

## Familie

Ein Familiengefüge ist ein zerbrechliches Gebilde: die einzelnen Mitglieder sind aufeinander eingespielt, sie spüren Erschütterungen und wirken ausgleichend. Durch den Tod einer Person gerät dieses Mobile ins Schwanken, verliert seine Stabilität und braucht Zeit, bis es wieder ins Gleichgewicht findet. Eine verstorbene Person kann niemand ersetzen, auch du als junger Mensch nicht. Euer Familienleben wird anders sein als früher – anders, aber nicht unbedingt schlechter. Gib dir und deiner Familie Zeit, bis jeder von euch eine neue und stabile Position innerhalb eurer Familie gefunden hat.

## Erwachsene

Schockierte und trauernde Erwachsene verhalten sich oft nicht mehr so, wie du es von ihnen gewöhnt bist. Auch sie brauchen Zeit, um mit der Situation nach einem Suizid zurechtzukommen. Falls du das Gefühl hast, dass deine erwachsenen Vertrauten sich zu wenig um dich kümmern, versuche ihnen das zu sagen. Oft merken sie in ihrem Schmerz und ihrer Trauer nicht, wie wichtig sie für dich sind und wie sehr du sie brauchst. Rede aber auch mit ihnen, wenn sie sich (für dein Gefühl) zu viel um dich sorgen. Ein gemeinsames Gespräch ist eine gute Grundlage dafür, dass es gut weitergeht.

## Selbst erwachsen werden

Heftige Auseinandersetzungen mit Erwachsenen gehören zum Aufwachsen dazu, und auch die Frage nach dem Warum eines Suizids wird auf dem Weg ins Erwachsenenalter dazugehören. Du wirst dich in unterschiedlichen Lebenssituationen immer wieder neu damit beschäftigen und merken, dass sich deine Ansichten darüber verändern. Hab keine Angst vor einer gedanklichen Auseinandersetzung mit diesem Thema – was du erlebt hast, ist ein Teil von deinem Leben.

### Beratungsmöglichkeiten bei Trauer:

- [www.allesistanders.de](http://www.allesistanders.de)  
für Kinder und junge Erwachsene
- [www.traudichtrauern.de](http://www.traudichtrauern.de)  
für Kinder und Jugendliche
- [www.youngwings.de](http://www.youngwings.de)  
für Kinder und Jugendliche im Alter von 12-21 Jahren
- [www.leuchtturm-on.de](http://www.leuchtturm-on.de)  
für Kinder und Jugendliche
- [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)  
Lacrima – Trauerbegleitung für Kinder

### Beratungsmöglichkeiten bei Suizidgefahr:

- [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)  
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren
- [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)  
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren
- [www.frnd.de](http://www.frnd.de)  
Plattform für Hilfsmöglichkeiten in der eigenen Region
- [www.nummergegenkummer.de](http://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, einer der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands. Diese Broschüre enthält weitere ausführliche Informationen und kann über die AGUS-Geschäftsstelle oder die Homepage bezogen werden.

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 – was wird jetzt aus mir?

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Trauer nach Suizid – Gedanken für junge Menschen

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](mailto: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](http://www.opus-marketing.de)



## Du bist nicht allein

In deiner Familie oder in deinem Freundeskreis hat sich ein Mensch das Leben genommen.

Als Kind oder als junger Mensch suchst du sicherlich nach Möglichkeiten, damit zurechtzukommen. In diesem Faltblatt findest du Gedanken, die dir dabei helfen können.



## Warum?

Bei einem Suizid spielen viele Dinge eine Rolle, die oft von außen nicht ersichtlich sind. Manche Menschen sehen ihre Probleme wie einen Berg vor sich, an dem sie nicht vorbeikommen. Für Außenstehende mögen die Probleme dieses Menschen vergleichsweise leicht lösbar erscheinen. Aber für den Betroffenen selbst endet hier die Welt und er kann nicht mehr glauben, dass dahinter etwas Schönes und Gutes ist. Das Leben fühlt sich für ihn beispielsweise an wie ein Tunnel, der sehr eng ist und die Sicht nach rechts und links einschränkt. Die Menschen, die er liebt, sind trotzdem noch da, aber weil der Fokus so auf den Schwierigkeiten liegt, sieht er sie nicht. Manchmal wird diese Hoffnungslosigkeit von körperlichen oder psychischen Krankheiten ausgelöst oder verstärkt. Viele Menschen suchen sich Hilfe, aber wenn sie keine Kraft mehr haben, dann sehen sie keinen anderen Ausweg mehr als Suizid.

## Bin ich schuld?

Kinder und junge Menschen fragen sich oft, ob sie schuld sind am Suizid eines Menschen. Aber sie trifft keine Schuld. Auch Erwachsene stellen sich nach einem Suizid die Frage nach der Schuld. Doch bis sich ein Mensch das Leben nimmt, ist es oft eine lange Entwicklung, auf die meist niemand Einfluss nehmen kann. Es ist also nie nur eine einzige Bemerkung oder ein Streit, der einen Suizid auslöst. Du hast nichts falsch gemacht!



## Lass es raus

Nach einem Suizid sind Kopf und Herz meist voll von unterschiedlichen Gefühlen, und es gibt erst einmal wenige klare Gedanken. Wenn du über deine Gefühle und Gedanken reden möchtest, dann ist ein Gesprächspartner gut, dem du vertrauen kannst. Das können Erwachsene sein, Verwandte, Freunde oder auch Lehrer oder Trainer. Manchmal sind Erwachsene zurückhaltend, weil sie dich nicht traurig machen wollen. Geh einfach auf sie zu und frage sie, ob ihr miteinander reden könnt. Auch gleichaltrige Freunde sind sehr wertvoll, wenn du mit ihnen deinen Kummer teilen kannst. An vielen Orten gibt es Angebote für trauernde Kinder und Jugendliche, Gesprächsrunden, Trauergruppen oder Kreativgruppen. Wenn dich so ein Angebot anspricht, probiere es einfach aus. Eine Übersicht von Onlineangeboten findest du auf der Rückseite dieses Flyers.

## Trauern

Trauern ist die natürliche Reaktion des Körpers auf einen Verlust, und diese Reaktion kann bei jedem Menschen anders ausfallen. Kinder und Jugendliche trauern oft ganz anders als Erwachsene. Es kann also gut sein, dass du eine ganze Zeit über tieftraurig über den Verlust eines lieben Menschen bist, aber dann auch wieder über Stunden gar nicht an ihn denkst und das Zusammensein mit deinen Freunden genießt, Sport machst oder auch einfach gut drauf bist. All das ist völlig okay, denn dein Körper und deine Seele wissen, was nötig ist, um mit einem solchen Verlust klarzukommen. Wenn du über deine Trauer mit Gleichaltrigen sprechen möchtest, wäre eine Trauergruppe für Kinder oder Jugendliche vielleicht etwas für dich. Es ist aber gut und gesund, wenn schöne Dinge wie Hobbys oder Freunde wieder in den Vordergrund rücken.

## Gute Erinnerungen

Gute und liebevolle Erinnerungen an den Menschen haben, der verstorben ist, sind wertvoll und wichtig. Damit diese Erinnerungen für dich greifbar sind, kannst du schöne Sachen gestalten. Ein Fotoalbum mit Bildern von euch beiden, eine Collage aus Feriensouvenirs und Lieblingsfarben oder eine Erinnerungskiste mit Bildern, Büchern und vielem mehr. Du hast damit ein Schatzkästchen der guten Erinnerungen immer verfügbar.

