

Mehr über DOMINO

DOMINO – Zentrum für trauernde Kinder e.V. adressiert ein ernstes soziales Problem – die Todesverdrängung in unserer Gesellschaft. Unsere Gesellschaft steht Trauernden heute meist hilflos gegenüber. Traditionelle Umgangsformen mit dem Tod und Trauerrituale sind in Vergessenheit geraten. Stattdessen bemühen wir uns, mit Trauer und Verlust möglichst schnell „fertig zu werden“. Trauer wird als etwas Unangenehmes, sogar Krankhaftes angesehen, das mit aller Kraft zu meiden und zu verdrängen ist.

Unverarbeitete Trauer kann jedoch psychische und soziale Probleme zur Folge haben – gerade bei Kindern und Jugendlichen. Darum brauchen sie, die oft übersehenen Trauernden, bei der Trauerbewältigung Hilfe. Ihre Trauer braucht Zeit, Ausdruck und eine Heimat.

Zielgruppe und Zielsetzung

DOMINO versteht sich als Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die nach dem Tod eines nahestehenden Menschen Schwierigkeiten mit ihren Trauergefühlen haben oder Auffälligkeiten in ihrem Verhalten zeigen.

Für diese jungen Menschen sollen geschützte Räume geschaffen werden, in denen ihnen unabhängig vom sozialen Umfeld Gelegenheit gegeben wird, ihren individuellen Trauerweg zu finden und ihre Trauergefühle zu durchleben.

Der Verein arbeitet u. a. mit Vereinen und Institutionen zusammen, die langzeit- und schwerstkranken Kinder und Erwachsene betreuen. Hier ist dann nur eine niedrige Hemmschwelle zu überwinden, wenn DOMINO eine Nachfolgebegleitung für die Hinterbliebenen anbietet.

Über die Trauerbegleitung hinaus hat der Verein das Ziel, generell über das gesellschaftliche Tabuthema „Tod und Trauer bei Kindern“ aufzuklären. Eltern, Bezugspersonen, Pädagogen und andere interessierte Personen werden in Veranstaltungen, Vorträgen, Seminaren und Workshops zu diesen Themen beraten und informiert.

Theoretischer Ansatz

Der theoretische Ansatz unserer Arbeit sind die folgenden sechs Grundprinzipien der Trauer:

1. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust.
2. Jeder Mensch erfährt Trauer anders.
3. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg zu trauern.
4. Jeder Tod ist anders und wird unterschiedlich erfahren.
5. Der Trauerprozess wird von vielen verschiedenen Dingen beeinflusst.
6. Trauer ist nichts, mit dem man irgendwann fertig wird.

Seit Jahren bemühen sich Fachleute, Modelle für die Reaktion des Menschen auf Tod und Sterben zu entwickeln. Eines der ersten und bekanntesten ist das von Elisabeth Kübler-Ross, die in pionierhaften Untersuchungen erforscht hat, wie todkranke Menschen mit der Trauer über den eigenen bevorstehenden Tod umgehen. Sie unterscheidet fünf Phasen des Sterbeprozesses: Schock – Verleugnung – Wut – Verhandeln – Akzeptanz. Dieses Modell lässt sich auf den Prozess des Trauerns über

DOMINO – Zentrum für trauernde Kinder e.V.

„Mehr über DOMINO“

den Verlust anderer Menschen übertragen. Leider wurde es insofern häufig missverstanden, als man annahm, jeder Trauernde müsse alle Phasen der Trauer durchlaufen, und zwar in der vorgezeichneten Reihenfolge. Dies lag nicht in der Intention von Kübler-Ross. Sie hat diese Phasen bei todkranken Menschen beobachtet, häufig – aber nicht immer – in dieser Abfolge.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg der Trauer. Viele Menschen entwickeln z. B. keine Wut, wenn eine nahestehende Person stirbt. Trotzdem gibt es die Behauptung, dass, wer keine Wut erfährt, die nächste Phase nicht erreichen, den Verlust also nie richtig verarbeiten kann. Wäre diese Theorie richtig, würde das eine schwere Last für die Trauernden bedeuten. Diese Behauptung ignoriert eines der fundamentalsten Prinzipien der Trauer: Jeder Mensch trauert anders.

Die Fachleute für den Bereich Tod und Sterben bemühen sich, immer noch bessere Modelle zum Verständnis des Trauerprozesses zu entwickeln, haben verschiedene Theorien von Phasen und Aufgaben aufgestellt.

