

todsicher
todtraurig
totgeschwiegen
lebensfest
lebensfroh

todsicher

Theorie zu Trauer
und Tod bei Jugendlichen

Inhalt

Vorwort	3
Tod verstehen	4
Jugendliche denken über den Tod nach	
Trauer – ein Prozess	5
Trauerphasen	
Einflüsse auf den Prozess der Trauer	
Belastungsreaktionen	6
Jugendliche Trauer	9
Entwicklungsphasen	
Besondere Herausforderungen für Jugendliche	
Typische Trauerreaktionen bei Jugendlichen	
Risikofaktoren für den Trauerprozess bei Jugendlichen	
Begleitung trauernder Jugendlicher	12
Suizid	13
Begriffserklärung	
Suizidalität erkennen	
Besonderheiten bei Suizid von Jugendlichen	
Umgang mit von Suizid Betroffenen	
Merkmale der Trauer nach Suizid	
Folgesuizid	

Gefördert durch

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

Vorwort

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens irgendwann mit dem Tod nahestehender Menschen konfrontiert. Die Auseinandersetzung damit macht uns betroffen. Meist helfen Familie und Freunde in solchen Trauerphasen.

Als Bezugsperson für Jugendliche können wir in die Situation kommen, sie ein Stück in ihrer Trauer zu begleiten. In dieser nicht einfachen Situation sollte man sich bewusst machen, dass Jugendliche ihre Trauer anders zum Ausdruck bringen und andere Bedürfnisse haben als Erwachsene.

Was ist eigentlich der Tod? Wie kann man ihn begreifbar machen? Was ist Trauer? Wie lange dauert eigentlich so ein Trauerprozess? Und was sollte man beachten, wenn man Jugendliche in ihrer Trauer begleitet?

Dieser Behelf versucht, diese Fragen zu beantworten und grundlegende Informationen und Handlungstipps in der Begleitung trauernder Jugendlichen zu geben.

Noch schwieriger wird der Umgang mit diesen Fragen, wenn es sich um Suizid handelt. Jugendsuizidalität ist ein sehr ernstzunehmendes Thema. Dieser Behelf kann nur eine Grundinformation dazu bieten. Im konkreten Anlassfall sollte man sich immer mit ExpertInnen in Verbindung setzen.

Dieses Heft ist Teil der Behelfreihe „Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen“ der Katholischen Jugend zum Thema Trauerarbeit mit Jugendlichen. Weitere Bestandteile dieser Behelfreihe sind:

- todtraurig – Arbeit mit betroffenen Gruppen
- totgeschwiegen – Arbeit mit Gruppen ohne Anlassfall
- lebensfest – Rituale, die Halt geben
- lebensfroh – Ressourcen und Resilienz

Die Behelfe können bei den diözesanen Büros der Katholischen Jugend erworben werden.

Tod verstehen

Der Tod ist etwas Selbstverständliches und gehört zum Leben dazu. Dennoch ist er, wenn man ihn definieren möchte, schwer zu erfassen. Was charakterisiert eigentlich den Tod?

In der Thanatologie – der Wissenschaft vom Sterben – unterscheidet man vier Erkenntnisse, die ein Mensch gewinnen muss, damit man sagen kann, der Tod wird verstanden¹:

- Irreversibilität - Wer einmal tot ist, wird nicht mehr lebendig.
- Universalität - Alle Lebewesen sterben.
- Non-Funktionalität - Alle Lebensfunktionen hören bei Toten auf.
- Kausalität - Es gibt eine Ursache, weshalb bei Lebewesen der Tod eintritt.

Bereits als Babys vermissen wir Gewohntes und trauern über Verlorenes. Jedoch erst im Laufe der geistigen Entwicklung werden uns Menschen nach und nach alle vier der genannten Aspekte des Todes bewusst. Man kann davon ausgehen, dass der kognitive Entwicklungsstand frühestens bei Zehnjährigen so weit entwickelt ist, dass der Tod in seiner ganzen Tragweite erfasst wird. Aufgrund ihrer hohen geistigen Reife ist man versucht zu folgern, dass trauernde Jugendliche die gleiche Behandlung brauchen wie Erwachsene. Die Auseinandersetzung mit dem Tod, sowie das Trauern an sich, sind jedoch keine rein kognitiven Herausforderungen für uns Menschen, sondern vielmehr emotionale und soziale. Aufgrund ihrer besonderen Konstitution brauchen Jugendliche andere Unterstützung im Trauerprozess als Kinder oder Erwachsene.

Jugendliche denken über den Tod nach

Im Suchen der eigenen Identität spielt die Frage nach dem Sinn des Lebens für Jugendliche eine entscheidende Rolle. Im Zusammenhang damit beschäftigen sie sich auch mit dem eigenen Tod. Es werden Phantasien über den eigenen Tod entwickelt, auch Suizidgedanken können aufkommen.

Dieses Erkennen der eigenen Sterblichkeit löst sowohl Ängste als auch Faszination aus. Häufig malen sich Jugendliche das eigene Begräbnis aus. Dabei ist ihnen wichtig darüber nachzusinnen, welche Menschen auf ihr Begräbnis kommen würden, um sich dann deren Trauer vorzustellen. Auf diese Weise steigern manche Jugendliche ihren Selbstwert.

