

Beratungsmöglichkeiten bei Trauer:

- www.allesistanders.de
für Kinder und junge Erwachsene
- www.traudichtrauern.de
für Kinder und Jugendliche
- www.youngwings.de
für Kinder und Jugendliche im Alter von 12-21 Jahren
- www.leuchtturm-on.de
für Kinder und Jugendliche
- www.johanniter.de
Lacrima – Trauerbegleitung für Kinder

Beratungsmöglichkeiten bei Suizidgefahr:

- www.u25-deutschland.de
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren
- www.youth-life-line.de
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren
- www.frnd.de
Plattform für Hilfsmöglichkeiten in der eigenen Region
- www.nummergegenkummer.de
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 – 111 0 333

Die Texte basieren auf der AGUS-Broschüre „Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen“ von Chris Paul (Trauerinstitut Deutschland, Bonn). Diese 36-seitige Broschüre enthält weitere ausführliche Informationen und kann über AGUS e. V. bezogen werden.

www.agus-selbsthilfe.de

Wir danken der Techniker Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung dieses Flyers!

Herausgeber:

Bundesgeschäftsstelle AGUS e. V.

Kreuz 40 · 95445 Bayreuth

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

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

SPENDENKONTO

AGUS e.V. Bayreuth

VR Bank Bayreuth-Hof

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

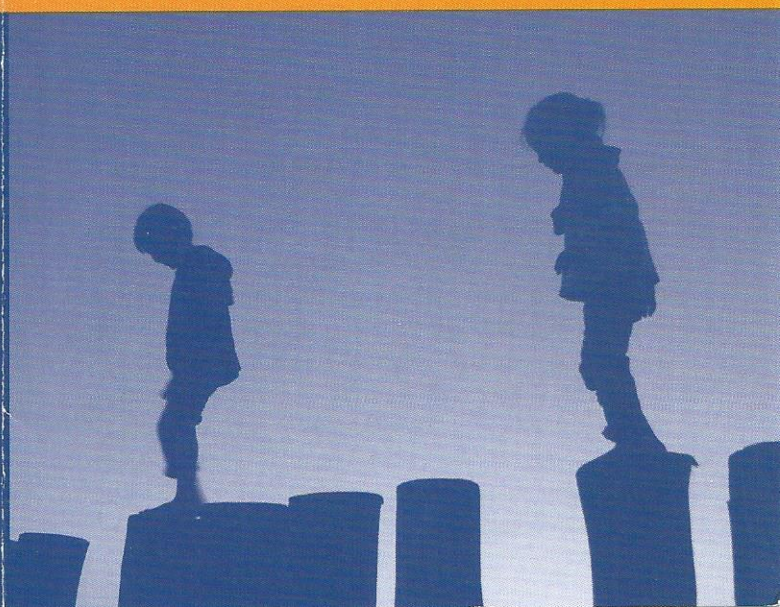
BIC: GENODEF1HO1

Stand: August 2020 · www.opus-marketing.de



Suizid – was sage ich meinen Kindern?

Hilfreiches für Gespräche mit jungen Menschen



Trauern

Trauerprozesse verlaufen bei jedem Menschen anders. Sie können ein Leben lang dauern und sind nicht nur geprägt von Wut, Verzweiflung und Schmerz, sondern auch von Liebe und schönen Erinnerungen. Die Trauer von Erwachsenen zeigt sich oft in langdauernden Phasen, die Trauer von Kindern dagegen bewegt sich vergleichsweise sprunghaft. Im einen Moment weinen sie um den geliebten Menschen, im nächsten hupsen sie fröhlich lachend herum. Jugendliche befinden sich dazwischen und versuchen häufig, sich Auszeiten von langen und gefühlsintensiven Trauerphasen zu verschaffen. Sowohl die Trauer von Kindern als auch die Trauer von Jugendlichen ist für Erwachsene oft irritierend. Lassen Sie Ihren Kindern ihr eigenes Tempo in der Trauer und machen Sie sich bewusst, dass Kinder ihre Gefühle weniger in Worten und vielmehr im Verhalten ausdrücken.



Worte finden

Kinder und Jugendliche wissen in der Regel genau, wenn etwas vor ihnen verheimlicht wird. Fehlende Informationen führen oft zu angstvollen Phantasien, Zusammenreimen von möglichen Szenarien und einem Grundgefühl von Belogenwerden. Daher ist es für junge Menschen immens wichtig, dass sie die Informationen zum Tod des Angehörigen bekommen, die sie möchten und brauchen – und dass sie Erwachsene haben, die ihnen solche Informationen geben. Überlegen Sie, welche Begriffe für Suizid Sie in Ihrer Kommunikation verwenden wollen und welche für das Alter Ihrer Kinder am verständlichsten sind (Beispiel: „weg gehen“ könnte so verstanden werden, als hätte jemand nur den Raum verlassen).

