

TRAUER

Sollten Kinder mit zur Beerdigung?

Was ein Therapeut dazu sagt.

In der Regel haben gerade ältere Kinder ein Gespür dafür, was sie sich selbst zumuten können. Man sollte sie daher einfach fragen, ob sie bei der Aufbahrung vom Verstorbenen Abschied nehmen und an der Beerdigung teilnehmen wollen. Natürlich hängt es auch vom Alter und dem Wesen ab, wie ein Kind mit Trauer umgeht. Doch eine behutsame Konfrontation mit der Realität hilft auch Kindern, den Tod besser zu verarbeiten. „Gerade beim Thema Trauer ist es wichtig, die Kinder einzubeziehen – ohne sie dabei zu überfordern“, sagt Trauertherapeut Roland Kachler.

Vorbereiten und begleiten

Wenn das Kind mitkommen möchte, sollten Erwachsene es auf die Bestattung und Trauerfeier vorbereiten. Also vorher erklären, wie alles abläuft. Das gibt Kindern Sicherheit. „Eltern können zum Beispiel mit dem Kind schon vorher zum Friedhof gehen und erklären, dass dort dann der Opa oder die Oma begraben wird“, sagt Kachler.

Gut ist auch, wenn ein Kind Handlungsoptionen hat, es also etwa eine Blume und ein selbst gemaltes Bild auf den Sarg legen kann. Und: „Für Kinder kann es hilfreich sein, wenn sie ihr Schmusetier und vielleicht ein Malbuch zur Beerdigung mitnehmen können“, rät Kachler.

An der Seite des Kindes

Wichtig ist, dass auch während der Beerdigung jemand das Kind begleitet. Das gilt insbesondere, wenn man größere Gefühlsausbrüche bei nahen Angehörigen erwartet, etwa weil die Mutter oder der Vater oder ein Geschwisterkind gestorben ist. „Dann sollte sich eine entferntere Angehörige, etwa eine Tante, um das Kind kümmern“, sagt Kachler.

Die Tante kann das Kind aus der Situation herausnehmen, wenn es ihm zu viel wird. „Auch das ist völlig in Ordnung“, erklärt der Trauertherapeut. „Denn alle Reaktionen eines Kindes in einer Verlustsituation sind erlaubt.“

DPA



Wenn Kinder einen Verlust erleben, brauchen sie besonders viel Zuwendung und Liebe.

FOTO: DPA

ERDBEBEN

Ängste ernst nehmen

Über Bilder, Gespräche und Nachrichten bekommen auch Kinder etwas vom schweren Erdbeben in der Türkei und Syrien mit. All die Darstellungen können sie ängstigen. Wichtig sei, auf die Emotionen einzugehen und die Situation zu erklären und die Initiative „Schau hin!“. Insbesondere für Kinder unter zehn Jahren seien Nachrichten für Erwachsene ungeeignet. Sie sollten auf altersgerechte Angebote wie „logo!“ auf KiKA oder Galaxo in der MZ zurückgreifen.

DPA



„Nur eine glückliche Mama kann eine gute Mama sein“, sagt die Merseburgerin Jessy Geck, die als Mutter alle Hände voll zu tun hat.

FOTO: ANDREAS STEDTLER

Eltern am Limit

ALLTAG Ständig neue Krankheiten aus der Kita, zu wenige Lehrer in der Schule und dann fehlen auch noch Medikamente. Eine Mutter erzählt, wie sie das Leben jongliert.

VON HELENE KILB

Die Jessy Geck alles zu viel wird, sagt sie ihrer Tochter Bescheid, schnappt sich Kopfhörer und zieht sich auf die Yogamatte zurück. „Meine Tochter wird bald vier, zu ihr kann ich mittlerweile sagen: ‚Ich brauche jetzt einmal eine Viertelstunde für mich.‘ Dann mache ich eine Viertelstunde Yoga und danach geht es mir schon viel besser“, erzählt die Merseburgerin. In den vergangenen Wochen und Monaten gab es solche Momente öfter: „Im Winter hatte meine Tochter eine richtige Grippe und war sechs Wochen lang krank – das war eine schwierige Zeit.“

Doch auch in normalen Wochen hat Jessy Geck ein großes Pensum, das sie meistern muss. Sie arbeitet Vollzeit und ist an fünf Tagen in der Woche zudem für ihre kleine Tochter verantwortlich, die restlichen zwei Tage übernimmt ihr Ex-Partner. „Ich bin sozusagen alleinerziehend“, sagt die 30-Jährige. Zwar unterstütze ihr Freund sie oftmals. „Aber es gibt immer wieder Wochen, in denen es schwer ist“, erzählt sie. „Zum Beispiel, wenn mein Freund Spätschicht hat, mache ich meine Tochter früh fertig, bringe sie in die Kita, arbeite, hole sie später wieder ab und bin dann nur fürs Kind da. Abends schlafe ich meistens schon mit ihr im Bett ein.“ Spaß mache das nicht immer: „Oft heißt es dann für mich nur noch: funktionieren, weil alles abgearbeitet werden muss.“