Bei Jugendlichen, die um Verstorbene trauern, kann es zu einer Todessehnsucht kommen. Das Streben danach beachtet zu werden oder auch der Wunsch verstorbenen Angehörigen oder Freunden in den Tod nachzufolgen, kann bis zu suizidalen Handlungen führen.

Um den Sinn des Lebens zu ergründen, beschäftigen sich Jugendliche auch mit der Frage, was nach dem Tod geschieht und versuchen, ihre eigenen Antworten zu finden. Zunächst übernehmen sie die Vorstellungen der umgebenden Erwachsenen, stellen diese dann aber in Frage und ringen um eigene Konzepte. So können sie ein reifes Todes- und damit Lebenskonzept für sich selbst entwickeln.

¹ Wass, H. (2003). Die Begegnung von Kindern mit dem Tod. In J. Wittkowski (Hrsg.), Sterben, Tod und Trauer: Grundlagen – Methoden – Anwendungsfelder (S. 87–107). Stuttgart: Kohlhammer.

Trauer ein Prozess

Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens immer wieder mit Trauer konfrontiert. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust und derer gibt es viele: ein geliebtes Haustier stirbt, eine Beziehung geht in die Brüche, Lebensphasen gehen vorüber und kehren nicht wieder etc. Trauer hilft uns dabei, Altes abzuschließen und uns dem Leben, das selbst immer wieder neu ist, neu zuzuwenden. Sie ist dabei nichts Punktuell, sondern ein Prozess.

Trauerphasen

Im Laufe der Zeit wurden viele Modelle von Trauerphasen entwickelt. Diese machen deutlich, dass es sich bei Trauer um einen Prozess mit verschiedenen Episoden handelt. Auch wenn diese Modelle eine Orientierung bieten, so werden sie der Wirklichkeit doch niemals gerecht. Sie sind nicht als typischer Verlauf der Trauer zu sehen, sondern als mögliche Zustände, in die man in der Trauer kommen kann. Diese können sich wiederholen, wiederkehren oder auch gar nicht vorkommen. Es kann auch keine zeitlichen Vorgaben zur Dauer von Trauer geben, weil Trauer eben ganz individuell ist. Das heißt auch, dass jeder Mensch in seiner Trauer etwas anderes braucht.

Generell lässt sich sagen, dass es im Verlauf des Trauerprozesses zwei besondere Zeiten gibt. Das ist zum einen die Zeit von der Todesnachricht bis zum Begräbnis. In dieser Zeit werden die Weichen für den weiteren Trauerprozess gestellt. Vieles was jetzt geschieht, kann nur in dieser Zeit geschehen – zum Beispiel die verstorbene Person noch einmal zu sehen oder zu berühren, die Totenwache beim Sarg oder das Begräbnis selbst. Die andere besondere Zeit ist das erste Jahr nach dem Todesfall. Alles wird zum ersten Mal ohne die verstorbene Person durchlebt und jedes Mal wird neu bewusst, dass er/sie nicht mehr da ist. Vor allem bei Familienfesten, wie zu Weihnachten oder zu Ostern geht die Person besonders ab.

Trauer verändert sich im Lauf der Zeit und ist ein lebenslanger Prozess. Nur die Intensität und die Ausdrucksformen wandeln sich. Es kann im Leben immer wieder Phasen geben, wo die Trauer näher ist und der Verlust besonders schmerzt. Betroffenen tut es in der Regel gut, wenn sie auch nach längerer Zeit immer wieder einmal nach ihrer Trauer befragt werden.

Einflüsse auf den Prozess der Trauer²

- die Beziehung zum Verstorbenen: Wenn die Beziehung zum Verstorbenen besonders innig war, dann schmerzt auch der Verlust umso mehr. Es kann aber auch sein, dass ungelöste Konflikte in erkalteten Beziehungen die Trauer besonders intensiv werden lassen.
- die Umstände des Todes: Es macht einen Unterschied, ob jemand einer schweren Krankheit erliegt und im Kreise seiner nächsten Angehörigen stirbt oder plötzlich durch einen Verkehrsunfall aus dem Leben gerissen wird. Besonders herausfordernd ist die Situation für trauernde Angehörige, wenn sich die verstorbene Person suizidiert hat.
- die Persönlichkeit der/des Trauernden: Manche Menschen sind von vornherein sehr kommunikativ und auch in ihrer Trauer sehr mitteilungsbedürftig. Andere sind vom Persönlichkeitsstil her zurückgezogen und gehen auch in ihrer Trauer kaum aus sich heraus.
- die Trauerkultur: Wir sind alle durch den „vordefinierten“ Umgang mit dem Tod und mit Trauersituationen in unserer Familie, unserem sozialen und religiösen Umfeld sowie unserer Gesellschaft geprägt.
- frühere Verluste: Die Bewältigung vergangener Schicksalsschläge und ihre Verarbeitung wirken sich darauf aus, wie mit Trauersituationen umgegangen wird.

