

Josef Zimmermann

## **Informationsbriefe nach einem Todesereignis**

Brief an Eltern (Grundschule)

### **Sehr geehrte Erziehungsberechtigte!**

Der Tod unserer Schülerin/unsere Schülers N.N. hat die Mitglieder unserer Schulgemeinschaft tief erschüttert. Wir waren schockiert, gelähmt, oft auch unsicher in unserem Verhalten. Unsere Gedanken waren immer wieder bei der Familie von N.N., bei ihren/seinen Freundinnen und Freunden in und außerhalb der Klasse.

Wir versuchen in der Schule, mit unseren Möglichkeiten die Schülerinnen und Schüler in dieser schwierigen Zeit zu begleiten und zu unterstützen.

Bitte bedenken Sie, dass sich Ihr Kind in diesen Tagen möglicherweise sehr intensiv mit dem Thema Tod auseinandersetzt. Vielleicht hat es bereits früher eigene Erfahrungen mit Abschiednehmen und Verlust gemacht. Diese Erinnerungen können jetzt wieder auftauchen und brauchen einen Platz. Möglicherweise wird Ihr Kind aber zum ersten Mal mit dem Sterben konfrontiert.

**Nehmen Sie die momentanen Reaktionen Ihres Kindes wahr. Schauen Sie hin und hören Sie hin! Reaktionen können vielfältig sein: Rückzug, Überaktivität, Angst, Konzentrationsprobleme, Aggressivität: Diese und noch viele weitere Reaktionsweisen sind „normale“ Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.**

Sie selbst und Ihr Kind haben in den letzten Tagen schon Wege gefunden, mit dem Erlebten zurechtzukommen. Wir erlauben uns, Ihnen an dieser Stelle noch einige weitere Empfehlungen zu geben, die Ihnen und Ihrem Kind helfen sollen, das Geschehene besser zu verarbeiten.

*Grundschul Kinder haben ein sachliches Interesse am Thema Tod. Sie stellen viele Fragen und wollen alles möglichst konkret wissen. Trotzdem verstehen sie nicht alles und entwickeln deshalb Verlust- und Trennungsängste.*

- *Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Suchen Sie Gelegenheiten, ihm nahe zu sein und es zu unterstützen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es mit allen Fragen kommen kann, auch wenn Sie nicht alle Fragen beantworten können. Geben Sie Informationen über die Abläufe nach einem Todesereignis. Reden Sie klare Worte und stehen Sie ehrlich zu Ihren Gefühlen.*
- *Vermitteln Sie Ihrem Kind Sicherheit. Es hat vielleicht Angst, dass auch Sie sterben könnten. Versichern Sie, dass Sie noch lange leben werden – aber auch, dass alle Menschen irgendwann sterben müssen.*
- *Ermuntern Sie Ihr Kind, Gefühle zu zeigen. Kinder schonen ihre Eltern oft, weil sie nicht wollen, dass sie auch traurig werden. Malen Sie gemeinsam ein Bild, lesen Sie gemeinsam ein Buch.*
- *Verbergen Sie Ihre eigenen Erfahrungen vor Ihrem Kind nicht. Ihr Kind lernt von Ihnen, wie Sie außergewöhnlich belastende Situationen bewältigt haben.*
- *Sie wissen, was Ihr Kind gerne macht. Verstärken Sie in den nächsten Tagen alle diese Aktivitäten: Sport, Musik hören, Treffen mit Freunden, ...*
- *Erlauben Sie Ihrem Kind, fröhlich zu sein.*

Wenn Ihnen das Verhalten Ihres Kindes jetzt oder später Sorge bereitet und Sie unsicher sind, ob es in der Lage ist, das Geschehene zu verarbeiten, gibt es Stellen, an die Sie sich wenden können:

Die Mitglieder unseres Krisenteams:	N.N.
Die Schulpsychologin:	N.N.
Die Erziehungsberatungsstelle:	N.N.
Die Seelsorger/innen Ihrer Pfarrei/ Kirchengemeinde:	N.N.

**Mit freundlichen Grüßen**

## Brief an Eltern (Jugendalter)

### **Sehr geehrte Erziehungsberechtigte!**

Der Tod unserer Schülerin/unsere Schülers N.N. hat die Mitglieder unserer Schulgemeinschaft tief erschüttert. Wir waren schockiert, gelähmt, oft auch unsicher in unserem Verhalten. Unsere Gedanken waren immer wieder bei der Familie von N.N., bei ihren/seinen Freundinnen und Freunden in und außerhalb der Klasse.

Wir versuchen in der Schule, mit unseren Möglichkeiten die Schülerinnen und Schüler in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen: Die Mitglieder unseres Krisenteams stehen jederzeit für Gespräche zur Verfügung und bieten ihre Begleitung auch in den kommenden Tagen und Wochen an.

Bitte bedenken Sie, dass sich Ihr Kind in diesen Tagen möglicherweise sehr intensiv mit dem Thema Tod auseinandersetzt. Dabei verarbeitet es das Geschehene anders als wir Erwachsenen das tun: Jugendliche haben die Möglichkeit, rasch zu wechseln zwischen großen Gefühlen, die sie auch zeigen, und absoluter Distanz. Diese Gefühlsschwankungen sind normal.

**Nehmen Sie die Reaktionen Ihres Kindes wahr. Schauen Sie hin und hören Sie hin! Reaktionen können vielfältig sein: Rückzug, Überaktivität, Angst, Konzentrationsprobleme, Leistungsabfall, Aggressivität sich selbst und anderen gegenüber: Diese und noch viele weitere Reaktionsweisen sind „normale“ Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.**

Jugendliche trauern anders. Trotzdem möchten sie in ihrer Trauer von Erwachsenen ernst genommen werden. Manchmal kann es aber auch die eigene Unsicherheit sein, die einen Jugendlichen dazu veranlasst, bewusst oder unbewusst Schutzmechanismen einzusetzen. Jugendliche haben auch Angst vor Trauerzwang und leben ihre Trauer sehr individuell: an anderen Orten, mit anderen Ritualen, mit anderen Kommunikationsmitteln (Chatrooms), mit Menschen, die ihnen jetzt wichtig sind.

