

Erwachsene

Die Erwachsenen in Deiner Familie sind durch den Suizid schockiert und fassungslos. Sie verhalten sich wahrscheinlich nicht mehr so, wie Du sie bisher kennst. Auch sie brauchen Zeit, um mit dem Suizid und der neuen Situation zurechtzukommen.

Wenn Du das Gefühl hast, dass sie sich um Dich zu wenig kümmern, dann versuche es ihnen zu sagen. Im Schmerz um ein verstorbene Familienmitglied bemerken sie manchmal nicht, wie wichtig sie für Dich sind.

Wenn sich Erwachsene nun vielleicht zu sehr um Dich sorgen, dann kann es sein, dass sie einfach Angst um Dich haben. Gut wäre es, wenn Du die Erwachsenen einfach danach fragen könntest und ihr gemeinsam überlegt, wie ihr damit umgeht.

Familie

Eine Familie kann man sich wie ein Mobile vorstellen. Die einzelnen Elemente sind auf die Positionen der anderen abgestimmt, Schwankungen und Erschütterungen werden durch Pendelbewegungen ausgeglichen. Jedes Familienmitglied hat eine andere Rolle und Funktion. Durch den Tod einer Person gerät das ganze Mobile ins Schwanken, es verliert seine Stabilität und alle in der Familie sind betroffen. Ein Platz am Tisch ist leer, der Tagesablauf ändert sich, die Aufgaben müssen neu verteilt werden. Das Mobile „Familie“ ist unruhig und schwankt. Es dauert seine Zeit, bis wieder jeder seinen Platz nach der Veränderung findet.

Den Verstorbenen kann niemand ersetzen. Auch Du als junger Mensch brauchst das nicht zu übernehmen. Trotz aller Veränderungen wird die Familie langsam wieder ein neues Gleichgewicht finden.

Es wird anders sein, aber anders kann auch gut sein.

Weitere Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche:

- www.allesistanders.de: Ein Projekt für trauernde Kinder und Jugendliche, Freiburg
- www.traudichtrauern.de: Ein Angebot für trauernde Kinder und Jugendliche
- www.u25-deutschland.de: Für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre
- www.youngwings.de: Für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 12 und 21 Jahren
- www.youth-life-line.de: Für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre
- Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon: 0800 – 111 0 333, Montag – Freitag von 15 – 19 Uhr
Jugendliche beraten Jugendliche: Samstag von 14 – 18 Uhr, bundesweit und kostenfrei von Festnetz und Handy, erscheint nicht auf der Telefonrechnung

Die Texte basieren auf der AGUS-Broschüre „Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen“ von Chris Paul, einer der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands. Diese Broschüre enthält weitere ausführliche Informationen und kann über die AGUS-Geschäftsstelle oder die Homepage bezogen werden.

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.



Du hast Dir das Leben genommen – und was soll ich jetzt machen?

www.agus-selbsthilfe.de

Trauer nach Suizid – Hinweise für junge Menschen

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



Herausgeber:
Bundesgeschäftsstelle AGUS e. V.
Cottenbacher Straße 4 · 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



In Deiner Familie oder in Deinem Freundeskreis hat sich ein Mensch selbst getötet.

Als Kind oder junger Mensch suchst Du Möglichkeiten, damit zurechtzukommen. In diesem Faltblatt findest Du Gedanken, die Dir dabei helfen könnten.

Wie konnte es dazu kommen

Bei einer Selbsttötung spielen viele Dinge eine Rolle. Menschen, die nicht mehr leben wollen, sehen manchmal keinen Ausweg mehr. Dabei scheinen die Probleme für Außenstehende durchaus lösbar oder werden als gar nicht so schlimm gesehen. Aber für manche Menschen türmt sich eine überhohe Mauer aus vielen einzelnen Steinen auf, über die sie nicht mehr drüber schauen können. An der Mauer endet ihre Welt und sie können nicht mehr glauben, dass dahinter auch weiterhin Gutes, Schönes und liebe Menschen warten. Das Leben fühlt sich an wie eine einzige schwere Last und sie haben das Gefühl, dass ihnen niemand mehr helfen kann.

Viele Menschen kämpfen lange gegen das Gefühl an, suchen sich auch Unterstützung in Gesprächen oder einer Therapie, aber wenn keine Kraft mehr dafür da ist, sehen sie keinen anderen Ausweg mehr.

Diese Hoffnungslosigkeit kann auch durch eine Veränderung im Körper ausgelöst werden. Der Anteil von Hormonen ist verändert und die Botenstoffe zum Empfinden von Freude nehmen ab. Nicht nur der Körper, auch die Psyche kann krank werden. Das verändert einen Menschen sehr und kann dazu führen, dass der Gedanke sich das Leben zu nehmen, alle Gefühle beherrscht.

