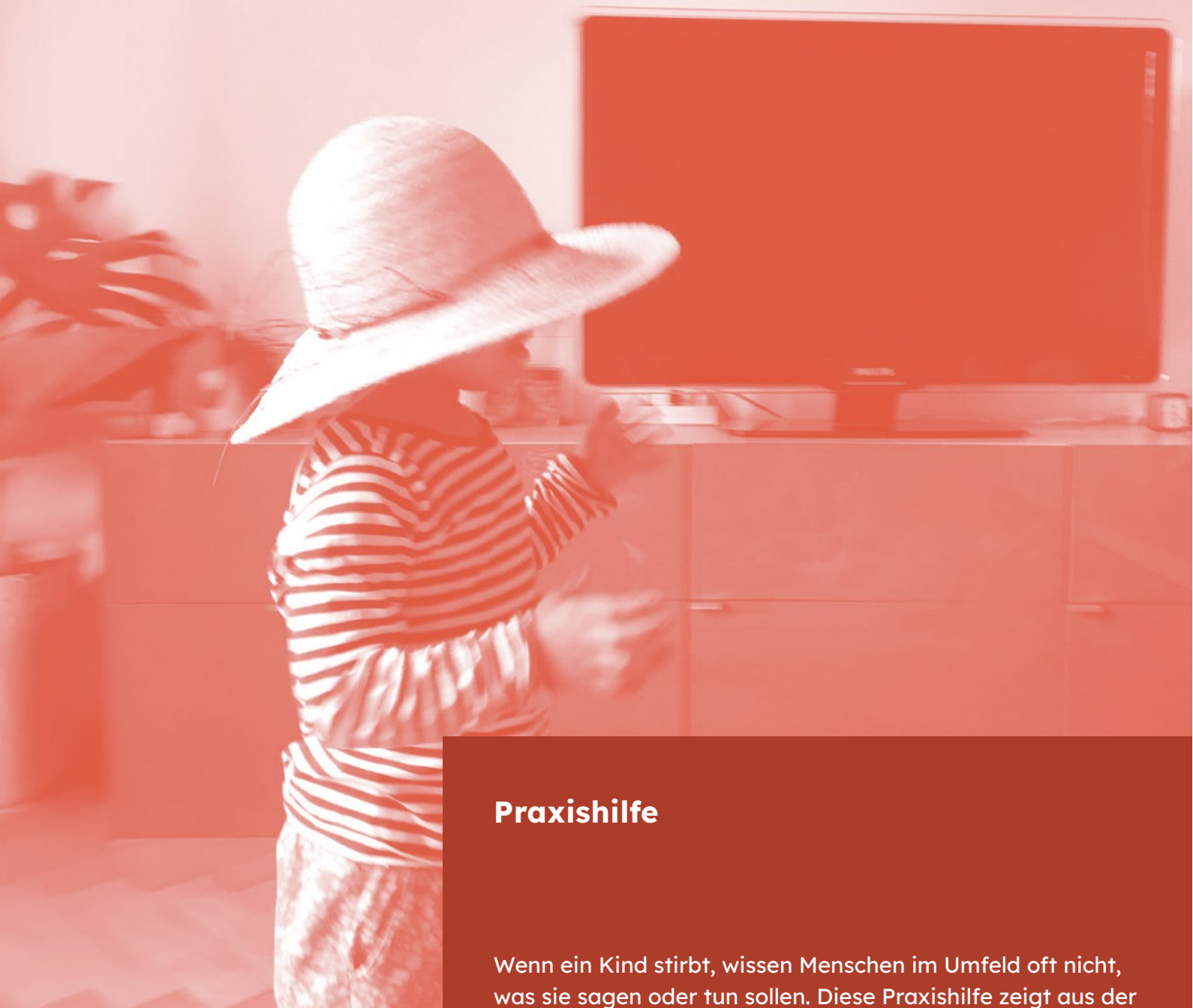


Trauernde Eltern begleiten

Was hilfreich sein kann und was eher belastet



Praxishilfe

Wenn ein Kind stirbt, wissen Menschen im Umfeld oft nicht, was sie sagen oder tun sollen. Diese Praxishilfe zeigt aus der Sicht betroffener Familien, was trauernden Eltern hilfreich sein kann und was sie eher belastet.

Trauernde Eltern begleiten

Was hilfreich sein kann und was eher belastet

Wenn ein Kind stirbt, sind Menschen im Umfeld oft unsicher. Was kann ich sagen? Darf ich nachfragen? Ist es besser, das Kind zu erwähnen oder nicht? Aus Angst, etwas Falsches zu tun, ziehen sich manche zurück. Für betroffene Eltern kann gerade dieser Rückzug zusätzlich belastend sein.

