

Kindertrauer

Die bunte Vielfalt der Gefühle



Agenda



- Gruppenregeln & Kommunikation
- Anfangs-ImpulsRunde
- Kindertrauer- kurze Zusammenfassung
- Gefühle (in der Trauer)
- Gefühle wahrnehmen
- gute Gefühle - schlechte Gefühle
- Umgang mit (zu) vielen Gefühlen
- AbschlussImpulsRunde



Gruppenregeln

- Ich bin achtsam mit mir und den anderen.

- Ich bin wertschätzend mir selbst und den anderen gegenüber.

- Meine Gefühle und die der anderen dürfen sein.



- Alles kann geteilt werden, aber nichts muss!

- Persönlich geteilte Erlebnisse werden nicht mit Namen verbunden aus der Gruppe herausgetragen.

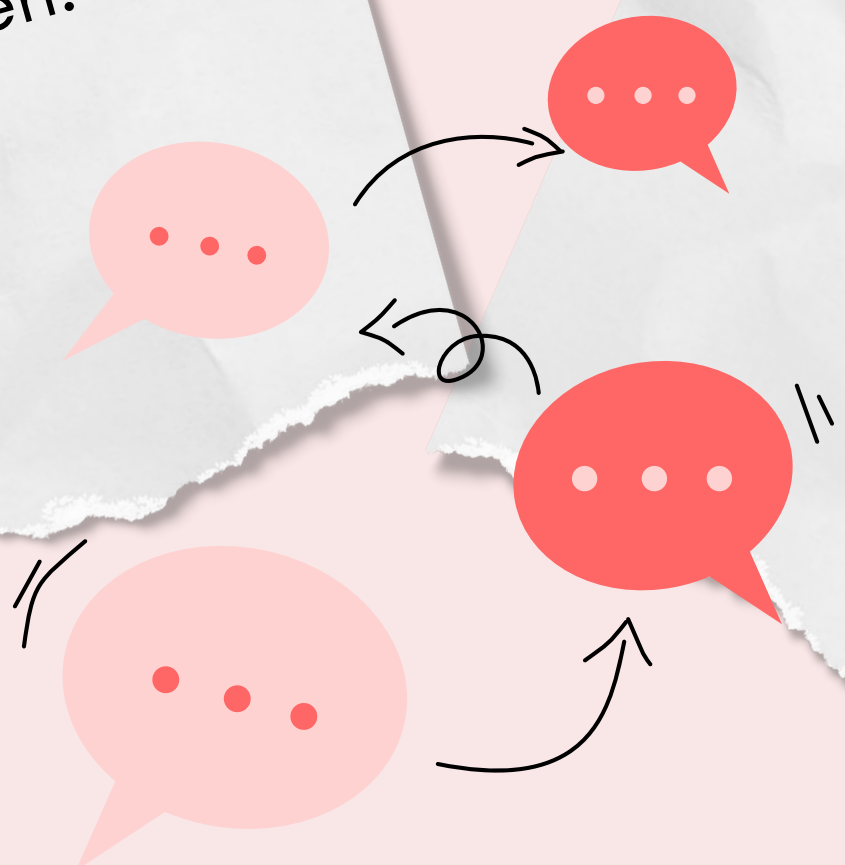
Kommunikation


Empathisch zu sein bedeutet,
die Welt durch die Augen
der anderen zu sehen
und nicht
unsere Welt in deren Augen.

(Carl Rogers)

