

Gute Hoffnung- jähes Ende

Wenn Geburt und Tod zusammenfallen

18.09.2019

Wie trauern Kinder um ihr verlorenes Geschwisterkind?

Das Thema heute, das uns alle zusammenbringt, liegt mir schon lange und sehr am Herzen.

Gute Hoffnung-jähes Ende habe ich oft in meinen frühen Berufsjahren als Kinderkrankenschwester auf einer Früh- und Neugeborenenintensivstation erlebt und jedes Mal empfand ich es aufs Neue erschreckend, wie die Eltern, die Geschwister, wie alle Zugehörige oft alleine gelassen wurden und wie der Tod eines Kindes rund um die Schwangerschaft und Geburt noch tabuisiert wurde.

In den letzten Jahren hat sich eine andere Haltung gegenüber sterbenden und trauernden Menschen entwickelt und an dem heutigen Fachtag können wir sehen, dass sich Gott sei Dank auch in Bezug auf unser Thema einiges verändert hat und die betroffenen Familien vielfältige Unterstützung in ihrer individuellen Lebenssituation erhalten können.

Trotzdem ist und bleibt der Tod ein unergründliches Geheimnis und macht vielen Menschen Angst.

Deshalb will sich auch niemand unbedingt mit dem Thema auseinander setzen, mit Kindern, Tod und Trauer schon gleich gar nicht.

Ich werde versuchen, Ihnen in einer kurzen Zusammenfassung und in einem Schnelldurchlauf etwas über Kindertrauer zu erzählen.

Leider gibt es auch heute noch den weit verbreiteten Irrglauben, dass Kinder nicht an den Tod denken und dass sie vor der Konfrontation mit dem Tod geschützt werden sollten.

Die Meinung, dass Kinder schnell vergessen oder nicht so schlimm trauern, wie Erwachsene ist immer noch vorherrschend.

Die eigenen Erwachsenenängste mit dem Thema Tod beinhaltet die Gefahr der Übertragung. Kinder und Jugendliche nehmen die Angst der Erwachsenen auf.

Kinder sind sich der Realität des Todes sehr wohl bewusst und haben, je nach ihrem Alter und ihrer Entwicklung ganz eigene Vorstellungen vom Tod.

Gedanken an den Tod treten bei Kindern viel früher auf, als die meisten Erwachsenen denken.

Der Trauerforscher Jorgos Canacacis sagt:

Trauer ist angeboren und eine Antwort der Seele und des Körpers auf Trennung und Verlust.

Kinder trauern nicht erst in Verbindung mit dem Tod, sie üben schon früh verschiedene Abschiede.

Die ersten Trauergefühle entwickeln sich schon beim Abschied

- vom Mutterleib
- von der Brust der Mutter
- von einem kaputten Spielzeug
- vom Kindergarten, der Schule
- von Freunden
- von toten Haustieren
- von der Jugend
- usw.

Für die bewusste Trauerbewältigung benötigen Menschen Fähigkeiten, die Kinder, vor allem kleinere Kinder noch gar nicht oder noch nicht voll entwickelt haben. Deshalb werden Kinder oft unterschätzt und nicht ernst genommen.

Diese fehlenden Fähigkeiten sind:

- Verbale Ausdrucksfähigkeit
- Abstraktes Denken
- Zeitempfinden
- Lebensgefühl, Animismus

Durch das Fehlen dieser Fähigkeiten können Kinder ihre Auseinandersetzung mit der Krankheit oder der Trauer für uns Erwachsene nicht deutlich und für uns verständlich ausdrücken.

Kinder haben eine erstaunliche Wandlungs- und Regenerationsfähigkeit. In kürzester Zeit können sie ihre Stimmung wechseln und sich von Dingen und Gefühlen ablenken lassen.

Lichtschaltereffekt.

Dadurch sind sie oft nicht so sehr in ihrer Trauer gefangen, wie Erwachsene.

Chris Paul hat den Unterschied zwischen der Erwachsenentrauer und der Kindertrauer sehr schön in einem Bild dargestellt:

Erwachsene springen in ein Meer aus Trauer, tauchen ein, sie schwimmen darin und gehen vielleicht sogar unter.

Kinder springen in Pfützen aus Trauer hinein und heraus, wieder hinein und heraus.

Durch genau diese Fähigkeit denken Erwachsene, dass Kindertrauer nicht so ernsthaftig und tief ist.