Holen Sie sich Unterstützung von vertrauten Erwachsenen und bemühen Sie sich um eine möglichst sachliche und nicht wertende Wortwahl. Wenn Sie das Gespräch abbrechen oder verschieben müssen oder Zeit zum Nachdenken brauchen, vereinbaren Sie einen konkreten Zeitpunkt zum Weiterreden und halten ihn ein. Als Erwachsener müssen Sie jedoch nicht auf alles eine Antwort haben. Sie können die Fragen auch an das Kind zurückgeben und es ermutigen, selbst eine Erklärung zu finden. Es ist überaus wichtig, dass Sie Ihren Kindern klarmachen, dass diese keine Schuld am Suizid des Angehörigen tragen. Kinder können diese „Ent-Schuldung“ für sich annehmen, Erwachsene nicht.

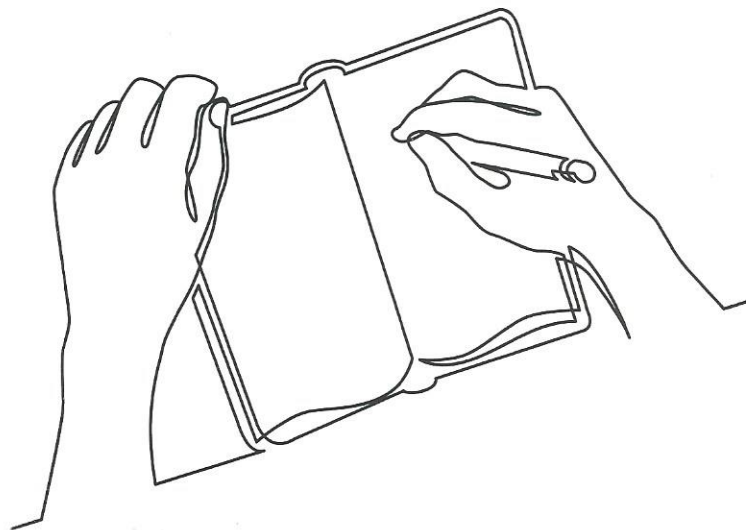
Kinder brauchen Erwachsene

Ein Suizid im Familienkreis begleitet Angehörige meist ein Leben lang. Kinder in dieser Situation brauchen daher Erwachsene, um in ihrer erschütterten Welt wieder Sicherheit und Vertrauen zu erleben. Sie brauchen Erwachsene, mit denen sie reden und mit denen sie das Erlebte verarbeiten können. Wenn Kinder erleben, dass verstorbene Familienmitglieder aus Schock oder Hilflosigkeit „totgeschwiegen“ werden, wirkt das wie ein Vertrauensverlust in alle Erwachsenen. Scheuen Sie sich daher nicht, mit Ihren Kindern über Ihren Verlust zu sprechen.



Verständnis

Mit jeder Altersstufe gewinnen junge Menschen ein neues Verständnis von Tod und Suizid. Jedes Familienmitglied hat somit auch unterschiedliche Erinnerungen, Gefühle und Meinungen zum Verstorbenen und seiner Todesart. Für Kleinkinder ist jeder Verlust ein einschneidendes Erlebnis, auf das sie heftig reagieren. Wichtig ist, dass sie auch in dieser emotionalen Ausnahmesituation liebevolle Zuwendung und Aufmerksamkeit erhalten – entweder von den Eltern oder von anderen Bezugspersonen. Im Grundschulalter sind Kinder sehr wissbegierig und fühlen sich mit allem um sie herum eng verbunden. Gerade in diesem Alter ist es für die Kinder wichtig zu wissen, dass sie nicht schuld sind, weil ein Familienangehöriger nicht mehr da ist. Bis hin zur Pubertät wird der Tod als etwas Endgültiges begriffen, und der Schmerz darüber kann sehr stark sein. Eine intensive gedankliche Auseinandersetzung mit dem Tod und der Todesart Suizid beginnt, und die Ansprechpartner weiten sich auf das Umfeld aus. Wenn Jugendliche trauern, geschieht das oft im Spannungsfeld der Pubertät und ist nicht selten konfliktreich. Oft finden sie nur bei Gleichaltrigen oder in Trauergruppen ihrer Altersgruppe geeignete Gesprächspartner. Weil in dieser Zeit auch viele Entscheidungen für die Zukunft getroffen werden müssen, unterdrücken manche Jugendliche ihre Trauer und lassen sie erst lange Zeit später zu.



