**Trauernde Jugendliche**

**1. Typische Reaktionen**



*Manche trauernde Jugendliche ziehen sich zurück und fühlen sich von ihren Freunden nicht verstanden.*

**Kontakt zu Trauerland-Fachkräften**

**E-Mail**
Telefon 04 21 / 69 66 72-80

**Unter diesem Punkt finden Sie einen kurzen Überblick über die typischen Reaktionen von Jugendlichen auf den Verlust eines nahestehenden Menschen.**

Jugendliche, die Verlust durch Tod erleben, sind oftmals mit dieser Situation sehr allein. Das Thema Tod scheint auch auf manche Jugendliche eine große Faszination auszuüben. Sie befassen sich intensiv mit Fragen nach der eigenen Endlichkeit oder dem Sinn des Lebens.

Das führt mitunter bei Eltern zu Sorge oder Unverständnis und bei Gleichaltrigen zu Ausgrenzung. Im Alltag von Jugendlichen ist in der Regel wenig Platz für Innehalten und Abschiednehmen.

**Umgang mit Erwachsenen und Eltern**

In vielen Fällen wünschen sich Jugendliche als Ansprechpartner nicht in erster Linie Eltern oder andere erwachsene Bezugspersonen. Sie sind mitten in einem Ablösungsprozess vom Elternhaus und von der Familie. Sie befinden sich auf dem Weg zu Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Die Heranwachsenden entwickeln eigene Vorstellungen und Werte.

Sie erleben sich mit ihren Gefühlen und Fragen von Eltern und anderen Erwachsenen nicht immer verstanden und ernst genommen. Deshalb wünschen sie sich für Fragen und Themen, die sie beschäftigen, oftmals eher gleichaltrige Gesprächspartner.

**Umgang mit Freunden**

Fragen nach Sinn, nach Werten und Zielen im Leben werden mit Freunden und Mitschülern besprochen. Jedoch machen Jugendliche, die mit den Themen Sterben und Trauer beschäftigt sind, innerhalb ihres Freundeskreises häufig die Erfahrung: Eine Auseinandersetzung mit Tod und Trauer sowie den dazugehörenden Fragen, Gedanken und Gefühlen ist dort nicht immer möglich.

Nicht immer haben die Freunde Verständnis, wenn trauernde Jugendliche plötzlich mit einem andern Blick auf die alltäglichen Themen schauen. Für sie sind plötzlich andere Dinge wichtiger.

Manchmal ziehen sie sich auch zurück. Trauernde Jugendliche erleben dann, dass Freunde überfordert sind, irritiert oder hilflos reagieren, wenn es darum geht, ausgedrückte Gefühle wie Schmerz, Verzweiflung sowie Wut zu akzeptieren und auszuhalten.

**Umgang mit Gefühlen**

Trauernde Jugendliche erleben sehr starke Gefühle. Auch haben sie in ihrer Trauer manchmal intensive, mitunter verstörende Wahrnehmungen: So berichten viele Trauernde, dass sie manchmal das Gefühl haben, sie hätten den Toten gerade gesehen oder gehört. Obwohl sie wissen, dass das nicht sein kann.

Wenn Jugendliche so etwas erleben, haben sie Angst, sie würden nun vielleicht "verrückt". Nicht immer trauen sie sich, mit Anderen über solche Erlebnisse zu sprechen.

Viele Jugendliche können oder wollen ihre Trauer nicht ausdrücken, da sie Angst davor haben, die intensiven Trauergefühle zuzulassen. Sie befürchten, dann vollends die Kontrolle und den Boden unter den Füßen zu verlieren. Darum lenken sie sich ab und retten sich in Alltag. Nach außen halten viele eine Fassade der Normalität aufrecht, hinter der sie ihre Trauergrühle verbergen.

Zumal viele Heranwachsende gegenüber Gleichaltrigen stark und gefasst wirken wollen. Sie möchten ihre Schwächen nicht zeigen und zugeben, sondern mithalten und dazugehören. Manchmal empfinden trauernde Jugendliche, dass sie auf Grund ihrer Verlusterfahrung eine Sonderrolle einnehmen und dementsprechend von allen behandelt werden. Sie schämen sich oft oder bekommen Wutausbrüche aufgrund der eigenen Hilflosigkeit und Verzweiflung.

Gleichzeitig wünschen sich die meisten von Ihnen aber auch Verständnis und Rücksichtnahme durch die Eltern, Freunde und Lehrer. Ohne dabei allerdings eine Sonderrolle einnehmen zu wollen oder übertriebene oder auch vorgespielte Anteilnahme zu erhalten.

*Zuletzt aktualisiert am: 10.11.2014*

# 2. Mögliche Folgen



*Wenn Jugendliche keinen Raum für ihre Trauer haben, ziehen sie sich oft völlig von der Außenwelt zurück.*

### Kontakt zu Trauerland-Fachkräften

E-Mail
Telefon 04 21 / 69 66 72-80

Jugendliche müssen ihre Trauer ausleben können, ansonsten kann es zu Verhaltensauffälligkeiten und psychosomatischen Beschwerden kommen.