Kinder verarbeiten ihre Trauer im Spiel, sie drücken ihre Gefühle eher im Handeln als verbal aus.

Wenn wir trauernde Kinder verstehen wollen, müssen wir uns in ihr Denken, Empfinden und in ihre Erlebniswelt einfühlen.

Kinder zeigen uns ihre Reaktionen auf bestimmte Erlebnisse eher in Symbolen und verschleierte Botschaften.

Um trauernde Kinder verstehen zu können, müssen wir etwas über die Entwicklungspsychologie von Kindern kennen, daraus können wir dann ihr Todesverständnis ableiten.

Durch ihre Entwicklung mit zunehmendem Alter und Reife erleben sie ihre Trauer oder die Auseinandersetzung mit Krankheit immer wieder neu und anders

Todeskonzepte in den verschiedenen Altersstufen

Die Entwicklungspsychologie ist eingeteilt in verschiedene Entwicklungstheorien, in die emotionale Entwicklung, in die psychosoziale Entwicklung, in die geschlechtsspezifische Entwicklung und in die kognitive Entwicklung.

In den verschiedenen Entwicklungsphasen werden unter anderem die Vorstellungen über Leben und Tod erlernt und durch unterschiedliche Erfahrungen im sozialen Umfeld erweitert.

Je nachdem wie die Geschwister schon während der Schwangerschaft über die Krankheit, Lebensfähigkeit und den eventuellen Tod des Geschwisterkindes mit einbezogen wurden, wird dann auch sein Tod erlebt.

Totsein wird begriffen wenn folgende Kenntnisse vorhanden sind:

Nonfunktionalität

Erkenntnis, dass es beim Eintritt des Todes zum Stillstand aller Körperfunktionen kommt. Ein toter Körper ist leblos und somit auch bewegungslos.

Irreversibilität

Bewusstsein, dass der Tod nicht mehr rückgängig gemacht werden kann und somit permanent ist. Es handelt sich um einen unumkehrbaren Zustand.

Universalität

Einsicht, dass alle Lebewesen einmal sterben. Der Tod gehört zum Leben dazu und macht für niemanden eine Ausnahme.

Kausalität

Wissen, dass es sich um biologische beziehungsweise physikalische Gründe handelt, warum jemand stirbt. Alter, Krankheit, Unfall oder Gewalteinwirkungen können den Tod als Folge haben.

Föten, ungeborene Kinder

Schon als Ungeborenes durchläuft ein Baby auch eine psychische Entwicklung.

Das Ungeborene verfügt über ein Bewusstsein und Wahrnehmung, auch wenn sein Bewusstsein noch nicht so tief und komplex ist wie das eines Erwachsenen. Es ist bereits für außerordentlich feine emotionale Nuancen empfänglich und reagiert auf Stimmungen. Man geht davon aus, dass sie Verlust und Verlassenheit erleben können.

Im Kontext unseres Themas heute ist das besonders wichtig im Hinblick auf Mehrlingsschwangerschaften, wenn eines der Kinder sich nicht weiter entwickelt und stirbt.

Todesverständnis

Es gibt kein Konzept von Tod. Sie nehmen den Tod durch die emotionale Stimmung der Mutter wahr, aber nicht im Erkennen von Einzelheiten oder Zusammenhängen.

Säuglinge und Kleinkinder (bis zum 3.Lebensjahr)

Säuglinge und Kleinkinder sind abhängig von den Menschen in ihrer Umgebung. Sie brauchen die Bezugsperson, um überleben zu können. Sie fühlen sich eins mit ihr. Ab ca. 6 Monaten erleben sie sich als eigenständiges Wesen, ab ca 18 Monaten entdecken sie auch ihren eigenen Willen. Wenn die Bezugsperson vorübergehend weg ist erleben sie eine natürliche Existenzangst. Sie reagieren auf die Stimmungen ihrer Bezugspersonen, erleben Verluste, Wut, Angst, kennen Verlassenheit.

Positive und negative Erfahrungen werden im Leibgedächtnis (Träger unserer Lebensgeschichte, unsere persönliche Identität) gespeichert.

Todesverständnis

Es gibt noch kein Konzept von Tod. Der Tod ist gleichbedeutend mit Abwesenheit und wird als Trennung von kurzer Dauer erlebt und eine Rückkehr der Verstorbenen wird erwartet. Warten und suchen.

