Presseinformation _____ **Internationaler Kindertag 1. Juni 2026**

Tod und Trauer bei Kindern: offener Umgang der Eltern mit dem Thema ist besser als Schweigen und Stigmatisieren

Ergotherapeut:innen vermitteln Familien, die einen Trauerfall erleben, Bewältigungsstrategien für Eltern und Kinder sowie geeignete Kommunikationsformen

Der Tod von Eltern oder Kindern ist eine Zäsur für die gesamte Familie. „Ein Todesfall in der Familie hat auf die Kinder genauso Auswirkungen wie auf alle anderen (erwachsenen) Personen; selbst dann, wenn ein Kind noch als Säugling im Mutterleib ist“, weist Birgitta Schmeißer auf einen maßgeblichen Aspekt hin, der vielen Eltern nicht bewusst ist. Die Ergotherapeutin im DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e.V.) bestärkt Eltern, ihre Kinder in die Trauerarbeit einzubeziehen, sich mit ihnen auf emotionaler Ebene zu verbünden und gleichzustellen und – sollten die eigenen Bemühungen nicht ausreichen – professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ergotherapeut:innen verfügen über eine große Bandbreite von Möglichkeiten um Kinder zu stärken und in ihrer Entwicklung zu fördern, sollten sich nach einem Trauerfall in der Familie Schwierigkeiten entwickeln oder bereits bestehen. Das bei Ergotherapeut:innen übliche Einbeziehen des Umfeldes tut ein Übriges und trägt insgesamt zu einer gelingenden Trauerverarbeitung im gesamten Familiensystem bei.

Kommt ein Elternteil oder ein Geschwisterkind ums Leben, bricht für den verbliebenen Teil der Familie eine Welt zusammen. „Dennoch versuchen viele, weil sie es so gelernt haben „sich zusammenzureißen“, die eigene Trauer und Ohnmacht in Gegenwart der Kinder zu überspielen“, beschreibt die Ergotherapeutin Schmeißer den Spagat, den Eltern vollführen, um den Kindern Normalität in einer solch schwierigen Situation zu vermitteln. Besonders prekär wird es, kommen zu den emotionalen Belastungen existenzielle Schwierigkeiten hinzu. War der verstorbene Elternteil Haupt- oder Alleinverdiener:in, ist das gleichzeitig ein finanzielles Debakel und erfordert mitunter einen Umzug oder ein neues Betreuungskonzept. Alle werden aus ihrem gewohnten Umfeld und dem bisherigen Alltag herausgerissen. Der Tod eines Kindes hat ebenfalls massive Auswirkungen auf alle im Familiensystem: Oft überschattet die eigene Trauer der Eltern alles andere, so dass sie nicht mehr in der Lage sind, verbliebenen Kindern eine halbwegs unbeschwerte Kindheit zu ermöglichen und auch deren Trauer zu sehen. Diese Kinder haben ihre zuvor glücklichen Eltern und gleichzeitig den oder die beste Freund:in verloren.

Ergotherapeut:innen raten Eltern, Trauer zuzulassen – bei sich selbst und bei den Kindern
Die wenigsten Menschen in Deutschland setzen sich allerdings gerne mit Trauer und Tod auseinander; viele tabuisieren oder übergehen das Thema – sowohl für sich selbst als auch im Umgang mit anderen und insbesondere gegenüber den eigenen Kindern. Kinder nehmen jedoch jedes Empfinden der Mutter beziehungsweise der Eltern wahr und lassen sich nicht über Gefühle hinwegtäuschen; sei es eine generelle Angst vor dem Tod oder erst recht bei sämtlichen Emotionen, die bei Todesfällen oft besonders stark und ausgeprägt sind. „Es ist in jeder Lebenslage ungünstig, Kinder, auch wenn es unbeabsichtigt ist, vor Gefühlen oder Belastungen schützen zu wollen: Gefühle benötigen Beachtung, wollen gefühlt werden“, sagt die Ergotherapeutin Birgitta Schmeißer. Um das Geschehene zu verarbeiten ist es für alle beteiligten Erwachsenen und Kinder wichtig, Trauer und die gesamte Bandbreite von Gefühlen wie Wut, Ohnmacht und Schmerz zuzulassen. „Es kann etwas sehr Tröstliches sein, gemeinsam zu

Für die Ergotherapie der Zukunft.