2) Vgl. Weiß, Sabine (2006). Die Trauer von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen um den verstorbenen Vater. Dissertation, LMU München.

Belastungsreaktionen

An erster Stelle gilt es zu klären, dass Belastungsreaktionen ganz normale Reaktionen auf unnormale, potentiell traumatische Ereignisse und Extremsituationen darstellen. Es handelt sich dabei um Schutzfunktionen des Körpers. Dieser wird entweder in Alarmbereitschaft versetzt, oder verfällt in einen Schockzustand. Diese Reaktionen lassen oft nach, wenn der Mensch wieder in Sicherheit ist. Während dieser Zeit kann es für Betroffene hilfreich sein zu wissen, dass das, was sie fühlen, normal ist und dass sie nicht „verrückt“ sind.

Mögliche Belastungsreaktionen sind:

Neben sich stehen:

Andere Beschreibungen sind aus der Haut fahren, wie ferngesteuert sein, alles in Zeitlupe erleben, sich nicht spüren können. Es gibt zwei verschiedene Formen:

Manche Menschen reagieren in Extremsituationen geistesgegenwärtig und logisch. Sie wirken ruhig und strukturiert. Die Gefühle werden für den Moment „ausgeschaltet“ um die Situation zu überstehen. Bei Trauernden kann dieser Zustand auch über Wochen und Monate andauern. Betroffene empfinden dabei oft Schuldgefühle, da sie glauben herzlos und unsensibel zu sein.

Ebenso kann das genaue Gegenteil auftreten: Manche Menschen verlieren die Kontrolle über ihr Denken und werden von ihren Gefühlen überwältigt. Sie sind komplett unfähig zu handeln.

Die Wahrnehmung kann so stark verändert sein, dass man das Gefühl hat, sich selbst zuzusehen, also außer sich zu sein. Die Umgebung wird nicht mehr real empfunden.



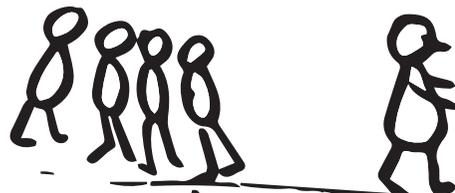
Dissoziation

Was hilft?

Trauernden, die neben sich stehen, sollte man das Gefühl von Sicherheit vermitteln bzw. für Ruhe und Schutz sorgen. Man kann auch die Sinne anregen, um wieder „alle fünf Sinne beieinander zu haben.“

Sich zurückziehen:

Manchen Menschen gibt das Allein-sein Kraft. Andere ziehen sich zurück, weil sie sich nicht verstanden fühlen. Manche Trauernde schämen sich für Reaktionen („ich bin verrückt“, „meinen Zustand kann ich anderen nicht zumuten“) und sind nicht in der Lage, ihre sozialen Netzwerke, Freunde und Familie in der gegenwärtigen Situation für sich zu nützen und um Unterstützung zu bitten.



Sozialer Rückzug

Was hilft?

Trauernde, die sich zurückziehen, sollten nicht gänzlich sich selbst überlassen werden. Nahestehende Menschen können ihnen Gespräche anbieten und sie ermutigen: „Wen möchtest du jetzt bei dir haben? Wer tut dir gut? Mit wem kannst du reden?“

Ohnmächtig sein:

Wenn man beim Tod anderer Menschen völlige Machtlosigkeit erlebt hat, wird die eigene Handlungsfähigkeit stark in Frage gestellt. Dabei können Trauernde in einen Zustand der Hilflosigkeit verfallen, weil sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen.

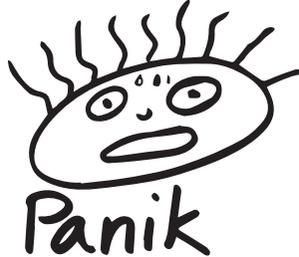


Was hilft?

Ansprechen, was die Personen gut können, welche Fähigkeiten sie jetzt einbringen können, hilft ihnen wieder ins Tun zu kommen. („Was kannst du tun, wie kannst du dich einbringen, wo liegen deine Fähigkeiten...?“)
Auch Rituale (z.B. im Behelf „lebensfest“) sind hilfreich. Sie bieten Sicherheit/Schutz durch ihren vorgegebenen Ablauf, gleichzeitig kann ich dabei „etwas tun“.

Panisch sein:

Der Grund der Entstehung von Panik ist eigentlich eine Reaktion unserer Vorfahren um vor einer gefährlichen Situation zu flüchten. Alle Energie wird gebündelt, möglichst viel Luft wird eingeatmet, der Körper bereitet sich auf einen Sprint vor. Wenn Flucht nicht möglich ist, entsteht durch die überschüssige Energie das Gefühl von Panik. Auslöser sind bestimmte Schlüsselreize, die bei Betroffenen Angst (Verlust, Unsicherheit) verursachen.