Medikamente noch knapp

So wie Jessy Geck geht es derzeit vielen Eltern. „Viele Familien sind wegen der hohen Krankheitslast der vergangenen Wochen und Monate sehr gestresst“, sagt auch Tanja Brunnert, Kinder- und Jugendärztin und stellvertretende Sprecherin des Berufsverband für Kinder- und Jugendärzte. Sie

stellt fest: „Zurzeit löst auch ein eher leichter Infekt häufig Anspannung aus.“

Dass Medikamente seit Wochen knapp sind, macht die Situation nicht einfacher. An den Lieferengpässen wird sich nach Einschätzung der Kinderärztin erst einmal nicht viel ändern: „Es bleibt momentan eher nicht planbar“, sagt sie. „Nach meiner Kenntnis ist die Verfügbarkeit sowohl regional als auch zeitlich sehr unterschiedlich.“

Für den Fall, dass ihre Tochter krank werden würde, hatte Jessy Geck bereits vorgesorgt: „Ich hat-

„Improvisations-talent scheint ein wichtiger Bestandteil funktionieren-der Familien geworden zu sein.“

Tanja Brunnert

Kinder- und Jugendärztin

te das große Glück, dass meine Mutter eine Apothekerin kennt“, erzählt sie. „Diese sagte schon im vergangenen Sommer, dass es sein könne, dass die Fiebersäfte knapp werden. Daraufhin habe ich schon einmal drei Flaschen gekauft und zurückgelegt.“

Von Hamsterkäufen rät die Kinderärztin Tanja Brunnert zwar ab, gibt aber zu, dass es im Ernstfall dann etwas komplizierter werden kann als gewohnt: „Im Fall einer ärztlich indizierten Behandlung muss man leider wohl nach wie vor viel telefonieren, um die

Apotheken nach Lieferfähigkeit zu befragen.“

Doch selbst wenn das Kind und die Familie fit sind, verursacht die Krankheitswelle Schwierigkeiten: Denn in Krippen, Kindergärten und Schulen fehlt es an Fachkräften. Fällt jemand von den Erziehern oder den Lehrern aus, gibt es oftmals keinen Ersatz. Auch Jessy Geck kennt das Problem: „Auf die Kita ist nicht immer Verlass“, sagt sie. „Erst kürzlich ist im Kindergarten wieder jemand ausgefallen, sodass er nur von 7 bis 15.30 Uhr offen hatte.“ Die üblichen neun Stunden hätte sie an diesen Tagen nicht arbeiten können. Zu ihrem Glück hat sie einen sehr flexiblen Arbeitgeber: „Ich arbeite Montag bis Freitag in Gleitzeit, kann aber auch Home-Office-Tage nehmen.“ Darüber hinaus nutzt sie die Tage, an denen ihr Ex-Partner sich um ihre Tochter kümmert: „An kindfreien Tagen arbeite ich manchmal ein oder zwei Stunden länger, um Überstunden aufzubauen für die Tage, an denen ich sie dann brauche.“

„Berufstätigkeit und Familie ist nach wie vor schwer zu vereinbaren“, bestätigt die Kinder- und Jugendärztin Brunnert. Sie stellt fest:

„Improvisationstalent scheint ein wichtiger Bestandteil funktionierender Familien geworden zu sein.“ Um die Eltern von der ärztlichen Seite zu unterstützen, leisteten sie und ihr Team viel Aufklärungsarbeit. „Zum Beispiel verweigern wir unsinnige Atteste, die die Eltern wieder von der Arbeit fernhalten. Bei bestimmten Dingen erklären wir immer wieder, dass sie harmlos sind – zum Beispiel dass verklebte und leicht gerötete Augen oder der einmalig weiche Stuhlgang kein Grund sind, das Kind vom Besuch einer Gemeinschaftseinrichtung auszuschließen.“ Eltern rät sie, bei einem Infekt immer den Zustand des Kindes im Auge zu behalten. „Es ist letztlich unwichtig, welche

Farbe der Rotz hat“, sagt sie. „Wichtig ist immer: Wie geht es meinem Kind dabei? Wenn diese Frage mit ‚Eigentlich gut‘ beantwortet wird, können sich alle entspannen.“

