



Trauernde Teenager in Zeiten von COVID-19

Trauernde fühlen sich nach einem Verlust häufig von der Gesellschaft abgeschnitten. Das war schon vor Auftreten des Coronavirus so. Doch unter den geltenden Einschränkungen zur Eindämmung von COVID-19 kann sich das Gefühl von Isolation bei den Betroffenen verstärken. Das gilt insbesondere, wenn der Verlust Teenager betrifft. Denn sie befinden sich in einer Lebensphase, in der sie gerade dabei sind, selbstständig zu werden und sich vom Elternhaus abzunabeln. Ihre Freunde sind für sie häufig die wichtigsten Bezugspersonen. Doch gleichzeitig schränken die geltenden Bestimmungen den Kontakt zu ihnen enorm ein. Erleben Teenager aktuell einen Verlust, dann kann sie das hart treffen, weil ihnen der Austausch und Umgang mit ihren Freunden fehlt. Umso wichtiger ist es gerade jetzt, dass Familienangehörigen füreinander da sind und Teenagern unter den geltenden Umständen erlaubt wird, ihren eigenen Umgang mit dem Verlust zu finden.

Umgang mit dem Verlust

Stirbt ein Angehöriger oder Freund, dienen Beerdigungen dazu zusammenzukommen, um den Verstorbenen zu verabschieden und zu würdigen. Auch in der Zeit danach treffen sich Familienmitglieder und Freunde, nehmen einander in die Arme, weinen gemeinsam, tauschen sich aus und unterstützen sich so gut sie können. Doch unter den gegebenen Umständen sind keine großen Bestattungen möglich, ebenso wenig wie persönliche Treffen zum Aussprechen des Beileids und für tröstenden Beistand. Teenager sind Experten, wenn es um soziale Medien geht. Sie wissen, dass soziale Verbundenheit auch möglich ist, ohne dass der andere dafür körperlich anwesend sein muss. Das Gefühl von Verbundenheit, also das Teilen von Gedanken, Gefühlen und Hoffnungen, ist wichtig bei der Verlustverarbeitung. Wenn wir sie lassen, dann können uns Teenager zeigen, auf welchen Wegen wir auch aktuell eine Verbindung zu anderen herstellen können. So können wir sie dazu ermutigen:

- Virtuelle Familientreffen (mit oder ohne uns) zu arrangieren, um Bilder, Geschichten und Erinnerungen teilen zu können
- Eine virtuelle Abschiedsfeier zu kreieren, an der viele Menschen teilnehmen können.
- Hilfreiche Webseiten zu identifizieren, die allen Familienmitgliedern und Freunden helfen können, mit dem Verlust weiterleben zu lernen.
- Hilfreiche Webseiten zu identifizieren, die den jüngeren Geschwistern und Kindern die Möglichkeit bieten, virtuelle Abschiedsgeschenke zu basteln oder ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen.
- Bei der Suche nach Informationen darauf zu achten, dass jeder auf seine Weise trauert und unterschiedliche Ressourcen benötigt werden (z.B. altersgerecht Ressourcen).

- Ihre Wünsche z.B. bezüglich der Bestattung einzubringen und sich an den Planungen der Erwachsenen zu beteiligen.
- Ihre Gedanken, Gefühle zu äußern.

Im Gegenzug sollten die Erwachsenen:

- Alle Ansichten und Emotionen der Teenager mit dem größten Respekt behandeln.
- Es akzeptieren, wenn die Teenager nicht mit ihnen über den Verlust sprechen möchten.
- Es den Teenagern erlauben über Signal, Snapchat, Twitter oder anderen Anbietern mit ihren Freunden zu kommunizieren.

Die Ansichten und Gefühle der Teenager mögen Erwachsene vielleicht nicht immer als „passend“ empfinden, doch sie befinden sich in einer anderen Lebensphase als wir und haben genauso ein Recht auf ihre eigenen Ideen und Empfindungen wie jeder Erwachsene auch. Dennoch sollten Kompromisse für alle möglich sein.

Selbstverständlich können auch andere Rituale hilfreich sein, wie z.B.

- Ein (gemeinsamer) Spaziergang zu dem Lieblingsplatz der verstorbenen Person.
- Einen Brief/eine Karte an die verstorbene Person schreiben und z.B. per Flaschenpost versenden oder an einer geeigneten Stelle verbrennen und was sonst noch einfällt.
- Familienmitglieder und Freunde anrufen.
- Gemeinsam singen, musizieren, Musik hören
- Ein gemeinsamer Gang an das Grab.
- Das Lieblingsgericht des Verstorbenen kochen bzw. den Lieblingskuchen backen.
- Einen Baum o.ä. im Gedenken an die verstorbene Person pflanzen.

Falls die Gefühle zu intensiv werden, geht auch:

- Kopfhörer aufsetzen und laut Musik hören.
- Das Kopfkissen schlagen oder in das Kissen hineinschreien. Vielleicht ist ein Boxsack in der Nähe.
- Sport treiben.
- Eine Kerze erst aus der Nähe, dann aus immer weiterer Entfernung versuchen auszustupfen.
- Kaugummi kauen.

Jedes Familienmitglied sollte für sich eine gute Balance finden zwischen Alltag und der Zeit für das Trauern. Es gibt viele Wege, zu lernen, dass die Trauer ein Teil des Lebens wird. Jeder sollte nach dem für ihn passenden Weg schauen und die Umgangsformen der anderen mit Respekt behandeln. Wenn es dabei Schwierigkeiten gibt, sollten alle gemeinsam nach einem akzeptablen Kompromiss suchen.

Realisation und Information in Kooperation mit:

<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/>

Zusammengestellt von Heidi Müller, Hildegard Willmann, Ruthmarijke Smeding, Urs Münch und Birgit Wagner. www.gute-trauer.de Ergänzt durch Norbert Kugler

Informationen zum Thema COVID-19 finden Sie zum Beispiel hier:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht,podcastcoronavirus134.html>

(für Laien, die wissen möchten, wie die aktuellen Informationen zu bewerten sind)

<https://taz.de/Corona-Infos-auf-Arabisch!/5672503/> (Für Menschen, deren Muttersprache arabisch ist)

<https://taz.de/Corona-Infos-auf-Tuerkisch!/5668665/> (Für Menschen, deren Muttersprache Türkisch ist)

<https://taz.de/Corona-Infos-auf-Russisch!/5672244/> (Für Menschen, deren Muttersprache Russisch ist)

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html> (In ganz einfachen Worten erklärt)