Die Phasenmodelle konzentrieren sich auf die gemeinsamen Erfahrungen von Trauernden und den Phasen, die sie durchlaufen. Die Aufgabenmodelle zeigen den Trauernden, welche Aufgaben sie bewältigen müssen, um in ihrer Trauerarbeit auf dem Weg zur Heilung Fortschritte zu machen. So hilfreich diese Modelle sein können, oft verwirren sie mehr, als dass sie den Trauernden helfen. Das gilt vor allem dann, wenn sie mit einem Zeitrahmen verknüpft werden.

Trauermodelle werden auch oft als eine Art Trauerrezept missverstanden. Sie liefern uns aber keine Gebrauchsanleitung zu unserem Trauerprozess. Jeder Mensch muss allein seinen Weg gehen, auch wenn ein Austausch von Erfahrungen mit anderen hilfreich sein kann. Erinnern wir uns: In der Natur der Trauer liegt es, dass sie individuell ist. Und oft geht sie unvorhersehbare Wege.

Gruppenkonzept

DOMINO führt trauernde Kinder und Jugendliche in Gruppen zusammen. Durch die Bildung von Gruppen werden sie aus ihrer Isolation befreit, sie erfahren, dass sie nicht allein einen nahestehenden Menschen verloren haben, dass auch andere in ihrem Alter Trauererfahrungen und -gefühle haben.

Parallellaufende Angehörigengruppen stellen sicher, dass die Kinder ein maximales Gefühl der Geborgenheit haben, gleichzeitig aber unbeobachtet von den Angehörigen ihre Trauergefühle ausdrücken können.

Durch Rituale und kreative Angebote sowie freie Spielphasen werden die Kinder im Ausdruck ihrer Trauergefühle unterstützt. Ziel ist, dass die Kinder und Jugendlichen in einer Zeit seelischen Aufruhrs einen Weg finden, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können. Trauergefühle wie Schuld, Wut, Angst, Verleugnung, aber auch Erleichterung werden unterstützt und mit Hilfe kreativer Prozesse verstanden und akzeptiert bzw. abgebaut. Die Trauerbegleitung hilft bei der Entfaltung der Persönlichkeit und Festigung des Selbstwertgefühls und leistet somit einen nachhaltigen Beitrag zur Psychohygiene und Drogenprävention. Das gesellschaftliche Umfeld wird für das Thema sensibilisiert und beraten.

Kinder, die einen Menschen durch Suizid oder Unfall verloren haben und dadurch stark traumatisiert sind, bedürfen möglicherweise einer therapeutischen Betreuung durch eine Erziehungsberatungsstelle oder ähnliche Einrichtung. Hier bietet unser Modell unter Einbeziehung der Angehörigen eine sinnvolle Ergänzung.

DOMINO versucht, Kinder mit ähnlichen Trauerereignissen möglichst gemeinsam in einer Gruppe zu begleiten. Unsere Vision sind Gruppen, die speziellen Trauerereignissen zugeordnet sind. In solchen Gruppen können die Kinder und Angehörigen sich besser über die gemeinsamen Trauererfahrungen austauschen. Dies gilt besonders bei Gewaltverbrechen und Selbstmorden, weil nichtbetroffene Kinder und Angehörige sich durch solche schwerwiegenden Erfahrungen oft zusätzlich belastet fühlen. Die Trauererfahrungen bei Tod nach langer, schwerer Krankheit sind gänzlich anders als z. B. bei

DOMINO – Zentrum für trauernde Kinder e.V.

„Mehr über DOMINO“

Selbstmord. Hier muss man die Gefühle der Betroffenen sensibel beobachten und entsprechend reagieren.

DOMINO arbeitet basierend auf dem Konzept des Dougy Center, Portland, USA. Eigene Erfahrungen fließen kontinuierlich in die Methoden ein, so dass regionale Bedürfnisse Berücksichtigung finden. Der Erfolg dieses Konzepts spiegelt sich in der stetig wachsenden Zahl der Begleitungen und Eröffnung weiterer Gruppen wider.

DOMINO konnte sein Angebot seit der Gründung im Jahr 2000 auf sechs kontinuierlich laufende Gruppen für Kinder und Jugendliche ausbauen, zu denen noch die parallellaufenden Angehörigengruppen hinzukommen. Der Einzugsbereich von DOMINO geht weit über Bergisch Gladbach, Köln und Leverkusen hinaus, so nehmen auch Angehörige aus Düsseldorf, Lohmar und Erftstadt mit ihren Kindern an den Gruppen teil.

Gruppentreffen

Die Gruppentreffen finden im 14-tägigen Rhythmus (ausgenommen in den Schulferien) am späten Nachmittag statt.

