AGUS
Angehörige um Suizid

Oliver Schürrle

Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	4
Kinder trauern anders als Erwachsene	7
Wie Kinder und Jugendliche den Tod verstehen – und wie sie trauern	13
Belastung nach Suizid	24
Kinder und Jugendliche bei der Trauerarbeit unterstützen	29
Abschiednahme und Beerdigung	34
Hilfe bei der Bewältigung der vier Traueraufgaben	37
Wo ist der verstorbene Mensch jetzt?	42
Weitere Unterstützung – therapeutische Hilfe	43
Suizidgefahr	46
Betroffenenbericht	48
Literatur	56
Websites für Kinder und Jugendliche / Autor	57

AOK-Bundesverband
Die Gesundheitskasse.

Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die AOK. Herzlichen Dank für diese Unterstützung. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar.

Herausgeber: AGUS e.V.
Autor: Oliver Schürrle

1. Auflage 10/2026

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Vor vielen Jahren hat sich der Vater eines Schülers in der ersten Klasse erschossen. Ich habe als Lehrer mit den Kindern darüber gesprochen und war über die Unterschiedlichkeit ihrer Reaktionen sehr verwundert. Es gab ein großes Interesse an der Tat selbst und an den biologischen Veränderungen durch den Tod. Die meisten Schülerinnen und Schüler reagierten jedoch wenig emotional. Damals empfand ich das als wenig mitfühlend gegenüber ihrem Mitschüler. Erst viel später – durch meine Beschäftigung mit dem Thema Tod und Suizid – wurde mir klar, dass dies typische Reaktionen für dieses Alter waren. Kinder und Jugendliche reagieren anders auf den Tod eines Menschen, insbesondere auch auf einen Suizid.

Deshalb ist es hilfreich, das Verständnis von Tod und die unterschiedlichen Reaktionen von Kindern und Jugendlichen im jeweiligen Alter zu kennen. So können Erwachsene besser verstehen, was in ihnen vorgeht, und müssen sich von manchen Reaktionen nicht irritieren lassen.

Ich stelle in dieser Broschüre deshalb dar, wie Kinder und Jugendliche nach einem Suizid trauern und welche besonderen Herausforderungen damit verbunden sein können. Kinder und Jugendliche brauchen die Unterstützung von Erwachsenen, um ihren eigenen Weg durch die Trauer zu finden. Der fachliche Teil dieser Broschüre soll hierfür eine Orientierungshilfe sein.

In einem zweiten Teil kommt eine Betroffene zu Wort, die aus der Sicht einer jungen Frau beschreibt, wie sie den Suizid ihres Vaters als Kind erlebt hat. Ihre Schilderung zeigt, wie unterschiedlich Trauer verlaufen kann und dass es auch Kindern gelingen kann, mit einem solchen Verlust zu leben.

Oliver Schürrle



Einleitung

Wenn ein Mensch durch Suizid stirbt, verändert sich das Leben einer ganzen Familie von einem Augenblick auf den anderen. Erwachsene verlieren einen Partner, ein Kind, ein Elternteil oder einen anderen engen Menschen. Kinder und Jugendliche verlieren ebenfalls eine geliebte Person. Gleichzeitig kann ihnen das Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit verloren gehen, das ihr bisheriges Leben geprägt hat.

Zum Tod eines Angehörigen kommen noch die besonderen Umstände des Suizids und seine Stigmatisierung hinzu. Viele Erwachsene möchten Kinder mit diesem Thema nicht belasten. Sie wollen sie schützen. Doch auf Dauer lässt sich das nicht vermeiden: Der Suizid gehört von nun an zur Lebensgeschichte der Familie. Kinder und Jugendliche brauchen deshalb keine Ausflüchte oder Beschönigungen, sondern Erwachsene, die sie ehrlich, liebevoll und ihrem Alter entsprechend begleiten.

Die vorliegende Broschüre richtet sich an alle Erwachsenen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, die von Trauer nach Suizid betroffen sind. Dies gilt ganz besonders für Eltern, aber auch für weitere Verwandte, Freunde, Nachbarinnen, Einsatz- und Lehrkräfte. Die meisten Menschen trifft ein Suizid plötzlich und unvorbereitet. Dann ist es wichtig zu wissen, was Kinder und Jugendliche in einer solchen Situation besonders beschäftigt. Je besser Erwachsene verstehen, wie Kinder und Jugendliche mit dem Tod und dem Suizid einer nahestehenden Person umgehen, desto besser können sie sie begleiten. Manche Reaktionen unterscheiden sich deutlich von denen Erwachsener und werden deshalb schnell missverstanden.

Der Weg, der nach einem Suizid vor der gesamten Familie liegt, ist schwer. Da gibt es nichts zu beschönigen. Es ist aber ein Weg, der gangbar ist – für alle Beteiligten, auch für Kinder und Jugendliche. Was geschehen ist, wird für immer Teil des Lebensweges bleiben. Manchmal ist der Suizid sehr präsent, manchmal rückt das Thema aber auch in den Hintergrund. Diese Broschüre möchte eine Hilfe auf diesem Weg sein und Eltern und andere Bezugspersonen dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer zu begleiten.