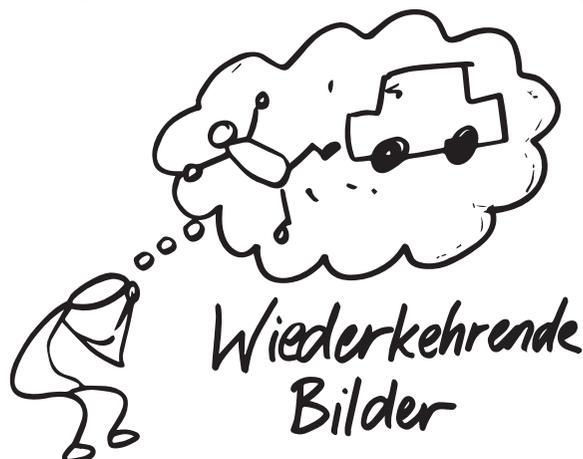


Was hilft?

Bewegung ermöglichen. Beim Ausatmen helfen, indem man z.B. in die Faust bläst oder sich vorstellt eine Kerze auszublasen. Reize setzen, die erinnern, dass man in Sicherheit ist wie z.B. einen Glücksbringer bei sich haben oder von jemandem vorsichtig berührt werden.

Kreisende Gedanken haben:

Man erinnert sich immer wieder an die Situation und kann die Gedanken daran nicht abschalten.



Was hilft?

Man kann die Trauernden ermutigen, mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen, die Gedanken aufzuschreiben oder die Bilder zu malen.

Gestresst sein:

In Situationen, die nicht alltäglich vorkommen, fehlt einem die Routine. In der Regel weiß man zunächst nicht, was man sagen oder tun soll. Alles ist anders. Das empfindet man als Stress. Häufige Reaktionen sind Übererregung, Beklemmungsgefühle, Schreckhaftigkeit, kreisende Gedanken und Herzklopfen.



Stresssymptome

Was hilft?

Ruhe, ein Platz, an dem man sich sicher fühlt, das Aufschreiben bzw. Aussprechen der Gedanken oder Sport und Bewegung wirken stressreduzierend und helfen bei der Verarbeitung.

Sich schuldig fühlen:

Hinterbliebene fühlen sich oft schuldig. Hätte man den Unfall verhindern können? Hätte man erkennen müssen, dass er/sie nicht mehr leben wollte? Vielleicht hat man auch ein schlechtes Gewissen, weil man sich mit der Person gestritten hat, aber nicht mehr versöhnen konnte. Oder weil man einen geliehenen Gegenstand nicht mehr zurückbringen konnte. Die Gründe, warum sich jemand schuldig fühlt, können sehr unterschiedlich sein.



Schuldgefühle

Was hilft?

Die Schuldgefühle von tatsächlicher Schuld unterscheiden, zuhören und die Gefühle nicht herunterspielen, sondern ernst nehmen. Es kann sehr hilfreich sein, noch einmal bewusst Abschied zu nehmen: z.B. in einem Brief an die/den VerstorbeneN.

Sich mit Fragen quälen:

Der Tod eines nahestehenden Menschen löst Fragen aus: Warum ist ausgerechnet er/sie gestorben? Hätte irgendwer das verhindern können? Welchen Sinn hat das alles? Diese Fragen können sehr quälend sein, wenn die Gedanken immer wieder darum kreisen.

?

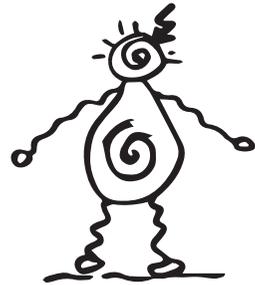
Warum

Was hilft?

Man soll diese Fragen zulassen und aushalten. Das Aussprechen dieser Fragen hilft meist – auch, wenn es auf viele von ihnen keine Antwort gibt.

Der Körper reagiert:

Durch die herausfordernden Belastungsreaktionen können sich körperliche Probleme bei Trauernden einstellen. Diese reichen von Schlafproblemen und Essstörungen bis zu Schmerzen (Kopfweg, Bauchschmerzen, ...) oder Einnässen. Das Bemerkten der körperlichen Reaktionen kann Angst auslösen.



Körperliche Reaktionen

Was hilft?

Die Trauernden beruhigen und ihnen versichern, dass körperliche Reaktionen auf emotionale Erlebnisse normal sind. Nahestehende Personen sollen besonders darauf achten, dass Trauernde in der emotionalen Situation nicht auf die Grundbedürfnisse ihres Körpers und ihrer Gesundheit (wie z.B. Essen, Schlafen, Bewegung, frische Luft) vergessen.

Jugendliche Trauer

Jeder Mensch unabhängig vom Alter erlebt Trauer anders. Manche Aspekte muss man aber im Jugendalter zusätzlich berücksichtigen. Einige übliche Trauerreaktionen können im Jugendalter verstärkt auftreten.

Entwicklungsphasen

Aufgrund ihres jeweiligen Entwicklungsstandes müssen für Jugendliche auf emotionaler und sozialer Ebene andere Bedürfnisse erfüllt werden als für Erwachsene. Hinzu kommt, dass im Jugendalter zahlreiche Entwicklungsschritte geleistet werden müssen, um zu einer erwachsenen Persönlichkeit zu reifen. Durch einschneidende Erlebnisse wie einen Todesfall werden diese Schritte zusätzlich erschwert.