Jede Gruppe besteht aus maximal 12 teilnehmenden Kindern oder Jugendlichen. Kinder werden grundsätzlich von ihren Angehörigen oder Bezugspersonen zu den Treffen begleitet. Auf ihre Arbeit vorbereitete ehrenamtliche MitarbeiterInnen begleiten jeweils ein oder zwei, jedoch nicht mehr als drei Kinder gleichzeitig durch einen Gruppennachmittag. Hierdurch ist jederzeit ein intensives Eingehen auf die Bedürfnisse einzelner Kinder möglich und neben der Gruppenbetreuung auch eine Einzelbetreuung gewährleistet. Die Kinder wählen sich nach ihren Bedürfnissen immer wieder neu einen Begleiter, Beziehungen ähnlich einer Patenschaft entstehen nicht. Es wird keine Therapie angeboten, sondern ein Mitgehen, Begleiten und Unterstützen. Was zählt ist, dass die Kinder in einer Zeit seelischen Aufruhrs einen Weg finden, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können. Die Akzeptanz dieser Gefühle und die Möglichkeit, ihre Trauer zu durchleben, hilft den Kindern und Jugendlichen entscheidend bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit und der Festigung ihres Selbstwertgefühls.

Während der Treffen sind aber nicht nur Trauergefühle erlaubt, auch Freude und Spaß haben ihren Platz. Alle Gefühlsregungen finden ohne Wertung ihren akzeptierten Platz, wobei jedoch auf die Einhaltung fester Gruppenregeln geachtet wird.

Einige dieser Regeln lauten:

- Jeder hat das Recht, für sich zu sein!
- Jeder hat das Recht, zu schweigen!
- Alles was gesprochen wird, bleibt im Raum!
- Niemand wird ausgelacht!

Die Jugendgruppen werden immer von zwei Begleitern unterstützt.

Gruppenrituale

DOMINO legt Wert darauf, die Gruppentreffen immer nach dem gleichen Muster ablaufen zu lassen, da diese Routine den Kindern und Jugendlichen Sicherheit gibt. Gerade in der schwierigen Zeit nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ist es für Kinder wichtig, in ihrem Leben Beständigkeit zu erleben. Die begleitende Trauerarbeit hilft den Kindern und ihren Angehörigen, selbst Rituale für den Umgang mit sterbenden Menschen, Beerdigungen und das Weiterleben mit den Familienmitgliedern zu entwickeln.

DOMINO – Zentrum für trauernde Kinder e.V.

„Mehr über DOMINO“

Die Gruppentreffen finden immer nach dem folgenden Muster statt:

1. Die Begrüßungsrunde: Das rituelle Vorstellen mit Namen und Traueranlass löst vom Alltag und festigt das Gruppengefühl, vermittelt Sicherheit und Vertrautheit.
2. Kreative Angebote zur Trauerarbeit wie das Malen oder Aufschreiben von Erlebnissen und Erinnerungen an den Verstorbenen, aber auch Rollen- und Bewegungsspiele, Pantomimen und autogenes Training unterstützen die individuelle Ausdrucksform.
3. Freispielphasen geben den individuellen Trauergefühlen Zeit und Raum. Hier ist unser „Vulkan Keller“ der meistfrequentierte Ort – ein Toberaum, in dem sich angestaute Wut lösen kann, Anspannungen verschwinden und Aggressionen an Schaumstoffziegeln und -brocken oder dem Sandsack abgebaut werden. Auch Fußball und Kickerspiele sind typische Angebote, die von den Kindern angenommen werden
4. Nach etwa eineinhalb Stunden folgen Abschlusskreis und -ritual mit allen Teilnehmern. Hier finden sich die Angehörigen und Mitarbeiter mit den Kindern im Kreis zusammen und gestalten ein gemeinsames Spiel. Dieses Spielritual des „Im Kreis stehen“ ist ein wichtiges Gegengewicht zum Alleinsein in der Trauer. Gestärkt und mit einem Gefühl der Verbundenheit wird der Nachmittag abgeschlossen.

Methoden

Alle Angebote erfolgen in Einzel- und Gruppenbegleitung. Einzelgespräche können während der Freispielphase geführt werden, wenn die Kinder spielerisch Kontakt zu den Begleitern aufnehmen. Es ist wichtig, dass diese die Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen und die Initiative der Kinder abwarten. Hat ein Kind das Bedürfnis, über seine Trauer zu sprechen, sucht es sich nach seinen Neigungen einen Begleiter aus.

Eine der angewandten Methoden ist das Spiegeln des Verhaltens der Kinder durch die Begleiter. Diese wiederholen möglichst wörtlich das von den Kindern Gesagte, versuchen deren Gestik und Mimik nachzustellen. Dadurch fühlen sich die Kinder wahrgenommen und können ihre Gefühle besser einordnen. Sie erfahren Wertschätzung und Akzeptanz.