Kinder und Jugendliche sind in besonderer Weise auf Erwachsene angewiesen. Das gilt für das alltägliche Leben und ganz besonders nach einem Suizid. Sie brauchen Erwachsene, die sie begleiten, ihnen Orientierung geben und für sie da sind. Das ist gerade deshalb eine große Herausforderung, weil die engsten Bezugspersonen selbst trauern und häufig an ihre Grenzen kommen. Niemand muss diese Aufgabe allein bewältigen. Weniger stark betroffene Familienangehörige, Freundinnen und Nachbarn können entlasten – etwa indem sie alltägliche Aufgaben übernehmen, den Hund ausführen, Kinder in die Musikschule fahren oder Essen für die betroffene Familie kochen.

Solche Unterstützung kann den unmittelbar Betroffenen wertvolle Zeit geben, sich um ihre eigene Trauer und um die Trauer ihrer Kinder zu kümmern. Dieses Hilfsangebot sollte jedoch nicht zu einem Aktionismus von Nachbarn und Freundinnen oder anderen Helfenden führen, sondern ein unterstützendes Angebot bleiben. Dabei gilt es, eine gute Balance zu finden: Betroffene Familien brauchen Unterstützung, ohne dass sie sich bevormundet fühlen.

Was andere Eltern, Verwandte oder Freunde jedoch nicht abnehmen können, ist das Gespräch mit den Kindern. Kinder brauchen hier ganz besonders Ehrlichkeit, Zuwendung und Zuverlässigkeit.

Grundsätzlich gilt: Auf einen Todesfall durch Suizid reagiert jeder Mensch anders. Die Art und Weise und das Tempo der Trauer unterscheiden sich. Eine idealtypische Reaktion gibt es weder bei Erwachsenen noch bei Kindern und Jugendlichen. Deshalb ist diese Broschüre eine Hilfestellung und kein Regelwerk. Jede Situation ist anders, jeder Mensch ist anders. Der eigene Trauerweg und der der ganzen Familie ist individuell.

Allerdings gibt es altersabhängige Besonderheiten, die den Trauerweg beeinflussen. Sie zu kennen, ist für alle hilfreich, die mit suizidtrauernden Kindern und Jugendlichen zu tun haben – sei es im persönlichen oder im beruflichen Kontext. So können Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer besser verstanden und ihrem Alter entsprechend begleitet werden.

Kinder und Jugendliche können lernen, mit dem Suizid eines nahestehenden Menschen zu leben. Sie brauchen dafür Erwachsene, die sie verstehen, begleiten und ihnen zutrauen, ihren eigenen Weg durch die Trauer zu finden.



Kinder trauern anders als Erwachsene

Lange Zeit wurde angenommen, dass Kinder nicht richtig trauern können, weil sie aufgrund ihrer Entwicklung Tod und Trauer noch nicht in gleicher Weise verstehen wie Erwachsene. Heute wird davon ausgegangen, dass Kinder das Erlebte entsprechend ihrem Entwicklungsstand in ihre eigene Lebenswelt einordnen. Diese ist nicht grundsätzlich defizitär, sondern anders als die von Erwachsenen. Kinder können ihre Gefühle oft nicht so deutlich benennen, reagieren aber durchaus mit Trauer auf den Tod eines Familienmitglieds. Sie reagieren anders, aber nicht weniger als Erwachsene.



Das kann Erwachsene irritieren, weil ihnen oft nicht bewusst ist, dass Kinder anders als sie selbst trauern. Die Trauer von Kindern kann sprunghaft erscheinen. Ein Kind, das gerade traurig und in sich gekehrt in seinem Zimmer sitzt, möchte vielleicht kurze Zeit später plötzlich auf eine Geburtstagsfeier gehen. Kinder wechseln häufig innerhalb kurzer Zeit zwischen der Auseinandersetzung mit dem Tod und dem Wunsch nach einem möglichst normalen Alltag.

Viele Erwachsene ziehen sich nach einem Suizid in der Familie zunächst aus dem Alltag zurück. Gerade die alltäglichen Aufgaben fallen ihnen in der ersten Zeit schwer. Sie brauchen Zeit und Raum für ihre individuelle Trauer. Kinder reagieren häufig anders. Auch kurz nachdem sie vom Suizid eines Angehörigen erfahren haben, äußern sie vielleicht den Wunsch, zum Fußballtraining zu gehen oder mit der besten Freundin zu spielen. Das ist weder Lieblosigkeit noch mangelnde Empathie, sondern kann ein wichtiger Teil ihres Trauerprozesses sein.

Aus dem Alltag

Paul, 10 Jahre

Paul möchte vier Tage nach dem Suizid seines Vaters wieder zum Fußballtraining gehen.

Seine Mutter ist irritiert. Sie fragt sich, ob Paul überhaupt begriffen hat, was passiert ist. Sie hat fast ein schlechtes Gewissen, ihn gehen zu lassen.

Was Eltern wissen sollten:

Viele Kinder brauchen nach einem Suizid sowohl Zeiten der Trauer als auch Zeiten eines möglichst normalen Alltags. Das Fußballtraining bedeutet nicht, dass Paul seinen Vater vergessen hat oder ihm der Verlust gleichgültig ist. Gerade vertraute Aktivitäten können Kindern Halt und Sicherheit geben. Sie ermöglichen ihnen, zwischendurch Kraft zu sammeln, bevor sie sich wieder mit ihrer Trauer auseinandersetzen.

