



VERWAISTE

ELTERN

MÜNCHEN E.V.

Kontakt, Information, Begleitung,
Beratung, Fortbildung

Begleitung von Eltern in der Trauerverarbeitung

Begleitung

Begleitung

- Empowerment-Ansatz

von Eltern

von Eltern

- Familie als System begreifen und stabilisieren

von Eltern

- Familie als System begreifen und stabilisieren

(Geschwister, evtl. Großeltern einbeziehen)

von Eltern

- Familie als System begreifen und stabilisieren

(Geschwister, evtl. Großeltern einbeziehen)

- Systemischer Ansatz

Folgen, die häufig beobachtet werden:

- *Betäubung des Trauerschmerzes mit Psychopharmaka*
- *Suchtkrankheiten*
- *Zerbrechen der Partnerschaft*
- *Arbeitslosigkeit, berufliches Scheitern*
- *Rückzug in Isolation*
- *Psychosomatische Erkrankungen*

Trauerverarbeitung

Trauerverarbeitung

„An eine endgültige Verarbeitung von Trauer im Sinne einer Erledigung eines schweren Geschäftes glauben wir nicht –

aber an die Möglichkeit einen Umgang mit ihr zu finden, neues seelisches Gleichgewicht, neue Lebensqualität.“

(Monika Müller)

Trauer *aus*lösen nicht *auf*lösen

Trauer *aus*lösen nicht *auf*lösen

Trauer ist ein Gang, ein Weg, ein
Prozess

Trauer *aus*lösen nicht *auf*lösen

Trauer ist ein Gang, ein Weg, ein
Prozess

muss als persönlicher Werde-Gang
begriffen werden

Unwiederbringlich

Unwiederbringlich

von der Aufgabe den Verlust als
Realität zu sehen

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- Trauer wird gelindert durch **VERSTÄNDNIS – RESPEKT – ERMUTIGUNG**

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- Trauer wird gelindert durch **VERSTÄNDNIS – RESPEKT – ERMUTIGUNG**
- Ermögliche ihnen das **Abschiednehmen vom toten Kind**

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- **Trauer wird gelindert durch VERSTÄNDNIS – RESPEKT – ERMUTIGUNG**
- **Ermögliche ihnen das Abschiednehmen vom toten Kind**
- **Bei anstehenden Entscheidungen um den Verstorbenen beziehe immer den Trauernden mit ein**

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- **Trauer wird gelindert durch VERSTÄNDNIS – RESPEKT – ERMUTIGUNG**
- **Ermögliche ihnen das Abschiednehmen vom toten Kind**
- **Bei anstehenden Entscheidungen um den Verstorbenen beziehe immer den Trauernden mit ein**
- **Erlaube ihnen, soviel Trauer auszudrücken, wie sie jetzt gerade empfinden und mit dir teilen möchten.**

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- **Trauer wird gelindert durch VERSTÄNDNIS – RESPEKT – ERMUTIGUNG**
- **Ermögliche ihnen das Abschiednehmen vom toten Kind**
- **Bei anstehenden Entscheidungen um den Verstorbenen beziehe immer den Trauernden mit ein**
- **Erlaube ihnen, soviel Trauer auszudrücken, wie sie jetzt gerade empfinden und mit dir teilen möchten.**
- **Ermutige sie, mit sich selbst Geduld zu haben, nicht zuviel von sich selbst zu verlangen und sich selbst keine Schuld zuzuschreiben.**

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- **Trauer wird gelindert durch VERSTÄNDNIS – RESPEKT – ERMUTIGUNG**
- **Ermögliche ihnen das Abschiednehmen vom toten Kind**
- **Bei anstehenden Entscheidungen um den Verstorbenen beziehe immer den Trauernden mit ein**
- **Erlaube ihnen, soviel Trauer auszudrücken, wie sie jetzt gerade empfinden und mit dir teilen möchten.**
- **Ermutige sie, mit sich selbst Geduld zu haben, nicht zuviel von sich selbst zu verlangen und sich selbst keine Schuld zuzuschreiben.**
- **Erlaube ihnen, über ihr Kind, das sie verloren haben, so viel und so oft zu sprechen wie sie möchten.**