Es braucht keine richtigen Worte und niemand kann den Schmerz nehmen. Oft ist bereits viel damit gewonnen, präsent zu bleiben, zuzuhören und anzuerkennen, was die Familie erlebt.

Wie diese Praxishilfe zu verstehen ist

Die SGVE ist eine Betroffenenorganisation und keine Fachstelle für Psychotherapie oder professionelle Trauerbegleitung. Diese Praxishilfe enthält deshalb **keine festen Regeln**. Sie bündelt Empfehlungen aus der Perspektive von Familien, die den Tod eines Kindes erlebt haben, ergänzt durch Hinweise aus bestehenden Ratgebern.

Jede Familie trauert anders. Was der einen Familie guttut, kann eine andere belasten. Unsere Empfehlungen sollen das eigene Gespür und das Gespräch mit der Familie **ergänzen, nicht ersetzen**.

Geltungsbereich

Diese Praxishilfe richtet sich an Nahestehende, also an Grosseltern, Gotte und Götti, Verwandte, Freundinnen und Freunde sowie Nachbarinnen und Nachbarn.

Im Mittelpunkt steht der Umgang mit den Eltern. Für Kita, Kindergarten und Schule gibt es eine eigene SGVE-Praxishilfe.

1. Da sein, ohne etwas lösen zu müssen

Nicht immer braucht es ein Gespräch. Manchmal ist es hilfreich, wenn jemand einfach da ist, zuhört oder Stille aushält. Wie viel jemand erzählen möchte und worüber gesprochen wird, darf sich von Moment zu Moment verändern.

Auch der Name des verstorbenen Kindes muss nicht vermieden werden. Viele Menschen fürchten, damit Erinnerungen oder Schmerz auszulösen. Für die Eltern sind das Kind und sein Tod jedoch ohnehin präsent. Den Namen zu nennen oder eine gemeinsame Erinnerung zu teilen, kann zeigen, dass das Kind nicht vergessen ist.

Oft reichen einfache Sätze wie «Ich denke an euch und an [Name]» oder «Ich weiss gerade nicht, was ich sagen soll, aber ich bin da.»

2. Trauer nicht bewerten

Trauer zeigt sich sehr unterschiedlich. Manche Menschen weinen viel, andere kaum. Manche möchten sprechen, andere ziehen sich zeitweise zurück. Wut, Leere, Unruhe, Schweigen oder eine nach aussen ruhige Haltung können ebenso Teil der Trauer sein.

Daraus lässt sich nicht ableiten, wie stark jemand betroffen ist oder wie lange die Trauer dauern wird. Auch Vorstellungen darüber, wie Mütter oder Väter trauern müssten, greifen zu kurz.

Wenn unklar ist, was gerade hilfreich wäre, kann eine einfache Frage mehr Orientierung geben als eine Vermutung. Etwa, ob die Person sprechen möchte, lieber Ruhe braucht oder ob etwas Konkretes übernommen werden kann.

3. Trauer hat keinen festen Zeitplan

Nach einigen Wochen oder Monaten kehrt das Umfeld meist in seinen Alltag zurück. Für die betroffene Familie bedeutet das nicht, dass der Verlust abgeschlossen ist. Die Trauer kann sich verändern, bleibt aber oft über lange Zeit Teil des Lebens.

Aufforderungen, wieder nach vorne zu schauen, sich abzulenken oder zur Normalität zurückzukehren, können deshalb Druck erzeugen. In intensiven Trauerphasen sind zudem Konzentration, Gedächtnis und Aufnahmefähigkeit häufig eingeschränkt. Weniger Erwartungen und etwas mehr Geduld können in solchen Phasen entlastend sein.

4. Konkrete Unterstützung ist oft leichter anzunehmen

«Melde dich, wenn du etwas brauchst» ist gut gemeint. In einer akuten Trauersituation kann es jedoch schwer sein, überhaupt zu erkennen, was gerade helfen würde, und dies zusätzlich noch einzufordern.

Konkrete, überschaubare Angebote sind deshalb oft leichter anzunehmen. Das kann eine Mahlzeit sein, ein Einkauf, eine Fahrt für ein Geschwisterkind oder die Übernahme einer einzelnen organisatorischen Aufgabe. Ob ein Angebot passt, entscheidet die Familie selbst.