Gerade weil Kinder noch auf die Fürsorge Erwachsener angewiesen sind, geben ihnen vertraute Strukturen Sicherheit. Sie möchten, dass das Leben trotz des Suizids weitergeht und verlässlich bleibt. Deshalb sind ihnen der gewohnte Alltag und vertraute Rituale wichtig. Essenszeiten, die Vorlesezeit am Abend oder Feste im Jahreskreis – beispielsweise das Feiern eines Geburtstags, auch wenn dieser Tag besonders wehtut – sollten, soweit möglich, beibehalten werden. Sie vermitteln Halt in einer Zeit, in der vieles ins Wanken geraten ist.
Kinder können sich ganz auf das einlassen, was sie gerade erleben. Anders als Erwachsene können sie sich nach einer intensiven Auseinandersetzung mit ihrer Trauer wieder ganz dem Spiel oder einer anderen Tätigkeit zuwenden. Beim Spielen mit Freundinnen und Freunden kann die Trauer für eine Weile in den Hintergrund treten. Auch in der Schule oder in der Kita kann es Zeiten

geben, in denen die Trauer scheinbar keine Rolle spielt. Das bedeutet nicht, dass sie verschwunden ist. Sie kann zu einem späteren Zeitpunkt wieder deutlich werden.

Dieses Wechseln zwischen Trauer und Alltag kann ein wichtiger Weg sein, mit dem Verlust umzugehen. Kinder schaffen sich dabei Freiräume, in denen sie Kraft sammeln können. Dass sie zwischendurch lachen, spielen oder sich auf schöne Dinge freuen, bedeutet nicht, dass sie den verstorbenen Menschen vergessen haben.

Aus dem Alltag

Emma, 8 Jahre

Emma weint am Vormittag lange, weil sie ihren verstorbenen Bruder vermisst. Nach dem Mittagessen klingelt ihre Freundin. Wenige Minuten später spielen beide ausgelassen im Garten und lachen miteinander.

Die Großmutter beobachtet das kopfschüttelnd und fragt sich, ob Emma sich überhaupt richtig zu trauern traut.

Was Eltern wissen sollten:

Dieses Verhalten kann für Kinder ganz normal sein. Sie können für eine Zeit ganz in ihre Trauer eintauchen und sich anschließend wieder vollständig auf etwas anderes einlassen. Das bedeutet nicht, dass ihre Trauer verschwunden ist oder der verstorbene Mensch vergessen wird. Vielmehr können solche Unterbrechungen den Kindern helfen, mit den belastenden Gefühlen umzugehen und zwischendurch Kraft zu schöpfen.

Beim Trauern zeigen Kinder und Jugendliche ihre Gefühle häufig auf andere

Weise als Erwachsene. Es zeugt nicht von Gefühlskälte, wenn ein Grundschulkind beispielsweise stärker an den körperlichen Veränderungen nach dem Tod interessiert ist als an den seelischen Folgen des Verlusts. Kinder stellen häufig Fragen, die für Erwachsene überraschend oder befremdlich wirken können. Gerade deshalb brauchen sie Erwachsene, die ihre Reaktionen verstehen und einordnen können.

Kinder und Jugendliche können nicht vor der Trauer bewahrt werden. Trauer gehört zu den schmerzlichen Folgen eines Suizids. Auch die Tatsache, dass ein Angehöriger durch Suizid gestorben ist, sollte Kindern nicht verschwiegen werden. Ein ehrlicher und zugleich altersgerechter Umgang mit dem Suizid kann ihnen helfen, das Geschehene einzuordnen und Vertrauen in die Erwachsenen zu bewahren. Entscheidend ist, wie die Information vermittelt wird und dass Kinder die Möglichkeit bekommen, Fragen zu stellen.

Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf einen Suizid. Es kann sein, dass ein Kind sich zurückzieht oder besonders still wird. Es kann seine Wut zeigen oder in der Kita beziehungsweise Schule aggressiv reagieren. Manche Kinder wirken zunächst scheinbar unberührt, andere suchen besonders stark die Nähe vertrauter Menschen. Nicht jede Reaktion tritt bei jedem Kind auf. Entscheidend ist, dass ein Kind mit seiner individuellen Trauer ernst genommen wird. Es braucht die Erfahrung: „Ich bin für dich da. Es ist in Ordnung, dass du gerade so reagierst, wie du reagierst."

Die Schule ist für Kinder und Jugendliche ein wichtiger Ort – auch für ihre weitere Entwicklung. Ein Leistungsabfall kann eine verständliche Reaktion auf einen Suizid sein. Trauer kann viel Kraft binden, die dann für Konzentration und schulische Leistungen fehlt. Eltern sollten deshalb möglichst vermeiden, zusätzlichen Druck aufzubauen oder enttäuscht zu reagieren. Häufig normalisieren sich schulische Leistungen nach einer gewissen Zeit wieder. Wenn Schwierigkeiten jedoch länger anhalten oder sich verstärken, sollte gemeinsam mit der Schule nach Unterstützungsmöglichkeiten gesucht werden.

Häufig versuchen Kinder und Jugendliche nach dem Suizid eines Elternteils, entstandene Lücken auszugleichen, weil sie spüren, dass jemand fehlt. Sie übernehmen beispielsweise mehr Aufgaben im Haushalt, kümmern sich stärker um jüngere Geschwister oder versuchen, besonders vernünftig und angepasst

Kinder trauern anders als Erwachsene

zu sein. Eine solche Reaktion kann zunächst ein Ausdruck von Fürsorge und dem Wunsch nach Sicherheit sein. Wichtig ist jedoch, dass diese Rollenübernahme nicht dauerhaft zur Aufgabe des Kindes wird. Kinder dürfen Kinder bleiben und brauchen weiterhin die Fürsorge und Entlastung durch Erwachsene.