Sie nehmen den Tod durch die veränderte Atmosphäre wahr und durch die emotionalen Stimmungen der Bezugspersonen, aber nicht im Erkennen von Einzelheiten oder Zusammenhängen.

Sie drücken ihre Trauer, ihren Kummer oder ihre Angst aus durch

- unspezifisches Unwohlsein, Reizbarkeit
- scheinbar grundloses Weinen, wütendes Schreien
- verändertes Schlafverhalten
- Appetitlosigkeit
- Resignation und Apathie durch vergebliches Warten und Suchen

Kindergartenkinder (3.-5.Lebensjahr)

Es besteht noch kein ausgeprägtes Zeitgefühl, sie leben ganz im Hier und Jetzt, was zählt ist der Augenblick.

Die Sprache und die Phantasie entwickeln sich, vor allem das magische Denken.

Dabei ist ihre Phantasie so real, dass sie wirklich davon überzeugt sind, dass alles so kommt, wie sie es sich herbei wünschen.

Sie haben Omnipotenzgefühle. Sie beziehen alles auf sich, sind sehr egozentrisch. Daraus können sich auch sehr schnell Schuldgefühle entwickeln.

Todesverständnis

Vage Todesvorstellungen entwickeln sich, sind jedoch noch sehr begrenzt.

Der Tod wird als vorübergehend empfunden, man kann also wieder lebendig werden. Sie glauben, dass Tod und Leben einander abwechseln. Der Tod ist eine andere Form von Leben, sie glauben an ein Weiterleben unter veränderten Bedingungen.

Für sie haben die Toten immer noch intellektuelle und emotionale Fähigkeiten. Das kognitive Verständnis für die Endgültigkeit des Todes fehlt ihnen noch.

Totsein bedeutet kaputt oder unbeweglich. Kaputttes kann wieder repariert oder neu gekauft werden.

Der Tod ist der Tod von anderen, er trifft nur alte Menschen.

Oder er wird als Strafe für etwas Böses erlebt.

Es gibt ein großes Interesse und Neugier, den Tod zu erforschen. Sie spielen gerne Beerdigungsspiele, untersuchen gerne tote Tiere, töten selbst Tiere, um zu schauen was dann passiert.

Reaktionen auf den Tod eines nahestehenden Menschen:

Sterben löst vor allem Trennungsängste aus und bedeutet für sie vor allem Entzug und Entbehrung von emotionaler Wärme.

- Sie fühlen sich einsam und verlassen.
- Sie suchen ganz konkret nach dem Verstorbenen.
- Sie spüren Verwirrung und bekommen Angst, von den anderen Menschen auch verlassen zu werden.
- Schuldgefühle können entstehen, weil das Kind weiß, dass es etwas bewirken kann, aber nicht erkennen kann, wo der eigene Einflussbereich endet. Und weil das Kind auf Grund seines auf sich bezogenen Weltbildes, sich als Ursache sieht, wenn jemand gestorben ist.
- Möglich ist eine Regression in eine frühere Entwicklungsstufe, z.B. Einnässen, Einkoten, Babysprache, Körperliche Symptome, z.B. Bauchschmerzen.

Grundschul Kinder

Der Wortschatz erweitert sich und wird ausgeprägter.

Die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten entwickeln sich.

Die Gefühle können ausgedrückt werden, werden differenzierter.

Die Kinder lernen sich auch in andere Menschen hineinzusetzen.

Der räumliche und soziale Aktionsradius wird vergrößert.

Ein einfaches Zeitgefühl entsteht.

Todesverständnis

Allmähliches Begreifen der Endgültigkeit des Todes, dadurch entwickelt sich eine stärkere emotionale Beteiligung, die Kinder fangen an sich zu ängstigen. Sie erleben den Tod als etwas Unheimliches, Grausames und Trauriges.

Der Tod wird personifiziert und als Angreifer erlebt, zum Beispiel als Sensemann, als Skelett oder als Teufel.

Es entsteht ein wachsendes Verständnis, dass alle Menschen sterben müssen, Universalität. Todesursachen wie Krankheit, das Alter, der Kreislauf des Lebens sind zwar noch schwierig nachvollziehbar, können jedoch als Ursache erkannt

werden. Sie wissen, dass ihre Familienangehörigen und sie selbst sterben können und erleben das beängstigend.