Die Krankheitswelle ebbt ab

Darüber hinaus gibt es Hoffnung: „Für die Erkrankungen an Influenza und den RS-Virus können wir sicher sagen, dass die Krankheitswelle abebbt“, erklärt Brunnert. „Insgesamt schätze ich die Krankheitslast momentan als relativ normal ein für einen Februar.“ In dieser Jahreszeit sei die Infektwelle zwar noch nicht durch. Spätestens im April zeige sich alljährlich das Nachlassen der Infekte. „Und mit zunehmender Helligkeit und Sonne steigt bei allen auch die gute Laune. Damit werden Eltern und Kinder entspannter und widerstandsfähiger.“

Bis dahin bleibt Eltern nichts anderes übrig, als durchzuhalten – und sich frühzeitig Unterstützung zu holen, ehe die eigenen Kräfte zur Neige gehen. Dass auch das gelernt sein will, weiß Jessy Geck aus eigener Erfahrung: „Früher war ich jemand, der ständig am Machen war. Und dann irgendwann saß ich da und habe geheult und mich gefragt: ‚Was ist da denn jetzt los, warum kann ich jetzt nicht mehr?‘“ Ein regelmäßiges Coaching hilft ihr, die eigenen Grenzen besser zu erkennen und einzuhalten. „Mittlerweile merke ich schnell, wenn mein Akku langsam leer ist. Zum Beispiel daran, dass ich immer gereizt bin und mich Kleinigkeiten auf die Palme bringen.“ Wenn möglich, bittet sie jemanden aus ihrem Umfeld um Hilfe: ihren Freund, die Eltern oder eine Freundin. Manchmal helfen ihr aber auch schon 15 Minuten Auszeit, damit sie wieder voll für ihre Tochter da sein kann – denn, so ihre Erfahrung: „Nur eine glückliche Mama kann eine gute Mama sein.“

#ELTERNCHAOS

Chatten mit Mephisto



Jessica Quick
Mutter zweier
Kinder, 10 und 12

Neulich beim Abendbrot sind mein Mann und ich auf diesen neuen Text-Roboter zu sprechen gekommen: ChatGPT. Ich hatte ihn ausprobiert und bin begeistert. Ähnlich wie in einem Chat mit Freunden, antwortet dir die künstliche Intelligenz (KI). Sie schreibt sogar kleine Texte wenn gewünscht. Da mischt sich der Sohnemann ins Gespräch ein. Er kenne diese KI. „Ist das eine App? Wo finde ich die?“ Er ist neugierig – ich dagegen skeptisch: „Warum willst du das wissen?“, frage ich und ahne bereits des Pudels Kern. Ein Freund habe sich letztes die Deutschhausgaben von der KI schreiben lassen. Dachte ich es mir doch, er will schummeln! Und jetzt? Soll ich die Schule vor der drohenden Betrugswelle warnen? Schlussendlich werden sich Lehrer darauf einstellen müssen.

Einfach die Aufgabenstellung anpassen, schlägt Informatikerin Ute Schmid vor, etwa so: Lass dir drei Varianten beim Vergleich von Faust und Mephisto von ChatGPT generieren. Prüfe nach, was die relevanten Punkte sind, bewerte sie aus deiner Sicht und finde Quellen, wo solche Aspekte bereits diskutiert wurden. Schöne neue Welt!

Ab wann es ohne Schlafsack geht

Wann ist es Zeit, sich vom Schlafsack zu verabschieden und das Kind mit einer normalen Decke schlafen zu legen? Ein guter Zeitpunkt sei oft der, wenn das Kind keine Windel mehr trage und bereits aufs Töpfchen gehe, denn dann sei der Schlafsack unpraktisch, erklärt Hebamme und Buchautorin Kerstin Lücking („Ich werde Mama“) in der Zeitschrift „Eltern“ (Ausgabe 3/2023). Meist sei das um den zweiten Geburtstag herum.

Haben Eltern es mit sehr unruhig schlafenden Kindern zu tun, sei eine längere Verwendung des Schlafsacks durchaus sinnvoll. Auf diese Weise verhindere man das Aufdecken und Frieren der Kinder in der Nacht. DPA

KINDERMUND

Arthur (4):

„Mama, wann gehen wir wieder ins Esstaurant?“

GUT ZU WISSEN

Schnuller abgewöhnen

Um Fehlstellungen des Kiefers und der Zähne zu verhindern, sollten Kinder so früh wie möglich den Schnuller wieder ablegen. Wann ist der beste Zeitpunkt? Stillberaterinnen empfehlen, mit dem achten Monat zu beginnen, Zahnärzte machen sich ab dem zweiten Lebensjahr Sorgen um die Zähne, sagt Bestsellerautorin Nicola Schmidt („Erziehen ohne Schimpfen“).