Es kann auch sein, dass Kinder plötzlich besonders brav und angepasst werden, weil sie den Eltern in der für sie schwierigen Situation nicht noch mehr Kummer bereiten wollen. Auch darin kann der Versuch liegen, wieder Sicherheit zu gewinnen und die Familie zu stabilisieren. Erwachsene sollten deshalb aufmerksam wahrnehmen, wenn ein Kind seine eigenen Bedürfnisse dauerhaft zurückstellt.

Zur Trauer gehören neben Verzweiflung, Wut und anderen schmerzlichen Gefühlen auch liebevolles und dankbares Erinnern an den verstorbenen Menschen. Dies nicht auszublenden, sondern aktiv zu ermöglichen, ist wichtig. Es betrifft die Trauer der Erwachsenen ebenso wie die der Kinder und Jugendlichen.



Trauer darf nicht mit Traurigkeit gleichgesetzt werden. Auch das gemeinsame Lachen über Erlebnisse aus der Vergangenheit kann Teil der Trauer sein. Der Suizid sollte nicht zum alleinigen und bestimmenden Ereignis werden, durch das die Angehörigen den verstorbenen Menschen betrachten. Es wird ihm auch nicht gerecht. Der verstorbene Mensch war immer sehr viel mehr als seine – wenn auch schmerzhafte und für die Angehörigen folgenreiche – letzte Handlung.

Ein entscheidender Faktor für den emotionalen und teilweise auch rationalen Umgang mit einem Suizid ist das Alter und der Entwicklungsstand von Kindern und Jugendlichen. Die Entwicklung verläuft natürlich nicht bei allen Kindern nach einem festen Schema. Dennoch gibt es in den verschiedenen Altersstufen bestimmte Besonderheiten, die für das Verständnis ihrer Trauer hilfreich sein können.

Kinder, die bereits in jungen Jahren den Suizid eines Angehörigen erleben, können das Geschehene mit zunehmendem Alter immer wieder neu verstehen und bewerten. Mit jeder Entwicklungsstufe können deshalb neue Fragen, Gefühle und Trauerreaktionen hinzukommen. Das kann für Erwachsene überraschend sein und stellt sie manchmal vor neue Herausforderungen.

Deshalb lohnt sich ein genauer Blick auf die unterschiedlichen Altersstufen.

Wie Kinder und Jugendliche den Tod verstehen – und wie sie trauern

Kinder entwickeln ihr Verständnis vom Tod Schritt für Schritt. Deshalb verändert sich auch ihre Trauer mit dem Alter und ihrem jeweiligen Entwicklungsstand. Was ein Kleinkind braucht, unterscheidet sich deutlich von dem, was einem Jugendlichen hilft.

Dabei gilt: Kinder entwickeln sich nicht alle gleich. Die folgenden Altersstufen können deshalb nur eine Orientierung geben. Auch innerhalb einer Altersgruppe können Kinder sehr unterschiedlich auf einen Todesfall reagieren.

Kleinkinder (0–3 Jahre)



Wie verstehen Kleinkinder den Tod?
Kleinkinder können die Endgültigkeit und Unumkehrbarkeit des Todes noch nicht vollständig verstehen. Sie nehmen jedoch sehr deutlich wahr, dass eine vertraute Person plötzlich fehlt. Sie spüren Veränderungen in ihrem Umfeld und reagieren auf die Gefühle und die Verunsicherung ihrer Bezugspersonen.

Auch wenn sie noch keine Vorstellung davon haben, was „Tod“ bedeutet, können sie den Verlust einer vertrauten Person emotional erleben.

Wie zeigt sich ihre Trauer?
Kleinkinder können ihre Gefühle noch nicht in Worte fassen. Ihre Trauer zeigt sich deshalb häufig über ihr Verhalten und körperliche Reaktionen. Sie können beispielsweise unruhiger sein, schlechter schlafen, weniger oder anders essen, anhänglicher werden oder sich vorübergehend in ihrer Entwicklung verändern. Manche Kinder suchen die verstorbene Person immer wieder, weil sie deren Abwesenheit noch nicht als endgültig verstehen können. Sie können beispielsweise nach der Mutter oder dem Vater fragen oder erwarten, dass die Person wiederkommt.

Auch die Stimmung der Erwachsenen beeinflusst kleine Kinder stark. Sie nehmen wahr, wenn ihre vertrauten Bezugspersonen traurig, angespannt oder verunsichert sind.

Was hilft ihnen?
Gerade in diesem Alter sind vertraute Tagesabläufe, körperliche Nähe und möglichst verlässliche Bezugspersonen besonders wichtig. Essens- und Schlafenszeiten, vertraute Rituale und bekannte Orte können Sicherheit geben.

Kleinkinder brauchen vor allem die Erfahrung, dass trotz aller Veränderungen jemand für sie da ist und für ihre Bedürfnisse sorgt. Sie sollten Nähe und Trost bekommen, ohne dass von ihnen erwartet wird, ihre Gefühle bereits verstehen oder ausdrücken zu können.

Aus dem Alltag

Lina, 2 Jahre

Lina sucht seit dem Tod ihrer Mutter jeden Morgen deren Schlafzimmer auf und ruft nach ihr.

Wenn ihr Vater sie in den Arm nimmt, beruhigt sie sich zunächst. Wenig später beginnt sie erneut nach ihrer Mutter zu suchen.