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- **Ermögliche ihnen das Abschiednehmen vom toten Kind**
- **Bei anstehenden Entscheidungen um den Verstorbenen beziehe immer den Trauernden mit ein**
- **Erlaube ihnen, soviel Trauer auszudrücken, wie sie jetzt gerade empfinden und mit dir teilen möchten.**
- **Ermutige sie, mit sich selbst Geduld zu haben, nicht zuviel von sich selbst zu verlangen und sich selbst keine Schuld zuzuschreiben.**
- **Erlaube ihnen, über ihr Kind, das sie verloren haben, so viel und so oft zu sprechen wie sie möchten.**
- **Sprich mit ihnen über die ganz besonderen Qualitäten des Kindes, das sie verloren haben.**

Möglichkeiten im hilfreichen Umgang mit Trauernden

- **Erlaube ihnen, soviel Trauer auszudrücken, wie sie jetzt gerade empfinden und mit dir teilen möchten.**
- **Ermutige sie, mit sich selbst Geduld zu haben, nicht zuviel von sich selbst zu verlangen und sich selbst keine Schuld zuzuschreiben.**
- **Erlaube ihnen, über ihr Kind, das sie verloren haben, so viel und so oft zu sprechen wie sie möchten.**
- **Sprich mit ihnen über die ganz besonderen Qualitäten des Kindes, das sie verloren haben.**
- **Versichere ihnen, dass sie alles getan haben, was in ihrer Macht stand und das ihr Kind die bestmögliche medizinische Versorgung erhalten hat – oder was du sonst an positiven und wahren Dingen über die Fürsorge für das Kind sagen kannst.**

Was du nicht tun solltest:

Was du nicht tun solltest:

- **Lass dich nicht durch dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den verwaisten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.**

Was du nicht tun solltest:

- **Lass dich nicht durch dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den verwaisten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.**
- **Meide sie nicht, nur weil dir der Kontakt unangenehm ist.**

Was du nicht tun solltest:

- **Lass dich nicht durch dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den verwaisten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.**
- **Meide sie nicht, nur weil dir der Kontakt unangenehm ist.**
- **Sage nicht, du wüsstest, was sie empfinden! (Wenn du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst du wahrscheinlich nicht empfinden können, wie es ihnen geht.)**

Was du nicht tun solltest:

- **Lass dich nicht durch dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den verwaisten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.**
- **Meide sie nicht, nur weil dir der Kontakt unangenehm ist.**
- **Sage nicht, du wüsstest, was sie empfinden! (Wenn du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst du wahrscheinlich nicht empfinden können, wie es ihnen geht.)**
- **Schreibe ihnen nicht vor, was sie fühlen und tun sollen!**

Was du nicht tun solltest:

- **Lass dich nicht durch dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den verwaisten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.**
- **Meide sie nicht, nur weil dir der Kontakt unangenehm ist.**
- **Sage nicht, du wüsstest, was sie empfinden! (Wenn du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst du wahrscheinlich nicht empfinden können, wie es ihnen geht.)**
- **Schreibe ihnen nicht vor, was sie fühlen und tun sollen!**
- **Versuche nicht, irgendetwas Positives am Tod ihres Kindes zu finden (z.B. eine spirituelle Erfahrung, engere Familienbindungen o.ä.)**

Was du nicht tun solltest:

- **Lass dich nicht durch dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den verwaisten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.**
- **Meide sie nicht, nur weil dir der Kontakt unangenehm ist.**
- **Sage nicht, du wüsstest, was sie empfinden! (Wenn du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst du wahrscheinlich nicht empfinden können, wie es ihnen geht.)**
- **Schreibe ihnen nicht vor, was sie fühlen und tun sollen!**
- **Versuche nicht, irgendetwas Positives am Tod ihres Kindes zu finden (z.B. eine spirituelle Erfahrung, engere Familienbindungen o.ä.)**
- **Weise nicht darauf hin, dass sie ja noch andere Kinder haben (Kinder sind nicht austauschbar, sie können sich nicht gegenseitig ersetzen).**

Was du nicht tun solltest:

- **Sage nicht, du wüsstest, was sie empfinden! (Wenn du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst du wahrscheinlich nicht empfinden können, wie es ihnen geht.)**
- **Schreibe ihnen nicht vor, was sie fühlen und tun sollen!**
- **Versuche nicht, irgendetwas Positives am Tod ihres Kindes zu finden (z.B. eine spirituelle Erfahrung, engere Familienbindungen o.ä.)**
- **Weise nicht darauf hin, dass sie ja noch andere Kinder haben (Kinder sind nicht austauschbar, sie können sich nicht gegenseitig ersetzen).**
- **Sage ihnen nicht, sie könnten ja noch Kinder bekommen (auch dann nicht, wenn sie das wollen und können – ein anderes Kind kann ihnen nicht das verstorbene Kind ersetzen)**

Was du nicht tun solltest:

- **Schreibe ihnen nicht vor, was sie fühlen und tun sollen!**
- **Versuche nicht, irgendetwas Positives am Tod ihres Kindes zu finden (z.B. eine spirituelle Erfahrung, engere Familienbindungen o.ä.)**
- **Weise nicht darauf hin, dass sie ja noch andere Kinder haben (Kinder sind nicht austauschbar, sie können sich nicht gegenseitig ersetzen).**
- **Sage ihnen nicht, sie könnten ja noch Kinder bekommen (auch dann nicht, wenn sie das wollen und können – ein anderes Kind kann ihnen nicht das verstorbene Kind ersetzen)**
- **Empfehl ihnen nicht, für die anderen, noch verbliebenen Kinder, dankbar zu sein (die Trauer über den Verlust eines Kindes wird nicht durch die Liebe und Wertschätzung für die anderen, lebenden Kinder erleichtert).**

Die ganz normale Trauer

Die ganz normale Trauer

Ein sehr starkes Gefühl, das in jedem
Menschenleben vorkommt und
zunächst etwas ganz Normales ist

Erschwerte Trauer

Erschwerte Trauer

- *Bei besonders belastenden, traumatischen Verlustursachen*
 - wie Tod eines Kindes, Unfalltod, Suizid, Tod durch Gewalt

Erschwerte Trauer

- Der akute Traueranlass ist Auslöser einer

Grundlebenstraurigkeit

Erschrecken über nicht geheilte Lebenswunden,
Verletzungen, Ängste

Erschwerte Trauer

- *Trauer, die sich nicht zulassen kann*

Erschwerte Trauer

- *Trauer, die sich nicht zulassen kann*

Verdrängung ist nicht Versagen
oder ungenügender Wille

(Sie macht meist Sinn für den, der die
Verdrängung gebraucht)

 Sie ist nicht hilfreich oder heilsam,
es kostet meist viel Energie, die Trauer abzuspalten

Erschwerte Trauer

- *Trauer, die keine Bewegung hat*

Erschwerte Trauer

- *Trauer, die keine Bewegung hat*

 Selbstschutz der Erstarrung



Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen

können den Betroffenen die
Gewissheit geben,
dass sie nicht allein auf der Welt
diesen Schmerz kennen,



Selbsthilfegruppen

können den Betroffenen die
Gewissheit geben,
dass sie nicht allein auf der Welt
diesen Schmerz kennen,
dass sie nicht „verrückt“ sind



Selbsthilfearbeit

- 1982 entstand die erste Gruppe in München



Selbsthilfearbeit

- 1982 entstand die erste Gruppe in München
- 1990 Gründung des Vereins „Verwaiste Eltern München e.V.“



Selbsthilfearbeit

- 1982 entstand die erste Gruppe in München
- 1990 Gründung des Vereins „Verwaiste Eltern München e.V.“
- 1997 Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland



Angebote:



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote
- Spezifische Gruppen (z.B. Suizid, FrühTod, Männer, Geschwister, geschlossene Gruppen)



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote
- Spezifische Gruppen (z.B. Suizid, Frühtod, Männer, Geschwister, geschlossene Gruppen)
- Selbsthilfegruppen in den Regionen



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote
- Spezifische Gruppen (z.B. Suizid, FrühTod, Männer, Geschwister, geschlossene Gruppen)
- Selbsthilfegruppen in den Regionen
- Trauerseminare



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote
- Spezifische Gruppen (z.B. Suizid, FrühTod, Männer, Geschwister, geschlossene Gruppen)
- Selbsthilfegruppen in den Regionen
- Trauerseminare
- Freizeitangebote



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote
- Spezifische Gruppen (z.B. Suizid, FrühTod, Männer, Geschwister, geschlossene Gruppen)
- Selbsthilfegruppen in den Regionen
- Trauerseminare
- Freizeitangebote
- Seelsorgliche Begleitung



Angebote:

- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – Erst Schritte“ im Raum München
- Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote
- Spezifische Gruppen (z.B. Suizid, FrühTod, Männer, Geschwister, geschlossene Gruppen)
- Selbsthilfegruppen in den Regionen
- Trauerseminare
- Freizeitangebote
- Seelsorgliche Begleitung
- Leihbibliothek

Kontakt:



Verwaiste Eltern München e.V.