Es entwickelt sich eine Neugierde und ein sachliches Interesse für Gräber und Särge, wie das Totsein ist, was mit Leichen passiert, wie es auf Beerdigungen ist. Sie erzählen darüber gerne Geschichten und leben, bezüglich des Themas in einem Zwiespalt zwischen Gruseln und Faszination.

Ein Mitgefühl für Trauernde entsteht.

Großes Interesse gewinnt nun das Leben nach dem Tod, besonders die biologischen Vorgänge.

Bei älteren Grundschulkindern entwickelt sich ein Interesse an den spirituellen und philosophischen Aspekten des Todes. Viele machen sich Gedanken über die Loslösung der Seele vom Körper. Zum Einen haben sie Angst davor, dass die Seele den Körper verlässt, gleichzeitig hoffen sie auf eine Zukunft nach dem Tod, sie denken über Unsterblichkeit und Seelenwanderung nach.

Emotionale und kognitive Integration wird mit zunehmendem Alter möglich, sie wissen dann dass die Schwester/der Bruder tot ist, sie/ihn aber durch die Erinnerung im Herzen behalten können.

Mögliche Reaktionen

- Weinen
- Sich einsam und verlassen fühlen
- Wut
- Scheinbare Gefühlslosigkeit
- Rückzug in sich selbst
- Einschlafstörungen
- Schulschwierigkeiten
- Aggressives Verhalten anderen oder sich selbst gegenüber
- Schlüpfen unbewusst in neue Rollen, wollen den Verstorbenen ersetzen und übernehmen dessen Rolle
- Wie die Beziehung zum Verstorbenen erlebt wurde, spielt eine wichtige Rolle für den weiteren Trauerprozess
- Körperliche Symptome

Vorpubertät und Pubertät

Die körperliche Entwicklung und die hormonelle Veränderungen bringen das Gleichgewicht massiv ins Schwanken und sind überwältigend und nicht einzuordnen. Die Jugendlichen sind oft total verunsichert.

Es ist eine Zeit der emotionalen Konflikte, der Gegensätzlichkeiten zwischen den Polen, Anziehung – Abstoßung, Zugehörigkeit – Unabhängigkeit.

Das große Thema ist Identitätsfindung, wer bin ich und wer werde ich sein oder will ich sein.

In diesem Alter ist man besonders mit sich selbst beschäftigt und sucht Orientierung an Gleichaltrigen und an Vorbildern.

Es ist eine Lebensphase mit einigen Verlusten und Trennungen, es findet ein Prozess der Ablösung und Selbstfindung statt.

In dieser Zeit beschäftigen sich die Jugendlichen häufig mit philosophischen und spirituellen Fragen, der Sinn des Lebens, Leben nach dem Tod, Suizidphantasien – ist doch eh alles sinnlos.

Vorstellen des eigenen Sterbens ist zentrales Thema, ängstigt sie und geht mit starken Gefühlsausbrüchen einher.

Totale Verunsicherung.

Eventuell auch peinliches Berührtsein durch die weitere Schwangerschaft der Mutter.

Todesverständnis

Der Tod wird als unausweichliches Ereignis, als ein biologischer Prozess am Lebensende und als endgültig verstanden. Sie begreifen das ganze Ausmaß des Verlustes.

Mögliche Reaktionen

- Unterschiedliche Reaktionen von Mädchen und Jungen deuten sich an, ähnlich wie bei Frauen und Männern durch Selbstbild und Erwartungen
- Weinen
- Dichtmachen
- Funktionieren
- Reden wollen und nicht können, suchen eher das Gespräch mit Gleichaltrigen oder Erwachsenen außerhalb der Familie
- Exzessives Verhalten, laute Musik hören, Sport, Drogen

- Mutproben, suizidale Handlungen, Unglücksfälle
- Schulschwierigkeiten
- Zu große Verantwortung übernehmen, daraus resultiert Überforderung
- Übertriebener Kontroll- und Überwachungszwang, verursacht durch die Angst, dass das noch weitere schlimme Dinge passieren
- Häufiger Rückzug von den Eltern, ihnen nichts von ihren Gefühlen Preis geben
- Zusammenrücken der Familie
- Hadern mit Gott, Überlebensschuldfrage
- Großer Konflikt zwischen der Trauer und der Lust am Leben, sich lieber dem Leben zuwenden wollen. Konflikte wegen unterschiedlichen Erwartungen und Vorstellungen in der Familie, wie sich Jugendliche in ihrer Trauer zu verhalten haben.

