

Gefahr besteht, wenn

Ihr Kind offen von Sterbewünschen oder Suizidplänen spricht, Hobbys und Freunde aufgibt, Dinge verschenkt, die ihm bisher sehr wichtig waren oder sich völlig zurückzieht. Sprechen Sie mit den jungen Menschen über Ihre Besorgnis.

Holen Sie sich Unterstützung bei Beratungsstellen oder Kinder- und Jugendtherapeuten!

Therapie?

Ob therapeutische Begleitung nach einem Suizid für Kinder erforderlich ist, kann nur individuell entschieden werden. Kinder reagieren ebenso unterschiedlich wie Erwachsene. Beachtet werden sollte die Bereitschaft des Kindes, mit Außenstehenden darüber zu sprechen und wie lange vielleicht auftretende Verstörungen anhalten. Regressives Verhalten, körperliche Symptome oder Aggressivität und Konzentrationsstörungen treten in dieser Ausnahmesituation auch bei Erwachsenen auf. Wenn sie aber über eine längere Zeit anhalten, ist eventuell Unterstützung außerhalb vom Freundes- oder Familienkreis nötig, z.B. in einer Therapie, einer Beratungsstelle oder in einer Trauergruppe für Kinder oder Jugendliche. Wie alle Trauernden haben auch Kinder das Recht, Unterstützungsangebote nach ihren Bedürfnissen auszuwählen oder abzulehnen.

Jugendliche

Die Pubertät ist ein schwieriges Lebensalter, auch ohne den Suizid von Angehörigen oder Freunden. Bei der Suche nach dem eigenen Platz im Leben und dem Lösen von der Familie werden Freunde, Lehrer, der erste Partner zunehmend wichtig. Dort suchen sich Jugendliche häufiger Unterstützung als im Familienkreis. Für Eltern und Geschwister ist es manchmal unverständlich und verletzend, wenn Heranwachsende sich lieber mit Gleichaltrigen unterhalten. Vielleicht können Sie es als Erleichterung wahrnehmen, dass sie sich weiterhin wie „normale Jugendliche“ benehmen und Zeit mit ihren Freunden verbringen. Auch wenn Jugendliche sich aus der Familie zurückziehen – der Rückhalt der Familie ist ihnen ausgesprochen wichtig.

Spätere Reaktionen

Junge Menschen nehmen den Suizid mit in ihr Erwachsenenleben. Sie werden sich in drei, fünf oder zehn Jahren immer wieder neu und anders damit beschäftigen. Meist ist das kein Zeichen von unverarbeiteter Trauer, sondern ein immer wieder neues Betrachten und Ordnen des Erlebten. Wir kennen viele junge Menschen, die trotz allem ihren Weg ins Leben gefunden haben.

Die Texte basieren auf der AGUS-Broschüre „Trauer nach Suizid bei Kindern und Jugendlichen“ von Chris Paul, Trauerinstitut Deutschland, Bonn. Die 36-seitige Broschüre kostet 4,80 €, kann über AGUS e.V. bezogen werden und enthält weitere ausführliche Informationen.

Der Flyer wurde erarbeitet und zusammengestellt von Maria Traut, Hamburger Zentrum für Kinder und Jugendliche in Trauer e.V. und Elisabeth Brockmann, AGUS-Bundesgeschäftsstelle Bayreuth.

Im Flyer ist durchgängig die männliche Form „der Verstorbene“ genannt. Dies dient lediglich der besseren Lesbarkeit und schließt weibliche Verstorbene ein.

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

Telefonseelsorge 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 0 222

Elterntelefon Nummer gegen Kummer 0800 - 111 0 550

www.agus-selbsthilfe.de

Suizid – was sage ich meinen Kindern?

Hinweise für Gespräche mit jungen Menschen



Wir danken dem AOK-Bundesverband für die finanzielle Unterstützung dieses Flyers!

Herausgeber:

Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.

Markgrafentallee 3 a · 95448 Bayreuth

Tel.: 0921/1500380 · Fax: 0921/1500879

Email: agus-selbsthilfe@t-online.de

SPENDENKONTO

AGUS e.V. Bayreuth

Sparkasse Oberpfalz Nord

Konto-Nr. 9050 (BLZ 753 500 00)



Wahrheit?

Sie scheuen Sie sich nicht, offen mit Kindern und Jugendlichen über die Selbsttötung zu sprechen. Junge Menschen möchten wissen, was in ihrer engsten Umgebung geschieht. Sie brauchen gerade jetzt die Erfahrung, sich auf Erwachsene verlassen zu können, ernst genommen und nicht belogen zu werden.

Wahrheitsgemäßer Umgang bewahrt Ihre Kinder davor, den manchmal unsensiblen Bemerkungen Außenstehender unvorbereitet ausgesetzt zu sein. Wir können Kinder nicht bewahren vor dem Schlimmen, das passiert ist. Aber wir können Ihnen zur Seite stehen bei der Bewältigung und Einordnung in ihr kindlich-jugendliches Weltbild.

Was sage ich?

Bemühen Sie sich um eine sachliche Wortwahl. Wählen Sie Begriffe, die dem Alter des Kindes entsprechen. Überlegen Sie, welche der vielen Bezeichnungen für Suizid für Sie stimmig sind und welche Sie von Ihren Kindern ausgesprochen hören möchten (z.B. Selbsttötung, hat sich das Leben genommen, konnte nicht mehr leben, die Krankheit war zu schwer ...).

