen, in der es offen über die Gefühle sprechen kann. Im Internet gibt es moderierte Foren, die es älteren Kindern oder Jugendlichen ermöglichen, sich mit anderen trauernden Jugendlichen auszutauschen.

„Mir tut es gut, dass ich regelmäßig Jugendliche treffe, die ähnliches erlebt haben wie ich. Wir sind nicht zwei Stunden lang nur traurig, sondern haben auch viel Spaß. Wenn ich nach Hause gehe fühle ich mich nicht mehr so alleine mit meinen Gefühlen."
Marina, 16, über den Besuch einer Jugend-Trauergruppe

Andere über den Todesfall informieren

Ein Todesfall in der Familie lässt sich nicht geheim halten. Die Umgebung erfährt zwangsläufig davon. Es ist schwierig, Worte dafür zu finden. Umso wichtiger ist es, gemeinsam mit dem Kind zu überlegen, wie es mit anderen, auch mit anderen Kindern, darüber sprechen kann. Entscheidend ist, was Ihrem Kind guttut und mit welchen Aussagen es sich gegenüber anderen wohlfühlt. Begleiten Sie Ihr Kind bei diesem Prozess und wahren Sie sein Recht auf Selbstbestimmung.

Informieren Sie den Kindergarten, die Klassen- und Schulleitung und die*den Trainer*in im Sportverein. Diese können dann besser einschätzen, wie es Ihrem Kind geht. Entscheiden Sie gemeinsam, ob das Kind selbst mit den jeweiligen Personen sprechen möchte oder ob Sie das übernehmen sollen.



Das Wichtigste auf einen Blick

- Lassen Sie traurige Gefühle bei sich und Ihrem Kind zu und entwickeln Sie gemeinsam Bilder und Vorstellungen zum Thema Sterben und Tod.
- Nehmen Sie Ihr Kind im Gespräch ernst und zeigen Sie selbst ehrliche Gefühle. Finden Sie eine eigene, vielleicht symbolische Sprache im Umgang mit dem Tod.
- Sorgen Sie zu Hause für einen geschützten Rahmen mit regelmäßigen Abläufen und pflegen Sie zumindest eine Zeit lang bewusst Rituale, die die Erinnerung an den verstorbenen Menschen wachhalten.
- Kümmern Sie sich auch um Ihre eigenen Ressourcen. Achten Sie auf gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Tauschen Sie sich bei Bedarf mit Gleichgesinnten aus.
- Finden Sie einen guten Umgang mit Wut, Ängsten oder Aggression bei Ihrem Kind, ohne diese Gefühle zu unterdrücken.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der spielerischen Bewältigung des Erlebten, bieten Sie keine fertigen Lösungen an.
- Beobachten Sie Ihr Kind aufmerksam. Nehmen Sie professionelle Hilfe für sich und/oder Ihr Kind in Anspruch, wenn Sie sich sorgen, dass Ihr Kind die Situation nicht bewältigen kann.
- Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie und Ihr Kind anderen gegenüber über den Todesfall sprechen können.

Die Bestattung

Eine Bestattung lässt sich zwar nicht unendlich lange aufschieben, doch nehmen Sie sich die Zeit, Angebote verschiedener Bestattungsunternehmen zu vergleichen und die Bestattung oder Trauerfeier zu planen.

Die Vorbereitung

Falls es die eigene emotionale Verfassung erfordert, können Sie eine vertraute Person bitten, Sie zum Bestattungsunternehmen zu begleiten. Gerne helfen Ihnen ehrenamtliche Mitarbeiter*innen diverser Einrichtungen oder Selbsthilfegruppen.

Die Bestatter*innen unterstützen Sie in Ihrer individuellen Entscheidungsfindung und respektieren die Wünsche der Angehörigen. Die Organisation persönlicher Dinge selbst zu übernehmen, wie beispielsweise die Todesanzeige zu schalten oder das Grab auszuwählen, kann bei der Trauerarbeit helfen.