Mögliche Verhaltensweisen als Bewältigungs- und Abwehrmechanismen von trauernden Kindern und Jugendlichen

- Affektumkehr, kichern um nicht zu weinen, albernes Verhalten bei der Beerdigung
- Allmächtsphantasien, gegen die gefühlte Ohnmacht und die Allmacht des Todes, mein Bruder/meine Schwester kann sich wieder lebendig zaubern.
- Verleugnung, das Baby ist gar nicht tot
- Verschiebung, Gefühle werden auf einen Nebenschauplatz verlagert, um nicht über den wirklichen Verlust weinen zu müssen und nicht den heftigen Schmerz zu spüren. z.B. herzzereißendes Weinen wegen eines kaputten Spielzeugs.
- Regression, zurückfallen in frühere Verhaltensweisen, wieder Einnässen, Babysprache
- Identifizierung, mit dem Verstorbenen.
- Zwanghaftes Verhalten, alles muss so sein, wie früher. Es darf nichts verändert werden.
- Ablenkung, im Gespräch oder in Handlungen
- Psychosomatische Reaktionen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Herzrasen, Hautausschläge, Schlafstörungen usw.

Diese Verhaltensweisen sind Ausdruck normalen Trauerns und Versuche das schmerzhaftes Erlebnis zu bewältigen.

Sie haben eine wichtige Funktion, sie schützen dann, wenn unser Ich zu schwach ist und mit der Situation überfordert ist und sie helfen, wenn der Schmerz unerträglich ist, wenn die Angst zu groß wird.

Durch Krankheiten und durch Auffälligkeiten signalisiert uns das Kind, da stimmt etwas nicht, ich brauche Hilfe.

Eine therapeutische Begleitung ist indiziert:

- Wenn sich das auffällige Verhalten verfestigt.
- Wenn die psychosomatischen Reaktionen sich verstärken und chronisch werden.
- Wenn Leistungsverweigerung oder massive Schulprobleme stärker werden.
- Wenn der Tod auch noch nach Monaten geleugnet wird.

Was brauchen trauernde Kinder und Jugendliche?

Begleiterin

Trauernde Kinder und Jugendliche brauchen vor allen Dingen ein „ Du „

Einen Mitmenschen, dem sie erzählen können, der ihnen zuhört und sie wahrnimmt, der ihre Trauer aushält und ihnen hilft sie auszudrücken.

Kinder brauchen die Möglichkeit ein Gegenüber zu finden, das offen und gesprächsbereit ist, gerade in schwierigen Zeiten oder mit schwierigen Themen.

Jemand, die oder der mit ihren vielfältigen Gefühlen offen umgehen kann, auch mit vermeintlichen negativen Gefühlen, wie Wut, Eifersucht, Neid und Hass.

Beim Trösten nicht die Gefühle weg machen, sondern sie dem Kind lassen.

Auf Fragen des Kindes in einfachen Sätzen antworten. Nur das Beantworten, was das Kind gefragt hat. Kinder fragen nur das was sie auch aushalten können.

Versuchen zu verstehen, was das Kind wirklich gefragt hat. Was das Kind wirklich beschäftigt, was eventuell hinter der Frage steht.

Das Allerwichtigste ist eine wertschätzende, einfühlsame, innere Haltung und einfach da sein und mit dem Herzen zuhören.

Rituale

Rituale erleichtern den Umgang mit der Trauer. In schwierigen Situationen kann ein Ritual wie ein Geländer oder Krückstock sein.

Wenn alles ins Wanken geraten ist, wenn man zutiefst erschüttert ist und nach Halt sucht, kann ein Ritual die Funktion einer psychischen Überlebensstrategie haben.

In Ritualen wird viel mehr ausgedrückt, als es mit Worten möglich ist.

Raum und Zeit

Trauer verlangt die Verlangsamung aller Abläufe, dabei müssen Trauernde im Alltag in unserer Zeit relativ schnell, viel zu schnell, wieder funktionieren. Vor allem, wenn es um den Verlust von ungeborenen Kindern oder bei verstorbenen Kinder rund um die Geburt geht, wird eine längere Trauerzeit von der Gesellschaft kaum oder nur schwer akzeptiert.

Erwachsene sollen nach 2- 3 Tagen, wenn ein naher Angehöriger verstorben ist wieder zur Arbeit.