Hab ich etwas falsch gemacht

Möglicherweise denkst Du darüber nach, ob Eure letzte Auseinandersetzung, eine schlechte Schulnote oder Ungehorsam etwas mit der Selbsttötung zu tun haben könnten. Diese Fragen stellen sich auch Erwachsene, denn alle suchen nach einem Grund für die Selbsttötung.

Kinder und junge Menschen haben keine Schuld, wenn sich ein Erwachsener das Leben nimmt.

Erwachsene sind für sich selbst verantwortlich. Und es ist nie nur eine einzige unbedachte Bemerkung oder ein Streit, der eine Selbsttötung auslöst. Bis sich ein Mensch das Leben nimmt, geht eine Entwicklung voraus, bei der viele Dinge eine Rolle spielen. Auf diese Entwicklung haben oft auch sehr bemühte und liebevolle Erwachsene keinen Einfluss.

Hast du nicht an mich gedacht

Es scheint so, als ob dem, der sich das Leben nahm, alle Menschen im Umfeld nicht mehr wichtig waren. In vielen Abschiedsbriefen sind jedoch liebevolle Gedanken an Familienmitglieder enthalten.

Offensichtlich ist es so, dass einen Menschen nicht einmal sehr wichtige und liebevolle Beziehungen davon abhalten können, sich das Leben zu nehmen.

Darüber sprechen

Wenn Dir danach ist, dann suche Dir jemanden mit dem Du über deine Gedanken und Gefühle sprechen kannst. Das können Erwachsene aus Deiner Familie sein wie Paten, Großeltern oder andere erwachsene Personen, zu denen Du ein gutes Verhältnis hast, wie z. B. eine Lehrerin, ein Pastor oder ein Sporttrainer. Möglicherweise trauen sich Erwachsene nicht, Dich auf den Suizid anzusprechen, aus Angst, Dich traurig zu machen. Frag sie doch einfach, ob Du mit ihnen reden kannst.

Gut ist es auch, mit Freunden darüber zu sprechen. In einer Freundschaft teilt man sowohl Freude und Glück wie auch Kummer und Leid.

Es kann Dir schwer fallen, einen klaren Gedanken zu fassen und Dein Herz ist voller unterschiedlicher Gefühle. Dann ist es meist gut, dafür nach Worten zu suchen und die Meinungen anderer dazu zu hören. Manchmal tut es einfach gut, sich etwas von der Seele zu reden.

Gefühle kann man statt in Worten auch anders ausdrücken. In manchen Stunden ist es leichter, ein Bild zu malen, eine Collage zu kleben oder ein Gedicht zu schreiben. Aus Knete oder Ton ein Herz zu formen, es zu verzieren oder zu bemalen kann sogar Freude machen.

Gute Erinnerungen

Mit dem, der gestorben ist, verbinden Dich viele Erinnerungen. Bewahre sie für Dich auf. Such Dir einen Schuhkarton oder eine schöne Holzkiste, sammle darin alles, was Dich an gemeinsame, schöne und gute Erlebnisse erinnert. Das können Fotos von einem sonnigen Badetag sein, miteinander gesuchte Muscheln, Musik, eine Kette, ein Ohrring und vieles mehr.

Der Karton kann sich langsam füllen. Wenn Dir der Verstorbene mal wieder sehr fehlt, kann die Erinnerungskiste ein Schatzkästlein für Dich sein. Auch wenn sich jemand selbst getötet hat, so gab es in den Jahren vorher Vieles, was trotzdem gut und ehrlich war.

Trauer ich

Jeder Mensch hat viele verschiedene Seiten in sich. Das ist auch bei jungen Menschen so. Manchmal ist die Sehnsucht übermächtig, aber manchmal denkst Du vielleicht einige Stunden gar nicht daran, dass Dir jemand fehlt. Es gibt Zeiten, da könntest Du nur noch weinen und trotzdem ist es Dir möglich, ein ganzes Fußballspiel lang hoch konzentriert mit vollem Körpereinsatz die Mannschaft zu unterstützen. Oder Dir fällt abends auf, dass Du heute bei der Geburtstagsfeier Deiner Freundin richtig viel gelacht hast.

Beides ist in Ordnung und beides gehört zum Leben. Wenn man wieder lachen und sich freuen kann, bedeutet das nicht, dass man den Verstorbenen nicht vermisst und nicht um ihn trauert. Jeder hat das Recht, sich auch wieder an den schönen Dingen des Lebens zu freuen – auch nach einem Suizid.