Gemeinsame Gespräche nehmen vor allem bei den Jugendlichen einen großen Raum ein. Wichtig ist dabei, dass die Kinder und Jugendlichen das Gespräch aktiv führen, nicht etwa von den Begleitern ausgefragt werden.

Das Bedürfnis, mit dem Verstorbenen innerlich verbunden weiterzuleben, ist gerade bei Kindern sehr ausgeprägt. Dieses „Miteinander verbunden weiterleben können“ hilft den Kindern ihre Trauer zu bewältigen. Die Trauer trifft den Menschen in seinem gesamten Wesen, im seelischen, geistigen und körperlichen Bereich. Diese Ebenen werden durch die Trauerangebote und Freispielphasen abgedeckt.

Rituale sind ein wichtiger Bestandteil der Arbeit, da Kinder diese lieben und brauchen, um sich in der Welt wohl zu fühlen. Rituale haben eine heilende und Ordnung stiftende Kraft.

Einbeziehung der Angehörigen

Angehörige oder Bezugspersonen begleiten die Kinder zu den Treffen und haben zeitlich parallel die Möglichkeit, an der Angehörigengruppe teilzunehmen. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen erhalten sie die Chance, eigene Gefühle und Ängste mitzuteilen. Auch diese Gruppen werden von Mitarbeitern beraten und betreut.

Über die Öffentlichkeitsarbeit hinaus wird auf diese Weise Aufklärung über das Thema „Tod und Trauer bei Kindern“ in die Gesellschaft getragen.

Mitarbeiter

Getragen wird das Konzept durch den hohen Anteil ehrenamtlich Tätiger.

Viele MitarbeiterInnen kommen aus dem sozialen oder pädagogischen Bereich und verfügen über jahrelange Erfahrung in der praktischen Kinder- und Jugendarbeit. Andere wiederum haben über die eigenen Kinder ausreichend Erfahrung gesammelt. Wichtig für das Begleiten und Unterstützen der trauernden Kinder und Jugendlichen ist, dass man sich sensibel einfühlen und zurücknehmen kann, dass man sich an die eigene Kindheit erinnert und ein gewisses Maß an Sozialkompetenz hat. Das Durchleben von Trauer in der eigenen Lebensgeschichte ist insofern von Vorteil, als die MitarbeiterInnen weniger Angst haben, mit diesem Thema umzugehen, und dem Gegenüber, dem Kind, mehr Verständnis entgegenbringen.

Die MitarbeiterInnen werden in einem Einführungsseminar auf ihre Tätigkeit vorbereitet und in regelmäßigen Vor- und Nachbereitungsgesprächen sowie Supervisionsangeboten weitergebildet.

Personen, die an einer praktischen Mitarbeit interessiert sind, werden von uns in Wochenendseminaren auf ihre Tätigkeit vorbereitet und unter Anleitung an die Trauerbegleitung in den Gruppen herangeführt.

Kostenlose Teilnahme

Trauer ist ein Lebensereignis, das jeden trifft, der einen nahestehenden Menschen verliert, unabhängig von seinem sozialen Umfeld. Lebensumstände, Familieneinbindung und sozialer Status beeinflussen aber die Möglichkeit, mit Trauergefühlen umzugehen. Um auch Kindern aus sozial schwachen Familien die Teilnahme an den Trauergruppen zu ermöglichen und keine Hemmschwelle entstehen zu lassen, sind alle Gruppenangebote grundsätzlich kostenlos. Jedem Teilnehmer ist es freigestellt, den Verein freiwillig durch Spenden zu unterstützen.

Wann sollten Sie Ihr Kind in einer Trauergruppe anmelden?

Jeder Mensch und damit auch jedes Kind trauert ganz individuell, in Intensität und Dauer verschieden. Sie sollten sich nicht sofort nach dem Trauerereignis um eine Trauergruppe bemühen, sondern erst wenn Sie glauben, dass Ihr Kind zusätzliche Unterstützung braucht, wenn Sie Auffälligkeiten oder Störungen in der Kommunikation mit Ihnen oder dem Freundeskreis feststellen.

Sie können uns über die angegebene Kontaktadresse anschreiben oder direkt anrufen. Nach Absprache besuchen Sie dann mit Ihrem Kind eine Gruppe zur Orientierung. Es ist wichtig, dass die Bezugspersonen des Kindes hinter der Teilnahme des Kindes an der Gruppe stehen und ihm eine regelmäßige Teilnahme ermöglichen. Jugendliche können sich selbstverständlich persönlich bei uns melden.

Zur Teilnahme bitten wir Sie einen Anmeldebogen ausfüllen, aus dem die Trauersituation hervorgeht. Alle persönlichen Daten werden streng vertraulich behandelt und dienen ausschließlich der individuellen Betreuung innerhalb der Trauerbegleitung.