Tipp:
Wissen, was zu tun ist

Nach einem Todesfall gibt es vieles zu tun und zu bedenken – von der Erledigung zahlreicher bürokratischer Formalitäten bis zur detaillierten Planung der Trauerfeier. Eine gute Checkliste kann helfen, den Überblick zu behalten:
todesfall-checkliste.de



Soll mein Kind an der Bestattung teilnehmen?

Manche Familien versuchen, die offizielle Trauerfeier oder Bestattung von den Kindern fernzuhalten. Doch Kinder haben das Recht, Abschied zu nehmen. Der ritualisierte Abschied hilft, den Verlust zu begreifen und anzunehmen.

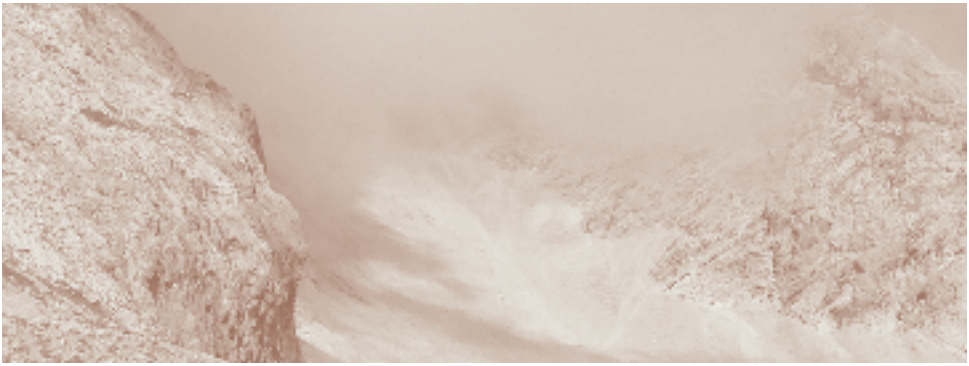
Viele Kinder haben ein gutes Bauchgefühl dafür, ob sie bei der Beerdigung oder Teilen davon dabei sein möchten oder nicht. Wichtig ist, dass ihnen erklärt wird, was dort passieren wird. Auch im Nachhinein kann ein Besuch an der Grabstätte oder ein Abschiedsritual für das Kind hilfreich sein. (siehe Seite 18/19: „Eine Botschaft senden“ / „Rituale entwickeln“).

Wichtig ist, dass Kinder jederzeit ihre Fragen stellen dürfen. Eltern und Bezugspersonen sollten das Kind darin ermutigen und bestärken. Kinder orientieren sich an diesen Erwachsenen wie an Leuchttürmen – und lernen von ihnen den richtigen Umgang mit der Trauer.

Tipp:

Die Bestattung zu einer guten Erfahrung machen

- Seien Sie für Ihr Kind da und achten Sie auf seine Fragen. Als vertraute Bezugsperson vermitteln Sie ihm Sicherheit.
- Wenn Sie sich selbst an diesem Tag nicht dazu in der Lage fühlen, geben Sie diese Aufgabe an eine dem Kind nahestehende, vertraute Person (wie Pat*in, Freund*in, Großeltern, Tante oder Onkel) weiter und bitten diese, für Ihr Kind während der Bestattung oder Trauerfeier da zu sein und seine Fragen zu beantworten.
- Verabreden Sie, dass das Kind gemeinsam mit der Betreuungsperson die Bestattung oder Trauerfeier jederzeit verlassen kann, wenn es sich nicht mehr wohl fühlt.
- Erklären Sie Ihrem Kind im Vorfeld genau, wie die Feierlichkeit ablaufen wird, zum Beispiel, ob gesungen oder musiziert wird, wer eine Rede hält, was am Grab passiert.
- Geben Sie ihm die Möglichkeit, selbst etwas zu tun: etwa eine Kerze zu entzünden, eine Blume oder ein selbstgemaltes Bild zum Abschied auf den Sarg zu legen oder Ähnliches.
- Seien Sie nach der Bestattung offen gegenüber allen Fragen Ihres Kindes. Diese können für lange Zeit immer wieder auftauchen, insbesondere die Frage, wo denn der verstorbene Mensch sich nun befindet.