Deutscher Verband Ergotherapie e.V. | Becker-Göring-Straße 26/1 | 76307 Karlsbad
Telefon 07248 9181 0 | Fax 07248 918171 | www.dve.info

trauern und wem es möglich ist, auch gemeinsam zu weinen; es verbindet ungemein“, bittet die Ergotherapeutin Eltern, alle Familienmitglieder, also auch die Kinder, in den Trauerprozess einzubinden. Durch den Verlust nahestehender Menschen wie Elternteile oder Geschwisterkinder, kann es zu weitreichenden Folgen kommen. Werden Kinder bei ihrer Trauer nicht adäquat begleitet, können auch noch zu einem späteren Zeitpunkt oder im Erwachsenenalter Depressionen, ein posttraumatisches Belastungssyndrom und andere schwere Erkrankungen auftreten.

Kinder bei Trauerfall in der Familie aufmerksam beobachten und schnell handeln

Es ist daher gut, Kinder in dieser Zeit aufmerksam zu beobachten und Veränderungen im Verhalten nachzugehen, denn Kinder trauern anders. Zum einen ist es so, dass sich ihre intensive Traurigkeit – Außenstehenden erscheint das oft sprunghaft – von einer Sekunde zur nächsten in ausgelassene Fröhlichkeit verwandelt und umgekehrt. Außerdem können sie physisch, emotional, sozial oder kognitiv reagieren. Nässt das Kind sich (nachts) wieder ein, zieht es sich zurück, ist es ängstlich, hat es keinen Appetit, hält es sich immerzu an den Eltern fest und kann nicht loslassen, nuckelt es wieder am Daumen, ist die Konzentration beeinträchtigt oder zeigt es Verhaltensweisen, die es zuvor nicht hatte? In diesem Fall ist das Gespräch mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin ein sinnvoller erster Schritt, durch den sich vieles klären lässt. Auch, ob beispielsweise wegen der auftretenden Schwierigkeiten des Kindes eine ergotherapeutische Intervention zielführend sein kann. Häufig kommen Kinder mit Diagnosen wie „umschriebene Entwicklungsstörung“, „emotionale oder Angststörung“, oder auch „depressive Episode“ zu Ergotherapeut:innen. „Bitte sofort handeln“, fordert Birgitta Schmeißer Eltern auf, denn nicht umsonst gibt es mittlerweile das Krankheitsbild der anhaltenden Trauerstörung, wenn Trauer, Schuldgefühle und generell alle Schwierigkeiten, den Tod zu akzeptieren und positive Gefühle zu entwickeln, länger als sechs Monate andauern. So lange sollte aber niemand warten. Schmeißer rät im Übrigen auch, nicht erst abzuwarten, ob ein Kind nach einem Todesfall in der Familie eine Störung entwickelt oder nicht. „Es ist unabdingbar, sofort dafür zu sorgen, dass Kinder sich auch in einer derartigen Krise der Eltern behütet und geborgen fühlen und das Vertrauen durch einen offenen Umgang mit allem, insbesondere mit den Gefühlen, gestärkt wird“, erklärt die Ergotherapeutin, wie sich Eltern noch vor Beginn einer möglichen ergotherapeutischen Intervention verhalten können.

Kindern Geborgenheit vermitteln, Vertrauen stärken und Gefühle verarbeiten

Bei Babys, mit denen die Kommunikation auf einer anderen Ebene verläuft, lassen sich Beziehung und Vertrauen stärken, indem sie viel Zeit im Tragetuch verbringen: Das Baby ist ganz dicht am Körper der Mutter, hört ihren Herzschlag und erlebt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Eine der Therapieformen, die kleinere Kinder und Eltern bei Ergotherapeut:innen erwartet, ist das sogenannte Snoezelen. Snoezelen findet in einem geschützten Raum statt und trägt dazu bei, die Sinne zu stimulieren, reduziert Stress, fördert die Selbstregulation und die Beziehung mit den anwesenden Personen. Je nach individuellem Bedürfnis kommen Licht, Farben, Klänge und Düfte zum Einsatz. Außer den positiven Sinnesreizen tut es Eltern und Kindern gut, eine (Aus-)Zeit miteinander zu verbringen, zu kuscheln, sich nah zu sein und den Emotionen freien Lauf zu lassen. Bei größeren Kindern und Teenagern eignen sich ausdruckszentrierte Methoden. Durch das Gestalten von Gefühlsbildern, Trauercollagen oder Erinnerungssymbolen und vielen weiteren Möglichkeiten oder interaktionellen Verfahren bewirken Ergotherapeut:innen unter anderem ein besseres Verständnis von Verlust und Abschied. Auch entwickeln Ergotherapeut:innen gemeinsam mit den Kindern jeweils passende Bewältigungsstrategien, um im Alltag besser mit dem Tod des Menschen, der jetzt im Familiensystem fehlt, umgehen zu können.