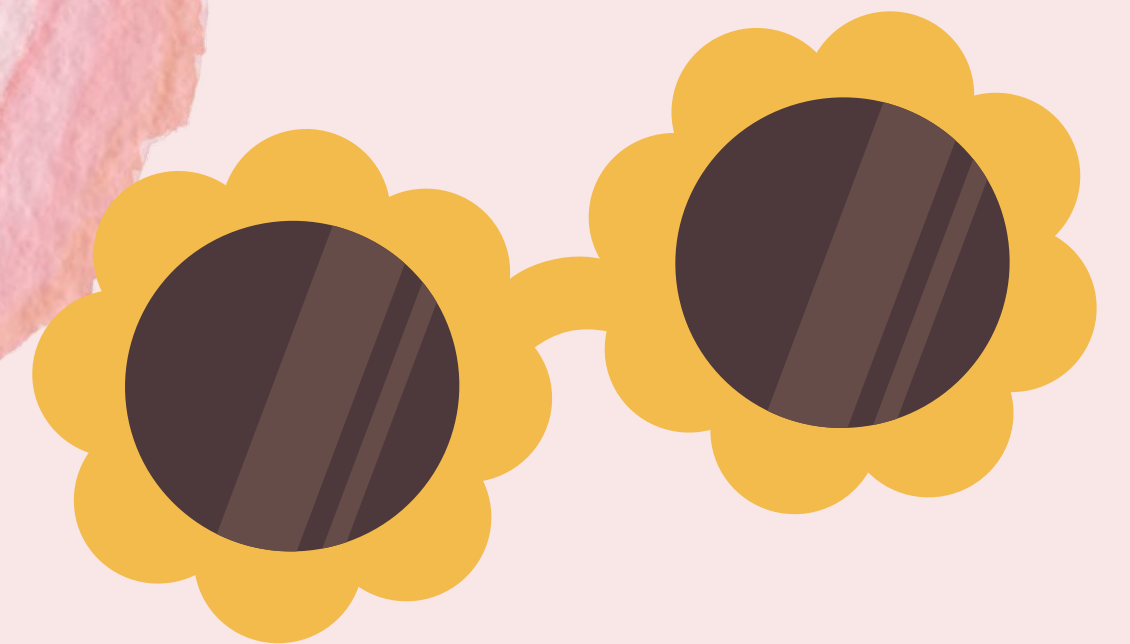
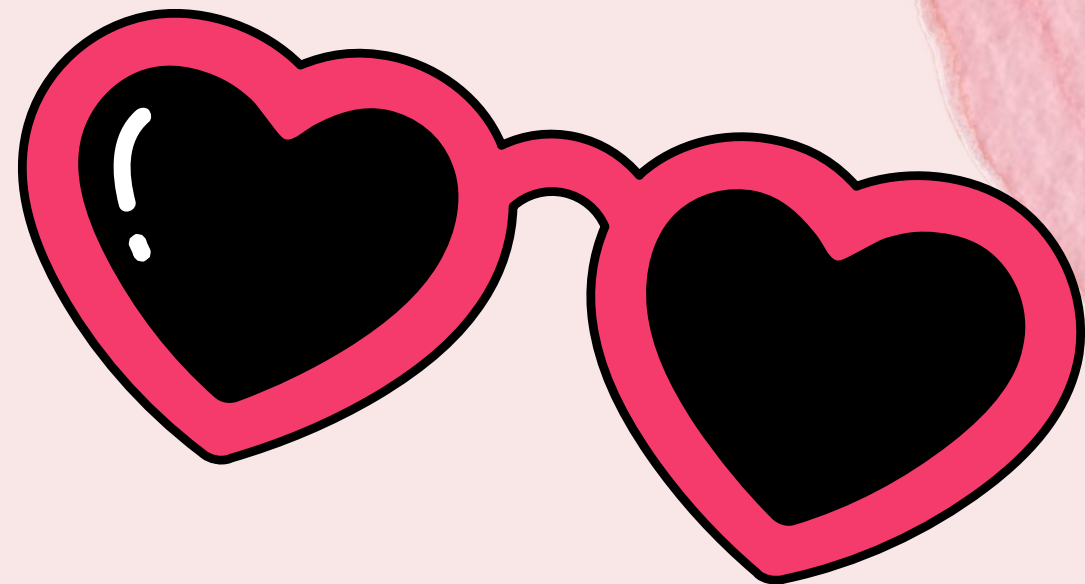
Wenn du Interpretation
vermeiden willst,
dann frage nach.

(Marshall B. Rosenberg)





Mit welcher (Farb-)Filter
bist du heute da?



Wann trauern Kinder?

Wann ist ein Verlust ein Verlust?



Kinder und Trauer

Erwachsene trauern im Fluss
Kinder trauern in Pfützen.



Kinder und Trauer

- kognitive Entwicklung des Kindes berücksichtigen
- Kinder drücken unmittelbar aus, was in ihnen vorgeht
- sie greifen auf bekannte Erfahrungen und Ressourcen zurück

!!!
Wir schubsen Kinder nicht
in Trauerpfützen!
!!!

Was brauchen Kinder (in der Trauer)?