Abschied nehmen

Trauernde Menschen betonen immer wieder, dass das bewusste Abschiednehmen trotz des Schmerzes eine heilsame Erfahrung für sie gewesen sei.

Alles, was Sie und Ihr Kind in diesen Tagen aktiv tun, stärkt sie beide auf Ihrem weiteren Weg.

Dazu können gehören:

- Abschied nehmen am offenen Sarg in einer geschützten Atmosphäre
- die Hand des verstorbenen Menschen ein letztes Mal halten
- gemeinsam den Sarg bemalen
- für die*den Verstorbene*n die eigene Kleidung, das eigene Kissen oder die eigene Decke verwenden (nach Abklärung mit dem Bestattungsunternehmen)
- Fotos machen
- Erinnerungsstücke aufstellen
- Lieblingsblumen mitbringen oder die Lieblingsmusik spielen
- einen Abschiedsbrief schreiben oder ein Bild malen und mit in den Sarg legen



Selbstverständlich entscheiden Sie, was davon sich für Sie stimmig anfühlt. Vielleicht haben Sie ganz andere Ideen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre Anregungen und Unterstützung geben konnten. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Kraft und Zuversicht. Scheuen Sie sich nicht, sich bei Bedarf Hilfe und Unterstützung zu holen. Im Anhang finden Sie weitergehende Hilfe und Anlaufstellen.

Hilfreiche Adressen und Links

Was Sie als Münchner*innen rund um die Bestattung jetzt beachten müssen, erfahren Sie hier:
muenchen.de/themen/todesfall

Hilfe für Trauernde Kinder, Jugendliche und Eltern

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder und deren Angehörige
Das Trauerzentrum Lacrima der Johanniter-Unfall-Hilfe unterstützt trauernde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. In verschiedenen, nach Alter gestaffelten Trauergruppen treffen sich die Betroffenen und tauschen ihre Erfahrungen aus.

Perlacher Straße 21
81539 München
Telefon: 089 1247344-11
johanniter-lacrima.de

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.
Der Verein bietet eine umfassende Trauerbegleitung für Familienangehörige – von den ersten Schritten unmittelbar nach dem Tod über die persönliche Beratung bis zur professionell begleiteten Gruppenarbeit. Die Gruppenangebote schließen Online-Gruppen zu den verschiedenen Trauersituationen ein.

St.-Wolfgangs-Platz 9
81669 München
Telefon: 089 4808899-0
ve-muenchen.de

AETAS Kinderstiftung
Die AETAS Kinderstiftung in München wurde speziell zur Unterstützung traumatisierter Kinder gegründet. Sie betreut Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre nach einem einschneidenden Ereignis mit dem Ziel, spätere psychische Erkrankungen zu verhindern. Die professionelle KinderKrisenIntervention nach einem eigens entwickelten Konzept ist für betroffene Kinder und deren Bezugspersonen kostenlos.

Dantestraße 29
80637 München
Telefon: 089 1598696-0
aetas-kinderstiftung.de

Nicolaidis YoungWings Stiftung
Das Angebot richtet sich an Trauernde bis 49 Jahre nach Tod des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin und an Trauernde bis 27 Jahre nach Tod von Vater oder Mutter oder beider Elternteile. Auch Bezugspersonen und Familienangehörige von Trauernden sowie Fachstellen können sich an die Stiftung wenden.

Sternenhaus
Regerstraße 30
81541 München
Telefon: 089 2488378-0
nicolaidis-youngwings.de

Kinder- und Jugendtelefon – Die Nummer gegen Kummer
Die Nummer gegen Kummer e. V. ist Kindern, Jugendlichen und Eltern ein kompetenter Ansprechpartner bei kleinen und großen Sorgen, Problemen und Ängsten. Die professionellen Berater*innen wahren die Anonymität der Anrufenden und geben Hilfe zur Selbsthilfe.