Frühadoleszenz (bis ca. 16 Jahre)

Entwicklungsschritte	Hindernisse
Neues Selbstkonzept entwickeln	Trauer kostet Energie, die für die Entwicklung des eigenen Selbst notwendig wäre.
Abgrenzung von nahestehenden Personen	Notwendige Unterstützung durch die nahe Umwelt kann nur erschwert angenommen werden.
Kognitive Erfassung der eigenen Sterblichkeit	Angst um die eigene Sterblichkeit wird verleugnet.

Adoleszenz (bis ca. 18 Jahre)

Entwicklungsschritte	Hindernisse
Selbstwert entwickeln	Durch Tod wird die eigene Begrenztheit und daraus folgendes Unvermögen spürbar. Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.
Um den persönlichen Einfluss auf die Welt zu spüren, wird Verantwortung übernommen	Auftreten von unangemessenen Schuldgefühlen. Man fühlt sich verantwortlich für den Todesfall.
Fehlende Erfahrungen mit gelungenen Trauerprozessen	Es ist für Jugendliche nicht absehbar, dass sich die derzeitige Gefühlslage jemals wieder verändern wird.
Bestehende Weltbilder hinterfragen und neu bilden	Erschütterung eines sicheren und positiven Weltbildes

Spätadoleszenz (ab ca. 18 Jahre)

Entwicklungsschritte	Hindernisse
Selbständig werden/sein	Angst davor, die Familie alleine zu lassen, oder allein gelassen zu werden.
Eigene Familie/eigenes Lebenskonzept gründen	Starkes Zugehörigkeitsgefühl zur Herkunftsfamilie wird zur Zerreißprobe.

Besondere Herausforderungen für Jugendliche

Trauern lernen:

In unserer Gesellschaft sterben Menschen immer später. Deshalb sind wir oft erst im Jugendalter zum ersten Mal mit dem Tod konfrontiert. Jugendliche müssen erst lernen, mit dieser Erfahrung und den schwierigen Gefühlen umzugehen.

Pubertät:

Aufgrund der körperlichen und geistigen Veränderungen ist das Jugendalter von vornherein eine kritische Phase, die viel von den jungen Menschen fordert. Die zusätzliche Belastung eines Todesfalls kann das Fass zum Überlaufen bringen.

Rebellion:

Um eine reife Persönlichkeit zu entwickeln, rebellieren Jugendliche gegen vorherrschende Normen und Traditionen. Kinder und Erwachsene finden in Trauersituationen oftmals genau in diesen festen und sicheren Traditionen Halt. Jugendliche müssen vieles für sich selbst erfinden.

Weltbild entwickeln:

Ein Todesfall kann die Welt von Erwachsenen aus den Bahnen werfen. Jugendliche müssen diese Bahnen jedoch erst für sich finden. Durch tragische Ereignisse fällt es Jugendlichen schwer die Welt als sicheren Ort zu erfahren. Das kann auch ihrem Wunsch nach Selbständigkeit entgegenwirken, denn sich in eine unsichere Welt zu wagen, ist gefährlich.

Typische Trauerreaktionen bei Jugendlichen

Überspielen:

Unsicherheit und Verletzlichkeit werden überspielt. Der Trauerfall wird verschwiegen, um nicht anders zu sein als andere und nicht aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden.

Ablenkung:

Es kann sein, dass sich Jugendliche nicht mit ihren Gefühlen im Trauerfall auseinandersetzen können oder wollen. Um der Vielfalt der Emotionen Ausdruck zu verleihen und ein Ventil zu finden, hören sie laute Musik, gehen aus oder suchen sportliche Herausforderungen.

Sprunghafte Gefühle:

Hierbei unterscheiden sich Jugendliche nicht von Kindern. Die Schwere der Trauer kann nicht lange ausgehalten werden, weshalb sie die Trauer einfach „abschalten“ und zur Tagesordnung übergehen. Unerwartet brechen Gefühle dann aber doch wieder herein.

Trauer „vertagen“:

Junge Menschen verschieben Trauer häufig auf einen späteren Zeitpunkt. Das kann zum einen ein Schutzmechanismus für Jugendliche sein, da sie akut nicht in der Lage sind, mit der Situation fertig zu werden (siehe sprunghafte Gefühle). Zum anderen versuchen Jugendliche besonders bei Todesfällen in der Familie dafür zu sorgen, dass der Alltag bewältigt wird und stellen ihre eigene Trauer in den Hintergrund. Die Trauer kann Wochen aber auch Jahre später und ganz unerwartet zum Vorschein kommen.

Regression:

Jugendliche können in eine frühere Entwicklungsstufe zurückfallen, z.B. gehen bereits erlernte Fähigkeiten verloren, Autonomiebestrebungen werden aufgegeben oder Jugendliche sind wieder stärker von den Eltern abhängig.