Auch die Schule ist leistungsorientiert und möchte, dass die Kinder sich im Schulalltag angepasst und unauffällig benehmen.

Dabei ist es sehr wichtig, Trauernden individuell so viel Raum und Zeit zu lassen, wie sie brauchen.

Das ist von der Lebenssituation, vom eigenen Alter, vom Alter des Verstorbenen, von vorherigen Abschiedserlebnissen, von der Art des Sterbens und des Abschieds, von der Kultur und den religiösen Vorstellungen abhängig.

Möglichkeiten um Raum und Zeit zu geben:

- Altersgemäße Ausdrucksformen fördern, durch gemeinsames Kreatives Tun, z.B. Basteln, Malen, Musizieren, Schreiben – in Form von Briefe an die Verstorbenen, Gedichte, Elfchen, Tagebuch, Rollenspiele.
- Rollenspiele
- Gemeinsames Anschauen von Bilderbüchern oder gemeinsames Lesen von Büchern. Bücher sind sehr gute Möglichkeiten in das Thema einzusteigen. Sie geben Informationen, vertiefen Gefühle, geben emotionalen Rückhalt und bieten gleichzeitig Schutz vor zu viel Nähe. Man kann über die Gefühle und Erfahrungen der Menschen oder Tiere im Buch mit Abstand sprechen.
- Trauerfreie Zonen beachten. Kindergarten, Schule und Sport wird entlastend erlebt, wenn das Thema dort zwar nicht totgeschwiegen wird, aber nicht ständig im Raum schwebt. Erfahrung von Ablenkung. Orte der Entspannung und Freude zu haben, z.B. ins Kino gehen, mit Freunden einen Ausflug machen.
- Kinder- und Jugendtrauergruppen ausfindig machen und sie den Trauernden anbieten. Dort können sie sich mit Gleichaltrigen austauschen, die das Gleiche oder Ähnliches erlebt haben. Um Mitteilen zu können, was sie bewegt, suchen Kinder und Jugendliche eher außerhalb der Familie Ansprechpartner oder Gruppen, bei denen sie sich mit ihren Gefühlen und ihrer Trauer zeigen können, ohne die Sorge zu haben, die eigene Familie noch mehr zu belasten. In der Gemeinschaft mit anderen trauernden Kindern und Jugendlichen erfahren sie Verständnis. Sie sind Traurig, weinen und lachen gemeinsam und schöpfen neuen Mut und Zuversicht für ihren Alltag.

Erinnerung

Viele trauernde Kinder und Jugendliche bekommen mit der Zeit immer öfters die Angst den Toten zu vergessen. Sich nicht mehr an seine Stimme, sein Gesicht oder seinen Geruch erinnern können. Vor allem, wenn die Kinder noch sehr klein sind, kann das schnell passieren.

Trauernde Kinder und Jugendliche haben aber das Recht sich für den Rest ihres Lebens an einen verstorbenen Menschen zu erinnern, wenn sie das wollen.

Auf diese Weise wird dieser Mensch ein wohltuender Teil in der fortschreitenden Lebensgeschichte.

Der Verstorbene bleibt durch die Erinnerung in ihrem Herzen lebendig.

Kinder kommen immer wieder neu an ihre Trauer, evtl. in jeder Entwicklungsstufe. Manchmal auch sogar noch später im Erwachsenenalter, vielleicht, wenn sie selbst schwanger sind und Kinder bekommen oder wenn sie so alt werden, wie die Eltern waren, als das Geschwister verstorben ist.

Bei jedem Familienfest oder Jahreskreisfest ist die Erinnerung und die Trauer um den Verstorbenen besonders präsent.

Möglichkeiten der Erinnerung:

- Erinnerungsbuch oder Erinnerungskiste gestalten, Fuß-oder Handabdruck, Haarlocke, Ultraschallbild, Kleidchen aufheben, Stofftier usw.
- Gemeinsame Gespräche über das verstorbene Geschwisterkind, sich gegenseitig Situationen erzählen, wann man sich besonders auf das Geschwisterchen gefreut hat oder vielleicht welche Zukunftspläne da waren
- Gemeinsames Anschauen von Fotos, falls sie existieren
- Gedenkorte besuchen.
- Gedenktage einhalten.
- Stammbaum mit dem Kind erstellen.
- Erinnerungsstein oder Seelenbrett bemalen und aufstellen.

Usw.