Für die Ergotherapie der Zukunft.

Deutscher Verband Ergotherapie e.V. | Becker-Göring-Straße 26/1 | 76307 Karlsbad
Telefon 07248 9181 0 | Fax 07248 918171 | www.dve.info

So kommen Ergotherapeut:innen den Gefühlen auf die Spur und lösen Schuldgefühle auf
Kinder entwickeln oft Schuldgefühle, wenn ein Elternteil oder Geschwisterkind stirbt. Jüngere Kinder können ihre Gefühle meist nur schwer verbalisieren. Ergotherapeut:innen wie Birgitta Schmeißer nutzen dann beispielsweise Geschichten, um in die Kommunikation zu kommen. Schmeißer erzählt etwa eine Geschichte von Maulwurf Paul, dessen Mama/ Papa/ Geschwisterchen gestorben ist. Sie fragt zum Beispiel: „Was denkt denn Paul, warum Papa/ Mama/ Bruder/ Schwester tot ist?“ und lässt das Kind dadurch die eigenen Gefühle auf den Maulwurf projizieren. Antwortet das Kind etwa, der Maulwurf sei schuld, weil er etwas falsch gemacht hat, kann sie spielerisch verpackt erklären, dass das nicht so ist, weil der Tod ein natürlicher Prozess ist oder was immer im Einzelfall passt. Die Ergotherapeutin Schmeißer wünscht sich, dass mehr Eltern ihren Kindern vorleben, dass traurig sein in Ordnung ist und der Tod zum Leben dazugehört. „Kommen Kinder mit dem Tod in Berührung, weil vielleicht ein Haustier gestorben ist, ist dies eine gute Möglichkeit für Eltern, ihren Kindern einen respekt- und liebevollen Umgang mit Leben und Tod zu zeigen“, findet Schmeißer. Gemeinsam ein kleines Behältnis für das tote Tier basteln, eine Beisetzung in der Natur oder im eigenen Garten und die unterschiedlichen Formen von gemeinsamem Traurigsein – Weinen ist übrigens nur eine Art, dies zu zeigen – können eine adäquate kind- und altersgerechte Vorbereitung auf Trauerfälle im späteren Leben sein. Und zudem bestätigen: alle Gefühle haben eine Daseinsberechtigung.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeut:innen vor Ort; Ergotherapeut:innen in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes unter https://dve.info/service/therapeutensuche. Zum Podcast gerne hier entlang: https://dve-podcast.podigee.io/. Außerdem: https://www.instagram.com/dve_ergotherapie/ und Deutscher Verband Ergotherapie e.V. - DVE | Facebook

1.326 Wörter, 9.638 Zeichen inkl. Leerzeichen

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 039953 – 799 865, E-Mail: a.reinecke@dve.info

Für die Ergotherapie der Zukunft.

Die Ergotherapeutin Birgitta Schmeißer ermutigt Eltern, offen mit dem Thema „Trauer und Tod“ umzugehen und alle Gefühle zuzulassen. (© DVE/ Schmeißer)

Der Tod eines Familienmitglieds bedeutet für die ganze Familie eine emotionale Krise. Ergotherapeut:innen unterstützen Erwachsene und Kinder und vermitteln Eltern Strategien, damit auch die Kleinen nicht aus der Bahn geworfen werden. (© iStock/ blackCAT)

Für die Ergotherapie der Zukunft.

Deutscher Verband Ergotherapie e.V. | Becker-Göring-Straße 26/1 | 76307 Karlsbad
Telefon 07248 9181 0 | Fax 07248 918171 | www.dve.info