Wahrheit und Klarheit

Verbindung und Sicherheit

Einladung und Freiraum

Wirksamkeit und
Anerkennung

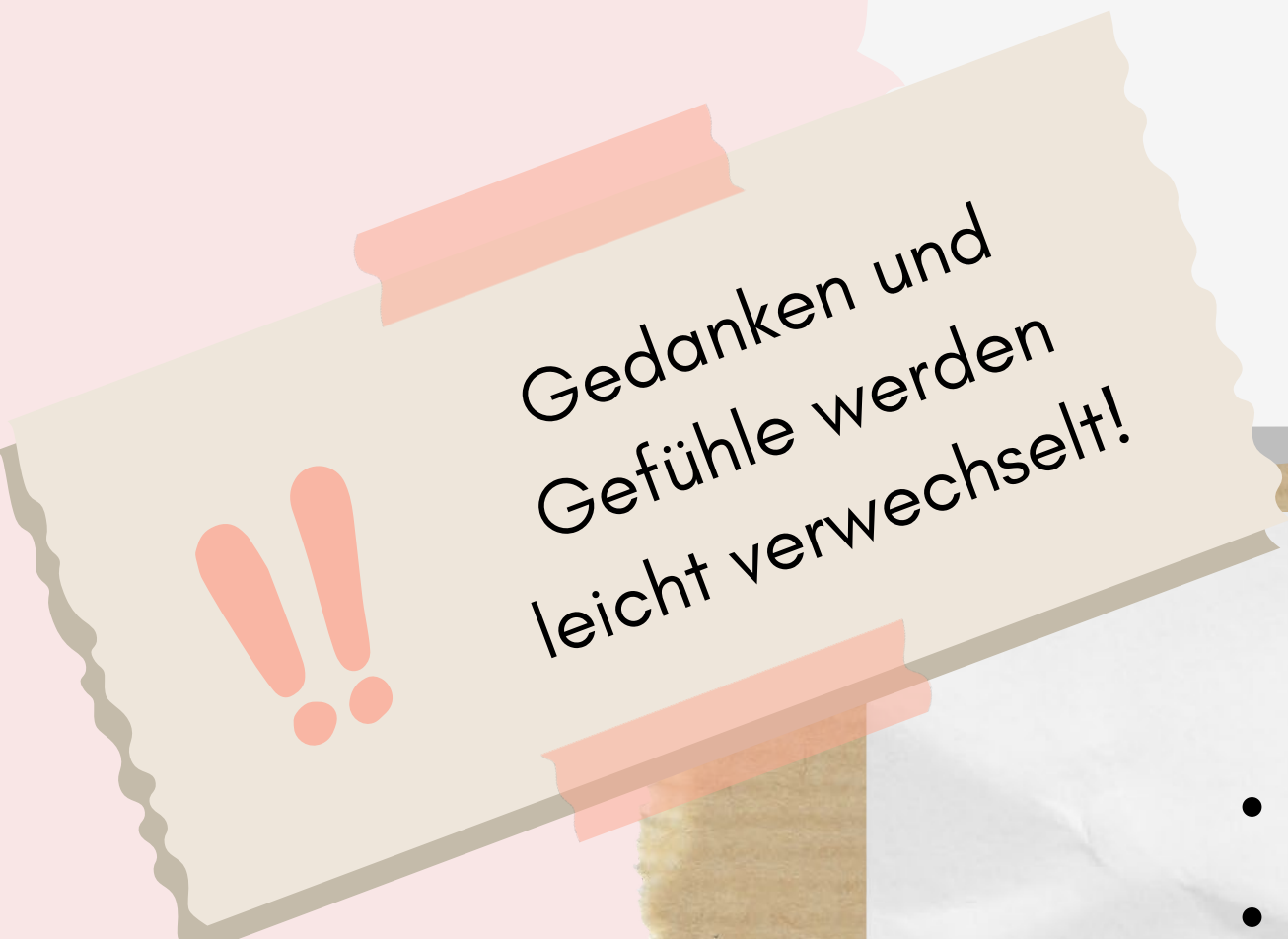


Gefühle (in der Trauer)



So viel Gefühl

Was soll das?



Gedanken und
Gefühle werden
leicht verwechselt!

