

Familienzeit – mit Verlust umgehen

7 Tipps, gemeinsam Schweres zu verkraften

Zeit... zum traurig sein

Verluste – egal welcher Art (ob Verlust von Hobbies, Fähigkeiten, Haustieren, Spielzeugen, Bewegungsfreiheit, Freunden oder Todesfälle ...) – sind schmerzhaft. Es braucht Zeit, sie zu verarbeiten.

Zeit ... für Gefühle

Jeder Mensch trauert anders. Alles darf vorkommen (Tränen, Wut, Frust, Verzweiflung, Gleichgültigkeit, Freude ...). Erlauben Sie sich und ihren Kindern, Gefühle zu zeigen. Lassen Sie die Gefühle stehen – bewerten oder interpretieren Sie diese nicht.

Zeit... für Verständnis

Zeigen Sie Verständnis, indem sie ihrem Kind rückmelden, was Sie bemerken: „Oh Mann, ... Du bist ganz schön wütend“! Fragen Sie, ob Sie das Kind richtig verstehen: „Du vermisst XY ganz schön, oder?“, „Das hat Dich jetzt richtig wütend gemacht, oder?“

Zeit... für Trost

Wer traurig ist, braucht Trost! Eine Umarmung, ein Taschentuch, einfach da sein, aushalten, mitweinen, gemeinsam in ein Kissen boxen oder ein Wutschrei im Wald. Oder aber Ruhe, Ablenkung! Fragen Sie Ihr Kind oder Ihren Partner, was gut tut! Jede/r ist anders. Nicht von sich auf andere schließen!

Zeit... für Erinnerungen

Sprechen Sie von dem, was fehlt. Schauen Sie Bilder an. Suchen Sie gemeinsam nach vergangenen Momenten nach Erinnerungen.

Zeit... für Abschied

Gestalten Sie Abschied zusammen: Briefe lesen, Kiste mit Verbliebenem durchstöbern, Kerze anzünden, Gebete sprechen ...

Zeit... für Neues

Irgendwann – jeder hat sein eigenes Tempo! – ist Zeit, Neues zu entdecken, ... ja, sogar neugierig auf Neues zu sein und sich dran zu freuen. Das darf sein. Freuen sie sich mit Ihren Kindern!