Trauer ist eine „lebenswichtige Reaktion unserer ganzen Person auf Verluste und gravierende Veränderungen der Lebenssituation“ (Canacakis 2007, S. 34). Trauerreaktionen sind nicht pathologisch (krankhaft). Sie sind keinesfalls Zeichen eines Krankheitsbildes, sondern vielmehr notwendig.

Denn sie dienen dazu, nach einem Verlust ein „psychologisch homöostatisches Gleichgewicht wieder herzustellen“ (Worden 1986, S. 17). Oder anders ausgedrückt: Das Kind versucht nach dem Tod eines nahen Menschen mit Hilfe seiner individuellen Reaktionen auf das Erlebte, einen neuen stabilen Zustand zu finden. Trauer ist also die Fähigkeit zur Bewältigung von erlebten Verlusten.

Wenn Jugendliche ihre Trauer nicht zeigen können, verschließen sie sich oft gegenüber ihren Mitmenschen. Manche werden auch aggressiv. Sie richten ihre Wut gegen Andere, sich selbst oder direkt auf das, was ihnen verloren ging – auf den Verstorbenen.

#### Folgen verdrängter Trauer

Neben Verhaltensauffälligkeiten können psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Albträume und Konzentrationsschwierigkeiten, Asthma oder Neurodermitis die Folge von verdrängter Trauer sein. Wiederum andere Jugendliche fallen auf frühere Entwicklungsstufen zurück: Es kann zu Angstzuständen oder starkem Klammern kommen.

Und häufig spüren Jugendliche, die ihre Trauergefühle nicht zeigen können oder wollen auch positive Gefühle wie Freude und Liebe nicht mehr.

Zuletzt aktualisiert am: 10.11.2014

**3. Trauernden Jugendlichen helfen**



*Erwachsene sollten mit trauernden Jugendlichen im Gespräch bleiben, aber sie dabei auch nicht ausfragen.*

**Kontakt zu Trauerland-Fachkräften**

**E-Mail**
Telefon 04 21 / 69 66 72-80

**Nach einem einschneidenden Erlebnis wie dem Tod eines nahestehenden Menschen brauchen Jugendliche Unterstützung. Es ist wichtig, sie mit ihren Gefühlen nicht allein zulassen.**

Erwachsene sind unsicher, wie sie Jugendliche nach dem Tod eines nahen Menschen gut begleiten und unterstützen können. Häufig streben Jugendliche, ihrem Alter entsprechend, auch in der Auseinandersetzung mit Tod nach Autonomie und Abgrenzung von Erwachsenen. Sie sind auf der Suche nach eigenen Formen des Umgangs. Sie wollen dabei nicht immer von Erwachsenen begleitet werden.

Zudem wollen Jugendliche mit ihrer Verlusterfahrung häufig keine Sonderrolle im Klassenverband oder Freundeskreis einnehmen. Gleichzeitig fordern viele Heranwachsende aber Verständnis für ihre belastende Situation ein. Sie erwarten Rücksichtnahme von den Erwachsenen, wenn ihr Verhalten aufgrund der Verlusterfahrung sich verändert oder sie die Anforderungen der Schule oder Berufsausbildung nicht erfüllen können.

So bewegen sich Erwachsene im Umgang mit trauernden Jugendlichen oftmals auf einem sehr schmalen Grad zwischen Anteilnahme, Rücksichtnahme sowie Unterstützung und Akzeptanz der Entscheidung einiger Jugendlicher, über die Trauer nicht sprechen zu wollen.

Es ist daher schwer, an dieser Stelle allgemeingültige Tipps und Ratschläge zu geben, wie eine Unterstützung von trauernden Jugendlichen gelingen kann. Folgende Anhaltspunkte können jedoch eine grobe Orientierung geben:

• Erwachsene sollten verschiedene Formen der Reaktion von Jugendlichen wie Rückzug, Schulschwierigkeiten, Essstörungen und Aggressionen auffangen und aushalten.

• Erwachsene sollten Orte schaffen, an denen Trauer unter „kontrollierten Bedingungen“ Thema sein kann.

• Erwachsene sollten Rahmenbedingungen schaffen, in denen Trauer unter „kontrollierten Bedingungen“ Thema sein kann.

• Erwachsene sollten vorsichtig mit Ratschlägen, Tipps und Ideen sein.

• Erwachsene sollten "offene Ohren" für die Jugendlichen haben und eine unbedingte Akzeptanz und Vertraulichkeit herstellen.

• Erwachsene sollten trauernde Jugendliche nicht drängen, ausfragen und in eine Richtung lenken wollen.

*Zuletzt aktualisiert am: 10.11.2014*