Abschied nehmen

Kinder sind nicht in der Lage, Sterben und Tod vollständig zu verstehen und brauchen daher handfeste, direkte und sinnlich wahrnehmbare Erlebnisse. Sie müssen es nicht nur sprichwörtlich begreifen. Wenn es möglich ist und wenn Kinder und Jugendliche das möchten, sollten sie am aufgebahrten Leichnam oder am Sarg Abschied nehmen dürfen und an der Beerdigung teilnehmen können. Sie sollten soweit einbezogen werden, wie sie es möchten (Beispiele: Lieder bei der Trauerfeier, Erinnerungsstücke ins Grab, Bemalen des Sargs) und in jedem Fall gut darauf vorbereitet und begleitet werden. Vertraute Erwachsene oder gleichaltrige Freunde sind eine gute Unterstützung am Tag des Abschieds.

Alltag

Sowohl der Tod eines Elternteils als auch der eines Kindes können Verlustängste auslösen. Ein Todesfall bringt die Angehörigen in eine Sonderstellung, die sie oft gar nicht möchten. Deshalb sind Ansprechpartner und Unterstützer besonders für junge Menschen immens wichtig. Ebenso ist es hilfreich für sie, die Alltagsstrukturen möglichst genau so weiterzuleben, auch mit Unterstützung von außen. Dies steht zwar oft im direkten Gegensatz zu den Bedürfnissen Erwachsener, stärkt aber das Vertrauen der Kinder in ein verlässliches Netzwerk. Der Austausch mit Erziehern und Lehrern ist hierbei sehr wichtig, um auf dem gleichen Informationsstand zu sein. Die Alltagsstrukturen können durch Erinnerungsrituale ergänzt werden, bei denen sowohl die Angehörigen als auch vertraute Bezugspersonen mitwirken.

Therapie?

Wenn die Trauer von Kindern und Jugendlichen in Aggression, Rückzug oder Selbstschädigung mündet, können Beratungsstellen und PsychologInnen weiterhelfen. Über eine therapeutische Unterstützung sollten Sie dann nachdenken, wenn sich Kinder über einen langen Zeitraum im Alltag aggressiv verhalten, Konzentrationsstörungen oder körperliche Symptome wie Bauchschmerzen zeigen oder in frühkindliche Verhaltensweisen zurückfallen (Einnässen, nur mit Licht einschlafen). Unabhängig davon können Kinder- oder Jugendtrauergruppen eine Trauerheimat sein.

Jugendliche nutzen häufig das Internet zum Austausch über ihre neue Lebenssituation. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Gespräche in kompetent moderierten Chats stattfinden. Eine Übersicht von Onlineangeboten finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers. Sollten die Heranwachsenden jedoch von eigenen Suizidplänen sprechen, liebgewonnene Dinge verschenken, Freunde und Hobbys aufgeben oder davon sprechen, dem Verstorbenen nachfolgen zu wollen, besteht akute Gefahr, die einen Krisendienst erfordert.



Neue Strukturen

Kinder und Jugendliche haben ein feines Gespür für Veränderungen und fühlen sich stark verantwortlich für das, was innerhalb der Familie geschieht. Nach dem Suizid eines Elternteils rutschen ältere Geschwister manchmal in die Rolle eines Ersatz-Partners, sie trösten und kümmern sich. Manche Kinder zeigen ein überaus angepasstes Verhalten und stellen ihre eigenen Trauerprozesse hintenan, um niemanden zu belasten. Nach dem Suizid eines Kindes muss sich die ganze Familie neu sortieren. Manche Eltern überwachen und umsorgen ihre Kinder ständig, andere sind so gefangen in ihrer Trauer um das verstorbene Kind, dass wenig Raum und Gefühle für die lebenden Kinder übrigbleiben.

Trauer heißt nicht automatisch, dass die Familienmitglieder enger zusammenrücken. Es heißt aber auch nicht, dass sie sich automatisch voneinander entfernen. Es finden sich mit der Zeit neue Strukturen, Schwerpunkte und Beziehungen zueinander. Dieser Prozess sollte innerhalb der Familie besprochen werden, und die ganze Familie sollte sich dafür Zeit geben, damit Kinder wieder Kinder sein können und sich wieder Stabilität bildet.

Erwachsen werden

Kinder und Jugendliche sind nicht verantwortlich für einen Suizid von Angehörigen, und es ist wichtig, dass sie das mehrfach und unaufgefordert gesagt bekommen. Doch sie wollen in ihrer Trauer ernstgenommen werden, auch wenn die Trauerprozesse teilweise irritierend für Erwachsene sind. Daher sind sie oft bei ihren Altersgenossen oder in Trauergruppen für Jugendliche sehr gut aufgehoben. Aktivieren Sie vertraute Erwachsene, die sowohl Ihnen als auch Ihren Kindern eine Stütze sein können und ermöglichen Sie Ihren Kindern Pausen von der intensiven Trauer. Heftige Auseinandersetzungen gehören zur Pubertät dazu, und auch die Frage nach dem Warum wird auf dem Weg ins Erwachsenenalter immer dazugehören. Wenn Sie sich als Erwachsene Hilfe suchen, wird es auch für die Heranwachsenden oft einfacher, Hilfe von außen anzunehmen.