Belastende Einzelheiten können umschrieben werden und nicht alle Verletzungen brauchen aufgezählt zu werden. Kinder wollen manchmal nicht alle Informationen auf einmal erfahren. Manche möchten viele Details wissen, andere sprechen lange Zeit gar nicht darüber.

Es ist eine gute Grundlage, jungen Menschen zu vermitteln, dass sie Fragen stellen und darüber reden können, wenn sie es wollen. Sie bestimmen häufig selbst, wann und welche Information sie haben möchten. Das können sie aber nur, wenn Erwachsene ihnen mit Offenheit begegnen und sie ernst nehmen.

Eigene Belastung

Sie selbst sind durch den Suizid sehr belastet. Suchen Sie deshalb eine ruhige Umgebung, in der Sie sich in der Lage fühlen, mit Ihren Kindern zu sprechen. Vielleicht gibt es vertraute Erwachsene aus Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis, die sich beim Gespräch mit um Ihre Kinder und auch um

Sie kümmern können. Ein Kind kann verstehen, wenn Sie erklären, dass Sie in diesem Moment noch nicht sprechen können oder Zeit brauchen, um über etwas nachzudenken. Machen Sie ein klares Angebot, wann Sie das Gespräch weiterführen (z.B. heute Abend oder am Samstag, wenn Tante Eva da ist).

Vereinbaren Sie die Fortsetzung von Gesprächen, z.B. „wenn du mehr wissen möchtest, dann frag mich, ich versuche zu antworten, auch wenn ich manchmal erst noch nachdenken muss“.

Beteiligung

Junge Menschen können Sterben und Tod nicht vollständig erfassen, daher sind sinnliche Erfahrungen wichtig. Ermöglichen Sie ihnen, sich vom Leichnam oder am Sarg zu verabschieden, bei der Beerdigung dabei zu sein, ein Bild oder einen Brief mit ins Grab zu legen. Lassen Sie Ihre Kinder selbst entscheiden und sorgen Sie dafür, dass sie dann gut begleitet sind.

Was kann mein Kind ertragen?

Gehen Sie auf das ein, was Ihr Kind beschäftigt, auch wenn es ganz andere Themen als Ihre eigenen sind. Orientieren Sie sich an den Fragen und Bemerkungen Ihrer Kinder. Bei jungen Menschen funktioniert der Selbstschutz oft besser als bei Erwachsenen.

Kindergedanken

Junge Menschen fühlen sich schnell verantwortlich für alles, was um sie herum passiert. Kinder haben keine Schuld an einem Suizid - sagen Sie das Ihren Kindern unaufgefordert und nicht nur einmal. Bei der tragischen Entwicklung bis zum Suizid gibt es viele Einflüsse, auf die auch Erwachsene nicht immer einwirken können.

Alltag

Halten Sie die bisherigen Tagesabläufe und Gewohnheiten soweit wie möglich aufrecht (Mahlzeiten, Hausaufgaben usw.). Beziehen Sie evtl. andere Erwachsene mit ein (zum Sport oder Nachhilfunterricht fahren usw.). In einer verstö-

renden und unsicher erscheinenden Welt wünschen sich die meisten jungen Menschen möglichst viel Normalität im Alltag. Ein Netzwerk von Erwachsenen kann die Familie entlasten und bei jungen Menschen wieder zunehmendes Vertrauen in die Welt der Erwachsenen schaffen.

Unterschiedliches Verständnis vom Tod

Bis etwa zum dritten Lebensjahr wird Tod als eine Form der Trennung erlebt; es zählt nur, dass jemand nicht mehr da ist und darauf wird reagiert. Bis hinein ins Grundschulalter sind Kinder sehr wissbegierig, interessieren sich für sachliche Einzelheiten und Tod wird noch als vorübergehende Trennung gesehen. Etwa bis zum Alter von 12 Jahren entwickelt sich das Bewusstsein für die Endgültigkeit des Todes und es beginnt eine intensive Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens und des Todes. Bei Jugendlichen gehört die gedankliche Beschäftigung mit dem Tod häufig zu der immer wieder neuen Standortbestimmung im eigenen Leben.

Erinnerungen

Halten Sie die Erinnerungen an gute gemeinsame Zeiten aufrecht, z.B. in Gesprächen oder in einer Erinnerungskiste mit Fotos, Andenken, Muscheln vom schönen Urlaub usw. Versichern Sie Ihren Kindern, dass das verstorbene Familienmitglied sie geliebt hat. Gerade bei einem Suizid ist es wichtig, den Verstorbenen nicht nur auf seine letzte Handlung zu reduzieren, sondern ihn in seiner Gesamtheit zu sehen. Dazu gehören auch seine guten Eigenschaften. Die liebende Verbindung kann wohltuend und heilsam sein.

Reaktionen

Für Erwachsene ist es manchmal irritierend, dass Kinder tief traurig und unter Tränen den Verstorbenen vermissen und wenige Minuten später ausgelassen Ball spielen. Junge Menschen schaffen sich intuitiv immer wieder trauerfreie Zonen, in denen sie spielen, lachen, toben können und möglichst normalen Alltag erleben. Es ist eine Rückversicherung, dass vertraute Beziehungen und Gewohnheiten noch existieren.