5. Gut gemeinte Sätze können verletzen

Viele typische Trostsätze versuchen, dem Tod einen Sinn zu geben oder etwas Positives darin zu finden. Für trauernde Eltern kann dadurch der Eindruck entstehen, ihr Verlust werde relativiert. Aussagen wie «Alles hat einen Grund», «Die Zeit heilt alle Wunden», «Sei stark» oder Sätze, die mit «Wenigstens ...» beginnen, werden deshalb häufig als wenig hilfreich erlebt.

Auch Vergleiche mit der eigenen Trauer können schwierig sein. Eine eigene Verlusterfahrung kann verbinden, sie macht die Erfahrungen aber nicht gleich. Gerade zu Beginn hilft es oft mehr, bei dem zu bleiben, was die betroffene Person selbst erzählt.

Ratschläge sind ebenfalls nicht immer gefragt. Zuhören und Nachfragen lassen mehr Raum dafür, dass die betroffene Person selbst ausdrücken kann, was sie braucht.

6. Unterschiedliche Formen des Erinnerns respektieren

Familien unterscheiden sich darin, wie sie Abschied nehmen, erinnern und trauern. Kulturelle und religiöse Vorstellungen können dabei wichtig sein, müssen es aber nicht. Wenn etwas unklar ist, ist Nachfragen meist hilfreicher als eine Annahme darüber, was für die Familie passend sein müsste.

7. Kontakt über die ersten Wochen hinaus

Unterstützung endet nicht mit der Beerdigung. Gerade wenn die ersten Wochen und Monate vorbei sind und viele Menschen wieder stärker in ihren Alltag zurückkehren, kann ein kurzes Zeichen weiterhin bedeutsam sein.

Eine Nachricht muss keine Antwort verlangen.

Auch Geburtstage, der Todestag oder andere wichtige Daten können lange eine Rolle spielen. Ein Satz wie «Ich denke heute an euch und an [Name]» kann zeigen, dass das Kind auch im Umfeld in Erinnerung bleibt.

Begleitung bedeutet nicht, jederzeit zu wissen, was richtig ist. Wichtiger ist oft, aus Unsicherheit nicht ganz zu verschwinden und der Familie Raum zu lassen, selbst zu zeigen, was gerade hilfreich ist.

Das Wichtigste auf einen Blick

1 Da sein.

Präsenz, Zuhören und Stille helfen oft mehr als die richtigen Worte. Auch der Name des Kindes darf fallen.

2 Trauer nicht bewerten.

Trauer zeigt sich sehr unterschiedlich und folgt keinem festen Zeitplan.

3 Nachfragen.

Eine einfache Frage gibt mehr Orientierung als eine Vermutung darüber, was gerade hilft.

4 Konkret helfen.

Eine Mahlzeit, ein Einkauf oder eine Fahrt sind leichter anzunehmen als ein allgemeines Angebot.

5 Nicht relativieren.

Sätze, die dem Tod einen Sinn geben, Vergleiche und ungefragte Ratschläge können verletzen.

6 Dranbleiben.

Ein kurzes Zeichen nach Wochen und Monaten, am Geburtstag oder am Todestag zeigt, dass das Kind in Erinnerung bleibt.

Grundlage und Einordnung dieser Praxishilfe

Diese Praxishilfe stützt sich auf Ratgeber von Trauerorganisationen aus Australien und den USA, die unten aufgeführt sind. Die SGVE verbindet deren Hinweise mit der Perspektive betroffener Familien. Daraus entstehen Empfehlungen, keine Regeln.

Quellen

- Grief Australia. (2024, 5. Februar). *What not to do when supporting someone through grief and loss*. <https://www.grief.org.au/ga/ga/Grief%20Perspectives/What-not-to-do-when-supporting-someone-through-grief-and-loss-.aspx>
- Bowman, C. R. (o. J.). *Do's and Don'ts - Guidelines for Supporting a Griever*. Grief & Loss Center of North Texas. <https://mygriefandloss.org/dos-and-donts-guidelines-for-supporting-a-griever>



Lizenz und Zitation

Dieses Dokument ist unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung 4.0 International (CC BY 4.0) veröffentlicht. Es darf frei genutzt, geteilt, übersetzt und bearbeitet werden, auch für kommerzielle Zwecke, sofern die SGVE als Quelle genannt wird.

Zitiervorschlag. Schweizerische Gemeinschaft verwaister Eltern (SGVE) (2026). Trauernde Eltern begleiten. Reihe Praxishilfen der SGVE. «URL», abgerufen am «TT.MM.JJJJ».



CC BY 4.0 · Namensnennung 4.0 International