Gleichaltrige:

Von Erwachsenen fühlen sich Jugendliche in ihrer Trauer oft missverstanden. Eher wenden sie sich an Gleichaltrige, da es ihnen leichter fällt, mit ihnen auf gleicher Augenhöhe zu sprechen.

Abwehr vor Trauerzwang:

Zum Jugendlich-Sein gehört dazu, sich von den Normen der Erwachsenen zu distanzieren um eigene Wege zu finden. Der Norm entsprechende Verhaltensweisen oder Rituale bei Todesfällen können deshalb verweigert werden. Jugendliche versuchen selbst heraus zu finden, was sie in ihrer Trauer brauchen und möchten sich nichts vorschreiben lassen. Zudem wissen sie nicht, was sie erwartet und verweigern die Teilnahme an Ritualen.

Risikofaktoren für den Trauerprozess bei Jugendlichen

Rollenübernahme in der Familie:

Stirbt oder erkrankt ein Elternteil, übernehmen Jugendliche oft sehr früh Verantwortung im Haushalt, in der Erziehung von Geschwistern, in der Pflege von kranken Angehörigen, bis hin zur finanziellen Sicherung der Familie.

Beim Tod eines Geschwisterkindes kann es dazu kommen, dass Jugendliche versuchen, den leeren Platz in der Familie für die Eltern aufzufüllen und das Leben des verstorbenen Geschwisterkindes zu leben. All das kann eine Überforderung für Jugendliche darstellen und sie daran hindern, ihre eigentlichen Entwicklungsaufgaben wahr zu nehmen.

Ansprüche:

Da Jugendliche geistig und körperlich oft sehr erwachsen wirken, wird allzu schnell mehr von ihnen erwartet, als ihnen aufgrund ihres Entwicklungsstandes möglich ist zu leisten. Es gibt zu hohe Erwartungen daran, wie Jugendliche in ihrer Trauer reagieren. Ein Abweichen von der erwachsenen Norm wird von der Umwelt negativ bewertet.

Vergessen werden:

Im Durcheinander rund um einen Todesfall fehlt es bei Angehörigen oftmals an Zeit und Kraft sich um trauernde Jugendliche zu kümmern. Solange Jugendliche – vor allem in ihren schulischen Leistungen – „funktionieren“, wird um ihre besondere Trauersituation vergessen. In vielen Fällen rücken die Jugendlichen erst wieder in den Fokus der Aufmerksamkeit, wenn ihre Leistungen abfallen. Das kann häufig Wochen und Monate nach dem eigentlichen Ereignis passieren und wird dann fälschlicherweise nicht mehr als Trauerreaktion wahrgenommen.

Fehlende Anerkennung der Trauer:

Jugendliche neigen dazu ihre Gefühle – besonders Erwachsenen gegenüber – zu verbergen. Sie drücken Gefühle auch häufig anders aus als Kinder oder Erwachsene. Lässt man sich davon in die Irre führen, kann der Eindruck entstehen, Jugendliche würden gar nicht trauern und bräuchten keine Unterstützung.

Begleitung trauernder Jugendlicher

Als Bezugsperson für Jugendliche bist du eine große Hilfe, wenn du einfach für sie da bist. Höre ihnen zu, gib ihnen Raum ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, indem du mit ihnen verschiedene einfache Handlungen wie Kerzen anzünden oder Erinnerungen teilen setzt. Vermeide außerdem Trostfloskeln; es gibt nicht auf alles eine richtige Antwort.

Achte dabei auf deine persönlichen Grenzen. Du musst nicht alles alleine schaffen und tragen. Suche zum Beispiel Unterstützung bei erfahrenen KollegInnen oder wende dich an eine Hilfseinrichtung wie das Rote Kreuz, PsychologInnen oder TherapeutInnen.

Folgende Checkliste kann dir bei der Begleitung trauernder Jugendlicher helfen:

- Information sammeln:
Informationen geben dir und den Jugendlichen Sicherheit
- Handeln:
Die Situation des Todes macht uns handlungsunfähig. Das macht Angst. Es geht hier darum Handlungen wie Rituale zu setzen, Jugendlichen das Gefühl der Ohnmacht zu nehmen.
- Begleitung im Nachhinein sicherstellen:
Das Gesprächsangebot an Jugendliche auf unbegrenzte Zeit anbieten oder Abklären, ob es andere Menschen gibt, an die sie sich wenden können oder möchten.
- Nacharbeit:
Reflexion des eigenen Tuns und weiteres Vorgehen abklären.

Bei Suizid sollte immer Beratung und Hilfe von außen in Anspruch genommen werden.

Genauere Infos und Methodenvorschläge zur Begleitung trauernder Jugendliche findest du im Behelf „todtraurig – Arbeit mit einer von einem Todesfall betroffenen Gruppe“.

Suizid

Suizidiert sich ein junger Mensch für dessen Betreuung und Begleitung du mitverantwortlich bist, gilt folgender Grundsatz: Hole professionelle Unterstützung! Weshalb dieser Grundsatz hier so vordringlich genannt ist, wird versucht in diesem Kapitel deutlich zu machen. Suizid ist – nach Unfall – die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Gleichzeitig kann man als BegleiterIn in der Jugendarbeit einen Beitrag dazu leisten, Suizide zu verhindern. Die erste Maßnahme dazu heißt: Wissen hilft!

