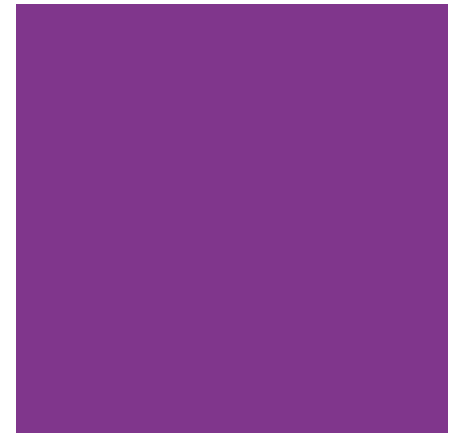


**„Auf einmal alles
anders!“**



**ABSCHIEDE und
NEUBEGINN**



ABSCHIEDE und NEUBEGINN



„Es ist das Ende der Welt, sagte die Raupe.
Es ist erst der Anfang, sagte der Schmetterling.“

Transitionen (lat. transitus = Übergang, Durchgang)

Transitionen sind bedeutende Übergänge im Leben eines Menschen, die wir laufend erleben und bewältigen müssen.

Gelingt dies nicht entsteht Stress!!!



Transitionen (lat. transitus = Übergang, Durchgang)

- umfassende, wichtige Veränderungen
 - positiv oder negativ
 - neue Situation anpassen
- Ressourcen entwickeln

Transitionen (lat. transitus = Übergang, Durchgang)

Individuelle Ebene - verändertes Selbstkonzept, Umgang mit Gefühlen, Kompetenzen ausbilden

Interaktionale Ebene - Ende und/oder Neuaufbau von Beziehungen, neue Rollen (z.B. Kindergartenkind)

Kontextuelle Ebene – neuer Lebensraum wirkt auf Familienleben

Transitionen (lat. transitus = Übergang, Durchgang)

Wesentliche Transitionen

- Kinderkrippe/Kindergarten
- Schulwechsel
- Übergang ins Jugendalter
- Umzug
- Trennung oder Scheidung der Eltern
- Erkrankung oder Tod einer nahen Bezugsperson



Trauerprozess

Aufgaben der Trauerbewältigung

- intellektuelle Anerkennung und Erklärung des Verlustes
- emotionale Akzeptanz des Erlebten
- Entwicklung einer neuen Identität

Die intellektuelle Anerkennung des Erlebten ist bei Kindern und Jugendlichen durch den kognitiven Entwicklungsstand geprägt. Die emotionale Akzeptanz des Verlusts und die Entwicklung einer neuen Identität dauert bei Kindern länger als bei Erwachsenen.



Entwicklung des Todesverständnisses

Die 4 Dimensionen des Todes

- Irreversibilität/Endgültigkeit - Der Tod ist nicht mehr rückgängig zu machen
Clemens 6J.: „Bringt das Christkind die Mama wieder?“
- Universalität/Allgemeingültigkeit - Alle Lebewesen müssen einmal sterben
Leonie, 4J.: „Mama versprich mir, dass du nie stirbst!“
- Kausalität - Die Ursachen des Todes sind biologisch (z.B. Alter, Krankheit)
Tim, 7J.: „Ist Krebs ansteckend?“
- Nonfunktionalität - Der Tod bedeutet völligen Stillstand der Körperfunktionen
Paula, 5J.: „Wird dem Opa nicht kalt im Sarg?“

Trauer-, Übergangsreaktionen

- Trauer, weinen
- Ängste, Hilflosigkeit, Ohnmacht
- Wut, Aggressionen, Schuldgefühle
- Regression
- Umkehr der Gefühle bzw. übertriebene Fröhlichkeit
- psychosomatische Reaktionen, Ess- und Schlafstörungen
- Lern-, Konzentrationsschwierigkeiten
- Rückzug
- Anpassung
- „Nicht-Reaktion“

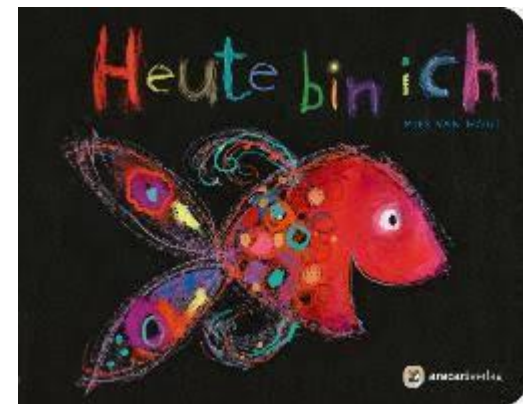
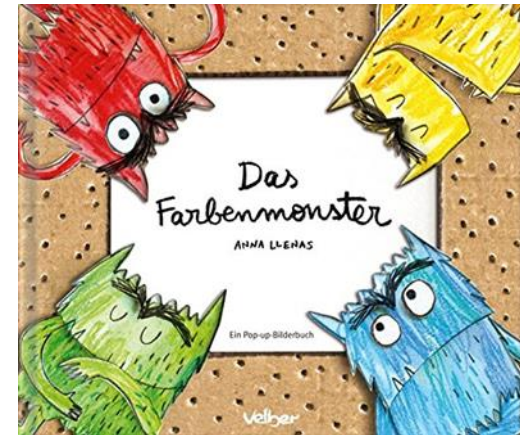


Ich und meine Gefühle



Stimmungsbarometer

- ich bin enttäuscht
- ich bin nachdenklich
- ich bin glücklich
- ich bin traurig
- ich bin müde
- ich bin gereizt
- ich bin gut gelaunt
- ich bin gelangweilt
- ich bin fröhlich
- ich bin übermütig
- ich will kuscheln
- ich bin stolz



© RAINBOWS

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 -10



<http://www.kindertrauer-akademie.de/Seminare/files/total-traurig.jpg>

Frage 1: Wie geht es mir, wenn ich an den Schulwechsel/Umzug/Tod denke?

Frage 2: Wie geht es den Kindern in meiner Klasse/meinen Geschwistern, wenn sie an den Schulwechsel/Umzug/Tod denken?

Ressourcen

Transitionen sind Prozesse, die sich beeinflussen und gestalten lassen.

- Hafen werden und Verbindung halten
- Leuchtturm sein und mit Orientierung und Kompetenz den Weg weisen



Buchtipps: Tita Kern „Leuchtturm sein – Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen“, Kösel-Verlag 2019

Rituale ...

- wirken in Krisenzeiten stabilisierend
- helfen Gefühle wahrzunehmen
- führen Menschen zusammen, stärken die Gemeinschaft
- strukturieren den zeitlichen Ablauf eines Tages oder auch eines ganzen Jahres

Dankbarkeitsübung

- Was hab ich während meiner Schulzeit oder an diesem Ort mit diesem Menschen erlebt?
- Was war für mich positiv/angenehm/schön?
- Was hab ich dazu beigetragen?
- Was davon wird mich lange/immer begleiten?
- Schreibe Deine Gedanken in ein Tagebuch.

Meine Stärken

Zeichne in deinen Handumriss und schreibe in jeden Finger die 5 wichtigsten Stärken, die du an dir magst/toll findest.



Beide Übungen eignen sich für Erwachsene ebenso!

Fragen

- Was tue ich mir in den nächsten Tagen/vor dem Ereignis Gutes?
- Was brauche ich, damit ich gut Abschied nehmen kann?
- Wie kann ich einen Menschen oder Tier der oder das für mich wichtig ist, überraschen oder danke sagen.
- Wie kann ich einen Ort, den ich verlasse, würdigen?





© RAINBOWS