Was Eltern wissen sollten:

Lina kann noch nicht verstehen, dass ihre Mutter nicht mehr zurückkommt. Sie erlebt vor allem deren Abwesenheit und sucht nach einer vertrauten Person, die ihr bisher Sicherheit gegeben hat. Dass sie immer wieder nach ihrer Mutter sucht, bedeutet nicht, dass sie den Tod nicht „verarbeitet“ oder etwas falsch macht.

Liebevolle Nähe, verlässliche Abläufe und eine vertraute Bezugsperson geben Kleinkindern Sicherheit. Auch wenn sie den Tod noch nicht vollständig begreifen können, können sie den Verlust spüren. Ihre Trauer zeigt sich vor allem in ihrem Verhalten und in ihrem Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit.

Kita-Kinder (3–6 Jahre)



Wie verstehen Kita-Kinder den Tod?
Kita-Kinder entwickeln nach und nach ein Verständnis davon, was Tod bedeutet. Sie können bereits wissen, dass ein Mensch tot ist, verstehen die Endgültigkeit und Unumkehrbarkeit des Todes aber häufig noch nicht vollständig. Ihr Denken ist stark von ihrer unmittelbaren Lebenswelt geprägt. Auch Fantasie und sogenanntes magisches Denken können eine Rolle spielen.

Das Verständnis von Zeit ist noch nicht so entwickelt wie bei Erwachsenen. Begriffe wie „nie wieder“, „für immer“ oder „für immer tot“ können deshalb schwer zu erfassen sein. Ein Kind kann beispielsweise verstehen, dass der Großvater tot ist, und trotzdem erwarten, dass er irgendwann wiederkommt.

Auch die Vorstellungen von Krankheit und Tod können noch miteinander vermischt werden. Ein Kind kann deshalb beispielsweise sagen: „Die ist bestimmt tot“, wenn es von einer kranken Person erzählt. Solche Aussagen sind nicht unbedingt Ausdruck eines bereits ausgereiften Verständnisses vom Tod, sondern können zeigen, dass das Kind versucht, Krankheit und Tod miteinander in Beziehung zu setzen.

Wie zeigt sich ihre Trauer?
Kita-Kinder können mit sehr unterschiedlichen Reaktionen auf einen Todesfall reagieren. Manche entwickeln eine starke Verlustangst und suchen besonders die Nähe ihrer Bezugspersonen. Andere wirken zeitweise unberührt oder beschäftigen sich schnell wieder mit Spielen und anderen Dingen.

Auch Rückschritte in bereits erworbenen Fähigkeiten können vorkommen. Ein Kind, das bereits trocken war, kann beispielsweise wieder einnässen. Manche Kinder werden vorübergehend besonders anhänglich, schlafen schlechter oder haben Schwierigkeiten, sich von ihren Eltern zu trennen.

Fragen und Aussagen über Krankheit und Tod können sich wiederholen. Kinder können dieselbe Frage mehrfach stellen, weil sie die Antwort noch nicht vollständig verstehen oder weil sie versuchen, das Geschehene immer wieder neu einzuordnen.

Was hilft ihnen?
Kita-Kinder brauchen klare und einfache Erklärungen. Es ist hilfreich, den Tod mit verständlichen und eindeutigen Worten zu benennen. Formulierungen wie „eingeschlafen“ oder „von uns gegangen“ können verwirrend sein, weil Kinder sie wörtlich verstehen können. Besser ist es, zu sagen, dass der Mensch gestorben ist und nicht mehr lebt.

Kinder brauchen die Möglichkeit, ihre Fragen immer wieder zu stellen. Auch wenn Erwachsene eine Frage bereits mehrfach beantwortet haben, kann das

Wie Kinder und Jugendliche den Tod verstehen

Kind sie erneut stellen. Das ist kein Zeichen dafür, dass es nicht zuhört, sondern kann ein Teil seines Verstehensprozesses sein.

Vertraute Abläufe, körperliche Nähe und die Sicherheit, dass jemand für sie da ist, helfen Kindern, mit dem Verlust umzugehen. Auch Spielen und gemeinsame Unternehmungen mit vertrauten Personen können wichtige Auszeiten von der Trauer sein.

Aus dem Alltag

Ben, 5 Jahre

Ben erzählt seiner Erzieherin ganz selbstverständlich, dass sein Opa bald wieder nach Hause komme.

Als seine Mutter erklärt, dass der Opa gestorben ist, antwortet Ben: „Aber morgen ist er doch wieder da.“



Was Eltern wissen sollten:

Ben hat die Erklärung seiner Mutter vermutlich gehört und kann trotzdem noch nicht vollständig verstehen, was „gestorben“ und „nicht mehr zurückkommen“ bedeutet. Er verarbeitet den Tod mit den Möglichkeiten seines Alters.

Für Erwachsene kann es irritierend sein, wenn ein Kind nach einer Erklärung weiterhin davon ausgeht, dass der verstorbene Mensch zurückkommt. Es hilft, die Tatsache des Todes immer wieder ruhig und verständlich zu erklären. Ben braucht keine ausführliche Erklärung, sondern vor allem Sicherheit, Geduld und die Möglichkeit, das Geschehene in seinem eigenen Tempo zu begreifen.

Grundschulkinder (6-10 Jahre)



Wie verstehen Grundschulkinder den Tod?
Grundschulkinder entwickeln zunehmend ein Verständnis dafür, dass der Tod endgültig und unumkehrbar ist. Sie können immer besser zwischen Fantasie und Realität unterscheiden. Gleichzeitig interessieren sie sich häufig sehr konkret für alles, was mit dem Tod zusammenhängt.