Erlauben Sie diese Art von Trauer – und begeben Sie sich mit Interesse auf den schmalen Grat zwischen fürsorglicher Nähe und beobachtender Distanz.

Sie selbst und Ihre Kinder haben in den letzten Tagen schon Wege gefunden, mit dem Erlebten zurechtzukommen. Wir erlauben uns, Ihnen an dieser Stelle noch einige weitere Empfehlungen zu geben, die helfen können, das Geschehene besser zu verarbeiten.

- *Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Suchen Sie Gelegenheiten der Begegnung. Erlauben Sie aber auch Treffen mit Menschen, die Ihrem Kind jetzt gut tun.*
- *Sie wissen, was Ihrem Kind Kraft gibt: Verstärken Sie in den nächsten Tagen diese Aktivitäten: Sport, Musik hören, Treffen mit Freunden, Shopping, Kinobesuch,...*
- *Vermitteln Sie Ihrem Kind Sicherheit, aber zeigen Sie auch Ihre Gefühle.*
- *Verbergen Sie Ihre eigenen Erfahrungen nicht. Ihr Kind lernt von Ihnen, wie Sie außergewöhnlich belastende Situationen in ihrem Leben bewältigt haben.*
- *Achten Sie auf die „schwierige Zeit des Zu-Bett-Gehens“. Signalisieren Sie Nähe und Gesprächsbereitschaft.*
- *Erlauben Sie Ihrem Kind, sich zu vergnügen und zu lachen.*

Wenn Ihnen aber das Verhalten Ihres Kindes jetzt oder später Sorge bereitet und Sie unsicher sind, ob es in der Lage ist, das Geschehene zu verarbeiten, gibt es Stellen, an die Sie sich wenden können:

Die Mitglieder unseres Krisenteams: N.N.  
Die Schulpsychologin: N.N.  
Die Erziehungsberatungsstelle: N.N.  
Die Seelsorger/innen  
Ihrer Pfarrei/Kirchengemeinde: N.N.

**Mit freundlichen Grüßen**

## Brief an Eltern/ junge Erwachsene

### **Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern!**

Der Tod unserer Schülerin/unsere Schülers N.N. hat viele von uns tief erschüttert. Wir waren schockiert, gelähmt, oft auch unsicher in unserem Verhalten. Unsere Gedanken waren immer wieder bei der Familie von N.N., bei ihren/seinen Freundinnen und Freunden in und außerhalb der Klasse.

Wir versuchen, in der Schule mit unseren Möglichkeiten Unterstützung anzubieten: Die Mitglieder unseres Krisenteams stehen Ihnen jederzeit für Gespräche zur Verfügung und bieten ihre Begleitung auch in den kommenden Tagen und Wochen an.

Möglicherweise setzen Sie sich in diesen Tagen intensiv mit dem Thema Tod auseinander. Dabei spielen nicht nur die Erinnerungen an N.N. eine Rolle: Viele religiöse und auch philosophische Überlegungen gewinnen an Bedeutung: Warum dieser Mensch? Warum auf diese Weise? Warum gibt es Leid und Tod? Und wieso lässt Gott dies alles zu? Nehmen Sie diese Fragen ernst. Es sind Fragen, die einen erwachsenen Menschen zeit seines Lebens beschäftigen werden.

**Bitte bedenken Sie: Reaktionen auf belastende Ereignisse können vielfältig sein: Rückzug, Überaktivität, Leistungsabfall, Angst, Konzentrationsprobleme, Aggressivität sich selbst und anderen gegenüber: Diese und noch viele weitere Reaktionsweisen sind „normale“ Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.**

Jeder Mensch trauert anders. Und jeder möchte in seiner Trauer ernst genommen werden. Junge Menschen haben oft Angst vor Trauerzwang und leben ihre Trauer sehr individuell: an anderen Orten, mit anderen Ritualen, mit anderen Kommunikationsmitteln, mit Menschen, die ihnen jetzt wichtig sind.

Lassen Sie diese individuelle Trauer zu! Tun Sie alles, was Ihnen momentan gut tut/ geben Sie als Eltern Ihrem betroffenen Kind Raum und Zeit für seine eigene Trauerarbeit.

Sie als Mitbetroffene haben in den letzten Tagen schon Wege gefunden, mit dem Erlebten zurechtzukommen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle noch einige weitere Empfehlungen geben, die helfen können, das Geschehene besser zu verarbeiten.

- *Sprechen Sie mit Menschen, die Ihnen gut tun. Erzählen Sie, was Sie beschäftigt und umtreibt.*
- *Gönnen Sie sich aber auch Zeiten der Ruhe und Erholung.*
- *Tanken Sie Energie und erlauben Sie sich alle Aktivitäten, die Ihnen jetzt gut tun: Sport, Musik hören, Treffen mit Freunden, Shopping, Kinobesuch,...*
- *Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder, suchen Sie sich Rituale, die Ihnen hilfreich sind.*

Wenn Sie aber jetzt oder später Hilfe brauchen, um das Geschehene zu verarbeiten, gibt es Stellen, an die Sie sich wenden können:

Die Mitglieder unseres Krisenteams:	N.N.
Die Schulpsychologin:	N.N.
Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung:	N.N.
Die Seelsorger/innen	
Ihrer Pfarrei/ Kirchengemeinde:	N.N.

**Mit freundlichen Grüßen**