

## **Fragen für Menschen, die um ein Kind trauern (Eltern, Geschwister, Verwandte, Nahestehende)**

Nachfolgend findest du einige Fragen zum Tod des Kindes, um das du trauerst. Die Fragen und Antworten können dazu beitragen, dass du in deinem Trauerprozess weiterkommst und über das eine oder andere in deinem Leben Klarheit bekommst. Trauern bedeutet aus Erfahrung, genau hinzuschauen, sich den Gefühlen zu stellen und sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen.

Du kannst diese Fragen ganz oder teilweise beantworten – mündlich oder schriftlich. Die Reihenfolge ist dabei unerheblich. Wenn du magst, kannst du deinen Text ans Team Girasol mailen.

> [info@elterntreffpunkt-girasol.ch](mailto:info@elterntreffpunkt-girasol.ch)

Mit deinem Einverständnis publizieren wir ihn im Blog der Webseite

> [elterntreffpunkt-girasol.ch](http://elterntreffpunkt-girasol.ch)

Deine Gedanken können so dazu beitragen, dass andere Menschen in ähnlichen Situationen Impulse für den eigenen Trauerprozess bekommen.

1. Kannst du dich bitte kurz vorstellen? (Echter Name oder Pseudonym, Geschlecht, Alter etc.)
2. Wann ist das Kind, um das du trauerst, gestorben?
3. Wie alt ist es geworden?
4. Was hat seinen Tod ausgelöst?
5. Kannst du etwas zur Beziehung sagen, die du zum verstorbenen Kind gehabt hast?
6. Wie hast du dich gefühlt, als du von seinem Tod erfahren hast? (Unmittelbar danach, nach einer Woche, nach einem Jahr).
7. Wie hat dich der Tod des Kindes verändert? Wie hat sich deine Trauer mit der Zeit verändert?
8. Wie hat der Tod dein Leben verändert? Gibt es etwas, was du durch den Tod gelernt hast?
9. Wie denkst du heute über den Tod? Was für eine Beziehung hast du zum Tod? Inwieweit beeinflusst der Glaube/Nichtglaube deine Sicht auf den Tod?
10. Welche Erinnerungen hast du an die Beisetzung des Kindes? War diese für dich eher tröstlich oder hat sie dir den Verlust noch schwerer gemacht?
11. Besuchst du sein Grab noch und was erlebst du dort?
12. Was tröstet dich? Gönnst du es dir?
13. Wie trauerst du? Hast du beispielsweise eigene Trauerrituale für dich gefunden?
14. Vermeidest du bestimmte Orte, Handlungen und/oder Menschen, weil sie dich zu sehr an das verstorbene Kind erinnern?
15. Bist du eher ein Mensch, der über die Trauer spricht oder vermeidest du das Thema lieber?
16. Was hättest du gebraucht, aber nicht bekommen, als das Kind gestorben ist?
17. Was hat dir unmittelbar nach dem Tod des Kindes besonders geholfen?
18. Was fandest du im Kontext mit deiner Trauerarbeit besonders erschwerend (z. B. Verhalten bestimmter Menschen) und was besonders hilfreich?
19. Gibt es Hilfsmittel, Methoden, Gedanken, die dir besonders geholfen haben und helfen (z. B. Körper- oder Atemübungen, Denkhilfen, Schreibtechniken etc.).
20. Bist du zuweilen wütend auf das verstorbene Kind? Wenn ja, wie gehst du damit um?
21. Wie geht es dir heute, wenn du über den Tod des Kindes nachdenkst? Welche Themen/Fragen/Ängste beschäftigen dich aktuell?