Sie stellen beispielsweise Fragen dazu, was nach dem Tod mit dem Körper geschieht, wie tief ein Grab ist, was bei einer Beerdigung passiert oder wie lange ein Körper braucht, um sich zu verändern. Solche Fragen können auf Erwachsene manchmal makaber oder befremdlich wirken. Für das Kind sind sie jedoch meist ein Versuch, den Tod mit seinen noch schwer verständlichen Vorgängen zu begreifen.

Wie zeigt sich ihre Trauer?
Grundschulkinder können ihre Trauer auf sehr unterschiedliche Weise zeigen. Neben Traurigkeit können Angst, Wut, Schuldgefühle oder Rückzug auftreten. Manche Kinder wirken zeitweise unauffällig und beschäftigen sich weiterhin mit Schule, Freunden oder Spielen.

Ein Todesfall kann auch Ängste auslösen. Kinder erkennen zunehmend, dass nicht nur alte oder kranke Menschen sterben können, sondern auch Menschen, die ihnen nahestehen. Nach einem Suizid kann diese Erkenntnis besonders verunsichern. Manche Kinder entwickeln beispielsweise die Sorge, dass auch

Wie Kinder und Jugendliche den Tod verstehen

ein anderes Familienmitglied sterben oder sich das Leben nehmen könnte. Auch Gedanken über den eigenen Tod können stärker in den Vordergrund rücken.

Gerade nach einem Suizid können Kinder Fragen stellen, die für Erwachsene schwer auszuhalten sind. Sie möchten möglicherweise wissen, warum sich jemand das Leben genommen hat, ob der Tod hätte verhindert werden können oder ob ein Mensch selbst entscheiden kann, wann er stirbt. Solche Fragen sollten ernst genommen und ehrlich, aber altersgerecht beantwortet werden.

Was hilft ihnen?
Kinder brauchen Erwachsene, die ihre Fragen ernst nehmen und ihnen zuhören – auch dann, wenn es keine einfachen Antworten gibt. Sie brauchen verständliche und ehrliche Informationen, ohne mit Einzelheiten überfordert zu werden.

Es kann hilfreich sein, zunächst herauszufinden, was das Kind bereits weiß und was es genau wissen möchte. Kinder müssen nicht auf alle Fragen sofort eine abschließende Antwort bekommen. Manchmal genügt es, gemeinsam zu überlegen, was man weiß und was man nicht weiß.

Vertraute Abläufe, Schule, Freundschaften und Freizeitaktivitäten können weiterhin wichtige Halt gebende Elemente sein. Gleichzeitig sollten Kinder wissen, dass sie jederzeit über den verstorbenen Menschen und den Suizid sprechen können.

Aus dem Alltag

Mia, 7 Jahre

Mia fragt ihren Vater nach der Beerdigung, wie tief
das Grab ist und was mit dem Körper ihrer Mutter passiert.

Ihr Vater erschrickt über diese Fragen und befürchtet, Mia sei gefühlskalt.

Was Eltern wissen sollten:

Viele Grundschulkinder stellen sehr konkrete Fragen über den Tod. Dahinter steckt meist kein Mangel an Trauer oder Gefühlen, sondern der Versuch, etwas Unbegreifliches besser zu verstehen. Auch wenn die Fragen für Erwachsene ungewöhnlich oder makaber wirken, sind sie für das Kind wichtig.

Ehrliche und altersgerechte Antworten geben Kindern Orientierung und Sicherheit. Eltern müssen dabei nicht auf jede Frage sofort eine vollständige Antwort haben. Sie können auch sagen: „Das weiß ich gerade nicht. Wir können gemeinsam herausfinden, was wir darüber wissen."

Jugendliche (ab etwa 11 Jahren)



Wie verstehen Jugendliche den Tod?
Mit zunehmendem Alter entwickeln Kinder ein immer umfassenderes Verständnis davon, dass der Tod endgültig und unumkehrbar ist. Jugendliche können zunehmend erfassen, dass der Tod jeden Menschen treffen kann und dass er eine endgültige Trennung bedeutet. Dadurch kann das Thema Tod auch bedrohlicher werden.

Viele Jugendliche beschäftigen sich in dieser Lebensphase intensiver mit der eigenen Sterblichkeit. Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach dem Tod und einem möglichen Leben danach können Teil der persönlichen Entwicklung sein. Jugendliche entwickeln dabei zunehmend einen eigenen, von Erwachsenen unabhängigen Umgang mit diesen Fragen.

Wie zeigt sich ihre Trauer?
Jugendliche trauern sehr unterschiedlich. Die Pubertät ist eine Zeit großer körperlicher, emotionaler und sozialer Veränderungen. Gleichzeitig lösen sich Jugendliche zunehmend von ihren Eltern und orientieren sich stärker an Gleichaltrigen.

Manche Jugendliche zeigen ihre Trauer offen und weinen viel. Andere wirken nach außen hin gefasst, ziehen sich zurück oder sprechen kaum über ihre Gefühle. Dass ein Jugendlicher nicht weint, bedeutet deshalb nicht, dass ihn der Tod nicht berührt. Manche Jugendliche möchten ihre Gefühle bewusst für sich behalten oder fühlen sich unwohl damit, ihre Verletzlichkeit zu zeigen.

