

# SUIZID

## ELTERN GESPRÄCHSLEITFADEN

Es gibt Gespräche, von denen wir uns als Eltern wünschen, sie niemals mit unseren Kindern führen zu müssen - und doch wissen wir, dass früher oder später der Moment kommen wird, in dem wir es tun werden müssen. Eins dieser Themen, die wir als Eltern am liebsten vermeiden würden und die Unbehagen bei uns auslösen, ist „DAS Gespräch“ über die Bienchen und Blümchen. Die Gefahr ist groß, dass wir es unseren Kindern unbewusst und ungewollt selbst überlassen, Antworten auf ihre Fragen zu dem Thema zu finden. Aber instinktiv wissen wir, dass es wichtig ist, dass wir die Initiative ergreifen und dass wir Raum für Gespräche zu diesem Thema schaffen.

Doch wie sieht es mit dem Thema „Suizid“ aus? Wir als Eltern kommen aus einer Generation, in der das Thema „Selbstmord“ wesentlich weniger präsent war, als es in der jetzigen Generation unserer Kinder ist. Den meisten von uns würde es deswegen niemals in den Kopf kommen, dass das ein wichtiges Thema ist, über das wir mit unseren Kindern sprechen sollten.

Doch laut einer Studie vom Statistischen Bundesamt sterben in Deutschland in einem Jahr rund 9000 Menschen durch Selbstmord, wovon der Prozentsatz von Kindern- und Jugendlichen wesentlich höher ist, als man sich gerne wünschen würde.<sup>1</sup> In Deutschland ist es während des zweiten Covid19-bedingten Lockdowns in 2021 (im Vergleich zu den Jahren 2017 bis 2019) zu einer fast 3-fachen Zunahme der Suizidversuchen bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren gekommen.<sup>2</sup>

**Der Grund, warum wir mit unseren Kindern über das Thema „Selbstmord“ sprechen sollten, ist, dass die Wahrscheinlichkeit, dass es selbst schon mal Gedanken in die Richtung hatte, wesentlich höher ist, als wir gerne wahrhaben würden.**

Quellen: <sup>1</sup><https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-021-03470-2>

<sup>2</sup><https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/132970/Zweiter-COVID-19-Lockdown-Zahl-der-Suizidversuche-bei-Jugendlichen-in-Deutschland-nahm-zu>

### WAS SOLL ICH SAGEN?

#### WENN DU DEN VERDACHT HAST, DASS DEIN KIND SELBSTMORDGEFÄHRDET IST:

Sei mitfühlend und versuche die Situation zu verstehen. Überwinde deine eigene Angst und stelle deinem Kind die direkte Frage: „Hast du schon einmal daran gedacht, dich umzubringen?“ Wenn die Antwort deines Kindes „Ja“ ist, frage behutsam nach, inwiefern dein Kind sich in Gedanken schon mal Pläne dazu gemacht hat und wie überzeugt es von ihnen ist, sie auch umzusetzen.

Wenn dein Kind sich bereits einen konkreten Plan ausgedacht hat, solltest du so schnell wie möglich professionelle Hilfe aufsuchen. Eine erste schnelle Anlaufstelle, um professionelle Hilfe zu bekommen, ist die „Nummer gegen Kummer“ (0800 111 0 333). Auch die Telefon Seelsorge ist 24 Stunden an allen Arbeits- und Feiertagen erreichbar: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. (Hilfreiche Anlaufstellen zu Therapiemöglichkeiten findest du im nächsten Punkt.)

## WENN DEIN KIND ÜBER SELBSTMORD NACHGEDACHT HAT, ABER KEINEN KONKRETEN PLAN HAT:

Das Wichtigste, was dein Kind in dieser Situation braucht, ist, dass du ihm sagst und versicherst, dass du es liebst und für es da bist. Gib deinem Kind Sicherheit, indem du ihm deutlich machst, dass es über alles mit dir sprechen darf - auch wenn es Gedanken hat, sich selbst zu verletzen.

Setze alles daran, so zügig wie möglich, professionelle Hilfe eines Therapeuten hinzuzuziehen. Gute christliche Therapeuten lassen sich über die Website [c-stab.net](http://c-stab.net) finden. Doch du kannst dich auch in deiner Stadt nach nichtchristlichen Therapeuten erkundigen, die deinem Kind genauso professionell helfen können.

Vermeide es, das Problem deines Kindes zu verharmlosen oder es zu vergleichen. (Was du z.B. nicht sagen solltest: "Als ich so alt war wie du, hatte ich viel größere Probleme, aber ich war nicht selbstmordgefährdet.", „Das ist doch nicht so schlimm.“, „Du wirst schon bald darüber hinwegkommen.“)

**Das Wichtigste im Gespräch mit Suizidgefährdeten ist nicht das, was du zu sagen hast, sondern dass die andere Person gehört und verstanden wird, in dem, was sie zu sagen hat.**

## WENN DEIN KIND JEMANDEN KENNT, DER SELBSTMORD BEGANGEN HAT ODER EINEN SELBSTMORDVERSUCH UNTERNOMMEN HAT:

Auch wenn dein Kind die andere Person nicht sehr gut kannte oder nicht viel mit ihr zu tun hatte, kann es dennoch gut sein, dass es sehr beschäftigt, was passiert ist. Schaffe in jedem Fall Raum dafür, dass dein Kind seine Gedanken und Gefühle mit dir teilen kann. Frage dein Kind danach, ob es nachvollziehen kann, warum die andere Person diese Tat begonnen hat und ob es selbst schon mal ähnliche Gefühle oder Gedanken hatte. Natürlich können wir uns hier fragen, ob wir unserem Kind die Idee für Selbstmord nicht nur noch mehr in den Kopf setzen, wenn wir mit ihnen darüber sprechen. Doch die Psychologie und Studien widerlegen diese Angst und zeigen das Gegenteil:

**Wenn du mit deinem Kind über das Thema „Selbstmord“ sprichst, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass dein Kind selber einen begehen wird.**

Weitere hilfreiche Informationen zu dem Thema und gute Anlaufstellen für Hilfe findest du hier:

- <https://www.hogrefe.com/de/thema/suizidgefaehrdete-kinder-und-jugendliche-wie-eltern-helfen-koennen>
- <https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/>