Begriffserklärung

Der Fachbegriff Suizid leitet sich aus dem Lateinischen ab: sui caedere = sich töten, sui cidium = Selbsttötung. Jugendlichen ist der Begriff kaum bekannt. Sie werden von Selbstmord und Freitod sprechen oder sagen „Jemand hat sich umgebracht“.

Die Fachsprache bleibt aus gutem Grund bei der Ausdrucksweise Suizid oder „Jemand hat sich suizidiert“. In den Wörtern „Mord“ und „Umbringen“ steckt immer der Gedanke an eine niederträchtige Handlung. Der „Täter“ wird dabei verurteilt.

Der etwas ältere Begriff „Freitod“ unterstreicht einen schönfärberischen und philosophischen Umgang mit Suizid, der meist wenig mit den Bedürfnissen suizidgefährdeter Personen zu tun hat.

Suizidalität erkennen

Beweggründe für Suizid

Welche Bedürfnisse verfolgen Menschen, wenn sie einen möglichen Suizid ankündigen oder sich suizidieren? Dafür gibt es viele unterschiedliche und meist vielfältige Beweggründe. Einige können sein:

- **Hilferuf:**
Die Betroffenen haben Sorgen und sehen sich derzeit nicht in der Lage mit diesen in ihrem Leben fertig zu werden.
- **Anerkennung:**
Die Betroffenen sehen einen Suizid oder einen Suizidversuch als letzte Möglichkeit, um von ihrem Umfeld notwendige Beachtung zu bekommen.
- **Erkrankung:**
Dem Wunsch, sich zu suizidieren, liegt eine psychische Erkrankung zugrunde.
- **Flucht:**
Die Betroffenen sehnen sich nach einer Ruhepause von ihren Belastungen. Der Suizid erscheint ihnen als Form der Befreiung.
- **Protest:**
Durch die Suizidankündigung werden andere erpresst. Der Suizid ist eine Bestrafung für andere.

Suizidankündigung

Suizidankündigungen und Suizidversuche sind als Hilferufe der Betroffenen zu erachten. Zumeist möchten die Suizidgefährdeten ja gar nicht ihr Leben beenden – auch wenn ihnen das oftmals nicht bewusst ist. Sie wollen ja prinzipiell leben, nur eben nicht so. Lebensgefährlich wird es, wenn die Suizidgedanken konkreter werden und die Suizidgefährdeten einen Plan haben, wie und wo sie sich suizidieren möchten. Wenn sie dann obendrein die dazu benötigten Mittel an der Hand haben (Strick, Tabletten), ist Feuer am Dach.

Wie reagieren, wenn Jugendliche davon sprechen sich suizidieren zu wollen? Was tun, wenn man sich sorgt, dass Jugendliche sich suizidieren könnten?

- Die beste Reaktion ist, das Thema Suizid bei den betroffenen Jugendlichen anzusprechen und möglichst konkret nach Suizidgedanken fragen. Keine Angst: Durch deine Frage wirst du niemanden zu einem Suizid verleiten, aber vielleicht kannst du ein Leben retten!
- Bemühe dich um Beziehungsaufbau mit der oder dem Jugendlichen, indem du geduldig zuhörst, nachfragst und keine Vorhaltungen machst.
- Achte auf deine eigenen Grenzen, gib keine Versprechen, die du nicht halten kannst und geh keinen Schweiß gepakt ein.
- Vereinbare mit der oder dem Jugendlichen möglichst konkret, wie ihr weiter verbleiben wollt. Hilfreich kann sein: ein weiteres Gesprächsangebot, gemeinsamer Besuch einer Hilfseinrichtung oder professioneller Beratung, Hinzuziehen von weiteren Vertrauenspersonen.
- Suche dir selbst nach dem Gespräch Unterstützung durch professionelle Beratung.

Besonderheiten bei Suizid von Jugendlichen

Bedeutsamkeit der Peergruppe

Gleichaltrige werden oft – wie sich allerdings meist erst im Nachhinein herausstellt – in die Suizidgedanken und Phantasien mit eingebunden. Diese jugendlichen Vertrauenspersonen stehen unter enormem Druck, da ihnen meist ein Schweigeversprechen abgerungen wird. Gleichzeitig ist es eine große Chance für die Suizidprävention, wenn Jugendliche, die zu Mitwissenden werden, Hilfe holen können.

Besonderheiten in der kognitiven und emotionalen Entwicklung

Während bei Erwachsenen einem Suizid meist eine nachvollziehbare Vorgeschichte vorausgeht, entwickelt sich Suizidalität im Jugendalter oft besonders rasch aus einer Krisensituation heraus, ohne dass im Nachhinein eine „Vorgeschichte“ erkennbar wäre. In einer bestimmten Phase der Pubertät entwickeln Jugendliche einen starken Egozentrismus, der für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit wichtig ist. In dieser Phase beziehen Jugendliche verstärkt Handlungen und Ereignisse auf sich und sehen sich als Mittelpunkt der Welt. Dadurch neigen sie in dieser Phase vornehmlich zu Suizidgedanken.