Auch scheinbar widersprüchliche Reaktionen sind möglich: Ein Jugendlicher kann tief traurig sein und gleichzeitig mit Freunden lachen, Sport treiben oder sich mit Computerspielen beschäftigen. Trauer und Alltag können sich auch in diesem Alter abwechseln.

Häufig sprechen Jugendliche eher mit Freundinnen und Freunden als mit ihren Eltern über persönliche Gefühle. Der Freundeskreis kann gerade in Krisensituationen ein wichtiger Gesprächs- und Rückzugsort sein. Das gehört auch zum Ablösungsprozess von den Eltern. Eltern sollten deshalb möglichst vermeiden, dies als Zurückweisung oder mangelnde Verbundenheit zu verstehen.

Was hilft ihnen?
Jugendliche brauchen Erwachsene, die Gesprächsangebote machen, ohne sie zu bedrängen. Oft entstehen gute Gespräche eher beiläufig im Alltag als in bewusst angesetzten „Trauergesprächen". Ein Gespräch im Auto, beim gemeinsamen Kochen oder bei einem Spaziergang kann manchmal leichter sein als ein bewusst angekündigtes Gespräch über die Trauer.

Wichtig ist, Jugendlichen zu vermitteln: Du musst nicht reden, aber du kannst jederzeit zu mir kommen. Auch wenn ein Jugendlicher ein Gespräch zunächst ablehnt, sollte das Angebot bestehen bleiben.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod kann für Jugendliche auch Teil der Entwicklung ihrer eigenen Identität sein. Sie beginnen, eigene Vorstellungen zu entwickeln, hinterfragen die Sichtweisen der Erwachsenen und suchen nach Antworten auf existenzielle Fragen. Dabei können auch intensive oder kontroverse Gespräche entstehen. Solche Auseinandersetzungen können anstrengend sein, sind aber nicht grundsätzlich ein Zeichen dafür, dass etwas schiefläuft.

Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung von Social Media und des Internets. Jugendliche können dort Informationen über Trauer finden, sich mit anderen Betroffenen austauschen und erfahren, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein sind. Gleichzeitig können sie auf Inhalte stoßen, die verunsichern oder zusätzlich belasten. Dazu gehören beispielsweise Darstellungen, die Suizid romantisieren, verherrlichen oder vereinfachen, oder Inhalte, die Hoffnungslosigkeit und Lebensüberdruss verstärken.

Eltern können Jugendliche nicht vor allen belastenden Inhalten schützen. Umso wichtiger ist es, mit ihnen im Gespräch zu bleiben. Interesse und Offenheit helfen meist mehr als pauschale Verbote. Eltern können beispielsweise fragen: Welche Seiten oder Angebote nutzt du? Mit wem schreibst du? Was beschäftigt dich dort? Gibt es etwas, das dir Angst macht oder dich belastet?
Dabei geht es nicht darum, den Jugendlichen zu kontrollieren, sondern darum, ihm zu zeigen, dass auch schwierige Erfahrungen angesprochen werden können. So kann die Wahrscheinlichkeit steigen, dass Jugendliche sich anvertrauen, wenn sie auf belastende Inhalte oder Situationen stoßen.

Jugendliche brauchen in dieser Lebensphase Verständnis und zugleich die Möglichkeit, ihren eigenen Umgang mit der Trauer zu finden. Rund um einen Todesfall können auch schmerzhafte, wütende oder vorwurfsvolle Gespräche entstehen. Gerade nach einem Suizid können Fragen nach dem „Warum“, Schuldzuweisungen oder gegenseitige Vorwürfe innerhalb der Familie eine große Rolle spielen. Solche Gespräche können belastend sein, aber auch dazu beitragen, bisher unausgesprochene Gefühle sichtbar zu machen und neue Formen von Nähe entstehen zu lassen.

Wie Kinder und Jugendliche den Tod verstehen

Aus dem Alltag

Noah, 15 Jahre

Noah spricht nach dem Suizid seines Bruders kaum mit seinen Eltern. Stattdessen schreibt er täglich mit Freunden und nutzt ein Online-Angebot für trauernde Jugendliche.

Seine Eltern haben den Eindruck, dass er sie bewusst ausschließt.



Was Eltern wissen sollten:

Für Jugendliche wird der Freundeskreis häufig zu einem wichtigen Ort, um Gefühle und persönliche Gedanken zu teilen. Dass Noah mit anderen spricht, bedeutet nicht, dass seine Eltern ihm gleichgültig sind oder dass er sie aus seiner Trauer ausschließen möchte.

Eltern können seine Freundschaften und Online-Kontakte als wichtige Unterstützung anerkennen und Interesse daran zeigen, was ihm dort hilft. Gleichzeitig sollten sie deutlich machen, dass auch sie als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Entscheidend ist, den Kontakt nicht abzubrechen, nur weil der Jugendliche zunächst wenig erzählt.

Ein Satz wie „Du musst jetzt nicht mit mir darüber sprechen. Aber wenn du irgendwann darüber reden möchtest, bin ich da“ kann mehr bewirken als wiederholtes Nachfragen.

Was einen Suizid für Kinder und Jugendliche besonders belastend machen kann

Die Trauer um einen Menschen ist immer schwer. Kommt ein Suizid hinzu, können für Kinder und Jugendliche zusätzliche Belastungen und Fragen entstehen. Sie müssen nicht nur mit dem Verlust eines geliebten Menschen umgehen, sondern auch mit der besonderen Art des Todes und den Reaktionen der Erwachsenen in ihrem Umfeld.