- wertvolle Informationsübermittler
- wirken auch unausgesprochen
- inspirieren uns zu Handlungen
- kommen selten allein
- sind körperlich spürbar
- führen zu mir und meinem momentanen Zustand

Gefühle wahrnehmen und benennen



Gefühle wahrnehmen und benennen

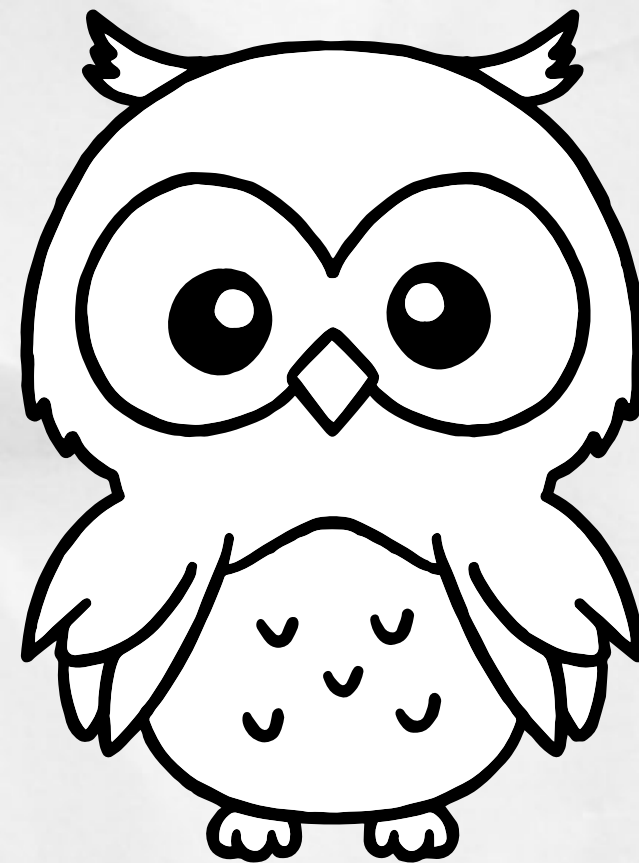
Möglichkeiten:

- Gefühlsschulung
- Tagebuch
- Gefühlstiere zeichnen
- Gefühle beschreiben, Farben/
Tiere/ Strukturen zuordnen

Gefühle wahrnehmen und benennen



Gefühle wahrnehmen und benennen



gute Gefühle
schlechte Gefühle?



gute Gefühle schlechte Gefühle?

- als unangenehm empfunden
- Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse
- Unterdrückung führt zu psychischen gesundheitlichen Schäden
- Eingrenzung der Gefühlspalette

Umgang mit unangenehmen Gefühlen

- hinsehen
- hinfühlen
- wahrnehmen
- dahinter schauen
- (aus)halten
- da sein
- besprechen



Übungen zur Stressregulation



Personifizieren von Gefühlen




Ein Ort für meine Traurigkeit



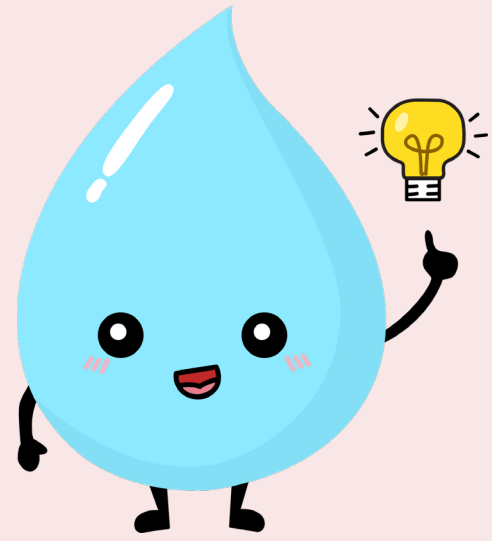
Wie sieht der Ort deiner Traurigkeit aus?

Denke an deine Traurigkeit:

- Was braucht sie?
- Wo fühlt sie sich wohl?
- Wie sieht der Ort aus, an dem du sie behütet bei sich sein lassen kannst, aber an dem du sie auch gerne besuchen gehst?



Mit welchem Gefühl
an deiner Hand
gehst du heute
nach Hause?



Danke!

~~Hof Narla~~

Sabrina Lehmann
Trauerbegleiterin &
Dozentin Erwachsenenbildung
www.hof-narla.de
info@hofnarla.de
0172- 45 233 79