Suizidgedanken

Suizidgedanken sind im Jugendalter extrem häufig. Sie allein stellen keinen ausreichenden Vorhersagefaktor für Suizid dar. Aufgrund der häufigen Jugendsuizide muss trotzdem jede Suizidankündigung ernst genommen werden.

Risikoverhalten

Jugendliche neigen verstärkt zu Risikoverhalten, da sie ihre Grenzen ausloten wollen. Aus diesem Grund verunfallen Jugendliche häufiger als Kinder und Erwachsene. Da im jugendlichen Gehirn die Wahrnehmung von Gefahren von vornherein begrenzter ist, neigen sie auch eher dazu, eine Suizidphantasie in die Tat umzusetzen.

Umgang mit von Suizid Betroffenen

Merkmale der Trauer nach Suizid

Jeder Todesfall ist schwer für die Hinterbliebenen. Bei Tod durch Suizid verstärken sich Sorgen zusätzlich und Probleme kommen dazu.

Offene Fragen

Hinterbliebene stellen sich die Frage nach dem Warum, die nie mehr beantwortet werden kann. Es bleibt auch die Frage danach, ob der Suizid hätte verhindert werden können.

Schuldgefühle

Nicht selten fühlen sich Hinterbliebene schuldig für einen begangenen Suizid. Verstärkt kann dieses Gefühl auch durch Suizidandrohungen im Vorhinein oder hinterlassene Briefe werden. Genauso kann es aber auch zu Schuldzuweisungen an andere kommen. Die Letztverantwortung für jeden Suizid liegt aber bei den Verstorbenen selbst.

Wut

Wut kann eine normale Reaktion in jeder Trauer sein. Bei Suizid kommt die Wut auf den Verstorbenen dazu. Man fühlt sich im Stich gelassen oder empfindet die Tat als feige. Es ist hinderlich für den Trauerprozess, wenn diese Wut nicht zugelassen wird.

Isolation

Soziale und gesellschaftliche Aspekte erschweren die Trauer bei Suizid. Schon bei „normalen“ Todesfällen fühlen sich Hinterbliebene von der Gesellschaft isoliert. Bei Suizid fällt es dem Umfeld noch schwerer angemessen zu reagieren und die Hinterbliebenen werden gemieden.

Scham

Aus Scham verschweigen viele Familien einen Suizid vor anderen, oder sogar innerhalb der eigenen Familie. Es kommt zu einem Pakt des Stillschweigens, wodurch man aus der Gesellschaft und von möglicher Hilfe ausgeschlossen wird.

Folgesuizid

Folgesuizid – oder auch Werthereffekt – ist das Auftreten von mehreren Suiziden innerhalb einer Familie oder einer sozialen Gruppe oft innerhalb kurzer Zeit. Das Wissen um diesen Effekt kann Suizide verhindern. Deshalb wird ihm ein eigener Abschnitt gewidmet.

Folgesuizid

Wenn sich jemand suizidiert hat, ist es wichtig, das Umfeld hinsichtlich Suizidgefährdung kritisch zu beobachten. Es besteht die Gefahr, dass nach einem Suizid in einer Gruppe oder einer Familie weitere Suizide folgen. Dieses Phänomen heißt „Werthereffekt“, benannt nach Goethes „Die Leiden des jungen Werthers“. Nach Erscheinen des Romans im 18. Jahrhundert folgten zahlreiche Suizide von jungen Männern nach Vorbild des Romanhelden.

Ein „gelungener“ Suizid kann vorbildhaft wirken und zur Nachahmung verleiten. Oft kommt es sogar vor, dass weitere Suizide nach derselben Methode und am selben Ort folgen. Diesen Folgesuiziden liegt ein Lerneffekt zugrunde. Suizid scheint eine mögliche Lösungsstrategie für Probleme zu sein. Besonders bei Jugendlichen kann verstärkt hinzukommen, dass sie den Eindruck gewinnen, alles dreht sich nur noch um die Person, die sich suizidiert hat. Fühlen sich Jugendliche von anderen nicht beachtet, kann der Wunsch nach der gleichen Wertschätzung zum Folgesuizid führen.

Aufgrund der Wahrscheinlichkeit solcher Folgesuizide sollte bei betroffenen Gruppen eine gut geplante Strategie zur Suizidprävention mit professioneller Unterstützung folgen.



Impressum:

Herausgeber: Katholische Jugend Österreich,
Johannesgasse 16/1, 1010 Wien, 01/512 16 21,
office@kath-jugend.at, www.katholische-jugend.at, whatever 2018
Redaktionsteam: Julia Baumgartner, Verena Bull, Brigitte Dörner,
Christian Eder, Maria Rhomberg, Matthias Zauner
Layout/Grafik: Werbeagentur talent-frei.at, Sarah Dipolt
Druck: gugler* print, 3390 Melk/Donau