St. Wolfgang's Platz 9

81669 München

Tel: 089/ 480 88 99 0

Fax: 089/ 480 88 99 33

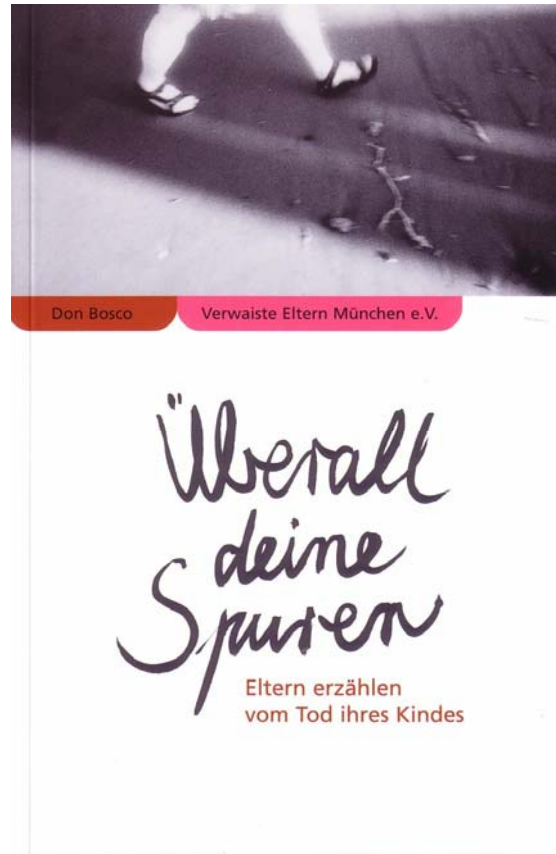
Email: verwaisteeltern@t-online.de

www.verwaiste-eltern-muenchen.de

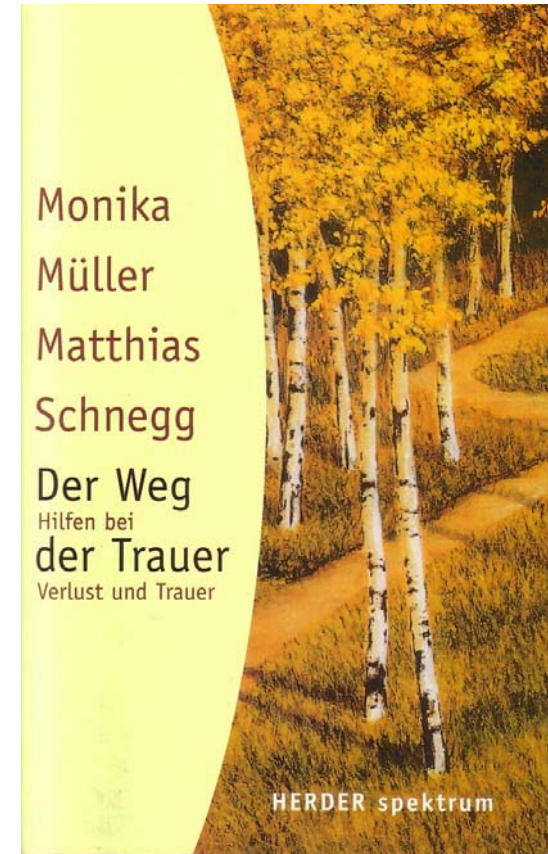
Literaturempfehlung:




ISBN 3-466-36619-4



ISBN 3-7698-1283-2



ISBN 3-451-05476-0



*Bedenkt:
Den eignen Tod,
den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der
andern
muss man leben.*

(Mascha Kaléko)