Elterntelefon: 0800 111 0 550
Telefonberatung für Kinder und Jugendliche: 116 111
nummergegenkummer.de

Infofon
Dieses Info- und Beratungstelefon der Stadt München wird von Jugendlichen für Jugendliche betrieben. Berater*innen und Ratsuchende kommen aus derselben Altersgruppe. Sie haben ähnliche Lebenswelten und verwenden die gleiche Sprache. Das erleichtert den Zugang und die Offenheit von beiden Seiten.

Telefon: 089 1215000
1215000.de

Trauer nach Frühtod

Schwangerenberatungsstellen
Schwangerenberatungsstellen in München bieten vielseitige Hilfe an und beraten unter anderem beim Verlust eines Kindes vor, während oder nach der Geburt oder im Kleinkindalter.
schwangerinmuenchen.de

Weitere Anlaufstellen in und um München und viele hilfreiche Informationen zum Thema Fehlgeburt, stille Geburt und Wege nach pränataler Diagnose finden Sie unter:
sternenkindfamilie.de

Trauer nach Suizid

Die Arche - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.
Die Organisation hilft nicht nur Menschen, die selbst in einer Lebenskrise sind und möglicherweise Suizidgedanken haben. Sie berät und unterstützt Jugendliche und Erwachsene, die eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben, die mit Konflikten in Familie oder Partnerschaft kämpfen oder ein seelisches Trauma erlitten haben.

Saarstraße 5
80797 München
Telefon: 089 334041
die-arche.de

AGUS - Angehörige um Suizid e.V.
Agus ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauern-de, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Beratungs- und Hilfsangebote sind von der Kompetenz Betroffener und ihrer Über-Lebenserfahrung geprägt. Sie geben Menschen mit ähnlichen Erlebnissen Halt und zeigen ihnen neue Perspektiven auf.
agus-selbsthilfe.de

Weitere Beratungsangebote

Erziehungsberatung in München
In Konflikt- und Krisensituationen, sowie bei allen Fragen der Erziehung und Beziehung können Eltern und Jugendliche Hilfe und Unterstützung bei den Erziehungsberatungsstellen bekommen. Welche Beratungsstelle in Ihrer Nähe liegt, erfahren Sie unter:
erziehungsberatung-muenchen.de

bke-Onlineberatung
Dieses bundesweite Beratungsangebot für Eltern, Kinder und Jugendliche in einer Krise ist kostenlos und anonymisiert. Die Beratungen führen Fachkräfte aus Erziehungsberatungsstellen mit langjähriger Erfahrung und therapeutischer Ausbildung durch.
bke.de

Bezirkssozialarbeit in den Sozialbürgerhäusern
Die Bezirkssozialarbeit in den Sozialbürgerhäusern vermittelt unter anderem Hilfen in persönlichen und wirtschaftlichen Notsituationen, bei Familien- und Partnerkonflikten, bei Schwierigkeiten in der Versorgung und Erziehung von Kindern, in Lebenskrisen und bei psychischen Belastungen. Das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus finden Sie unter:
muenchen.de/sbh
oder mit einem Anruf beim Servicetelefon des Sozialreferats:
089 233-96833 .

Herausgeberin:

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Fachstelle Elternbriefe und Jugendinformation

Westendstraße 193, 80686 München
Telefon 089 233-747190
elternbriefe.soz@muenchen.de
www.elternbriefe-muenchen.de

Redaktion und Text:
Fachstelle Elternbriefe und Jugendinformation
in Zusammenarbeit mit Marion Schweiker

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder und deren Angehörige
der Johanniter-Unfallhilfe e.V.
Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.

Druck: Stadtkanzlei, München
Gedruckt auf Papier, das mit dem Blauen Engel
(100 Prozent Recyclingpapier) ausgezeichnet ist.

Gestaltung: Umwerk GbR
Fotos: Umwerk GbR: Tanja Kischel, Georg Behringer

Stand: Juli 2025