Die ersten Stunden nach einem Suizid
Ein Suizid kommt für Angehörige häufig unerwartet und plötzlich. Auch wenn es möglicherweise zuvor Anzeichen oder eine psychische Krise gegeben hat, sind die konkreten Umstände des Todes für die Familie oft ein Schock.

In den ersten Stunden sind zahlreiche Dinge zu bewältigen. Polizei, Rettungskräfte, Notfallseelsorge, Bestattungsunternehmen oder andere Helfende können in die Wohnung kommen. Für Kinder kann diese ungewohnte Situation zusätzlich verunsichernd sein. Sie sollten deshalb möglichst von einer vertrauten Person begleitet und vor belastenden Eindrücken geschützt werden. Gleichzeitig ist es wichtig, ihnen altersgerecht zu erklären, was gerade geschieht, und ihre Fragen ernst zu nehmen.

Auch die Erwachsenen selbst stehen in diesen Stunden unter großer Belastung. Sie müssen die Nachricht vom Tod zunächst selbst begreifen und gleichzeitig dafür sorgen, dass die Kinder nicht allein bleiben. Niemand kann in einer solchen Situation die „richtigen“ Worte finden. Es geht deshalb nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern dem Kind möglichst ehrlich, ruhig und zugewandt zu begegnen.

Die Nachricht vom Tod sollte möglichst von einer vertrauten Bezugsperson überbracht werden. Das sind häufig die Eltern oder andere nahe Angehörige. Wenn diese selbst zu erschüttert sind, kann eine andere vertraute Person sie dabei unterstützen.

Wichtig ist, Kindern und Jugendlichen nicht dauerhaft zu verschweigen, dass

der Mensch durch Suizid gestorben ist. Gerade nach einem Suizid kann es verlockend sein, zunächst von einem „plötzlichen Tod“ oder einer „schweren Krankheit“ zu sprechen. Kinder nehmen jedoch sehr genau wahr, dass etwas geschehen ist. Sie spüren die Anspannung und Trauer der Erwachsenen und bekommen möglicherweise Gesprächsfetzen oder Informationen aus anderen Quellen mit.

Deshalb sollte die Information möglichst zeitnah und altersgerecht gegeben werden. Dabei muss nicht sofort jedes Detail erklärt werden. Kinder können zunächst die grundlegende Information erhalten und später weitere Fragen stellen. Es ist völlig in Ordnung, wenn Erwachsene dabei selbst weinen oder ihre Erschütterung zeigen. Kinder müssen nicht den Eindruck bekommen, dass Erwachsene immer stark und gefasst sein müssen.

Entscheidend ist, dass das Kind spürt: Ich bin nicht allein. Die Erwachsenen sagen mir die Wahrheit. Ich darf fragen. Und ich darf traurig, wütend, verwirrt oder auch ganz anders reagieren.

Den perfekten Zeitpunkt und die perfekten Worte gibt es nicht. Die meisten Menschen sind auf eine solche Situation nicht vorbereitet. Wichtig ist vor allem, das Kind nicht mit seinen Fragen und seinen Gefühlen allein zu lassen.

Ehrlichkeit schafft Vertrauen
Für Kinder ist zunächst die Tatsache des Todes entscheidend. Je nach Alter und Entwicklungsstand können sie die Umstände, die zu einem Suizid geführt haben, unterschiedlich verstehen. Trotzdem ist es wichtig, ihnen gegenüber ehrlich zu sein und den Suizid nicht dauerhaft zu verschweigen.

Kinder sollten nicht belogen werden. Wenn sie Fragen stellen, brauchen sie wahrheitsgemäße und altersgerechte Antworten. Dabei muss nicht jedes Detail erzählt werden. Besonders belastende Einzelheiten des Suizids sind für Kinder in der Regel nicht hilfreich. Entscheidend ist, dass sie die Möglichkeit bekommen, das Geschehene in einer für sie verständlichen Weise einzuordnen.

Wenn der Suizid verschwiegen wird, besteht die Gefahr, dass Kinder später aus anderen Quellen davon erfahren – beispielsweise durch Verwandte, Freunde,

Mitschülerinnen und Mitschüler oder im Internet. Dann verlieren die vertrauten Bezugspersonen ein Stück weit die Möglichkeit, die Information einzuordnen und auf die Fragen des Kindes einzugehen.

Auch Kinder spüren, wenn Erwachsene etwas verschweigen. Sie nehmen die Trauer und Anspannung in der Familie wahr und können sich eigene Erklärungen dafür suchen. Diese Vorstellungen können belastender sein als die altersgerechte Wahrheit.

Ehrlichkeit schafft deshalb Vertrauen. Kinder dürfen erfahren: Die Erwachsenen sagen mir die Wahrheit, auch wenn diese Wahrheit schwer auszuhalten ist. Gleichzeitig dürfen sie wissen, dass sie nicht alles auf einmal verstehen müssen und jederzeit später weitere Fragen stellen können.

Schuldgefühle ernst nehmen

Kinder können nach dem Tod eines Angehörigen die Vorstellung entwickeln, selbst etwas mit dessen Tod zu tun zu haben. Gerade jüngere Kinder beziehen Ereignisse häufig auf sich und suchen nach einer Erklärung dafür, warum der geliebte Mensch gestorben ist.

Nach einem Suizid kann die Frage nach der eigenen Schuld besonders belastend sein. Kinder können sich beispielsweise fragen, ob ein Streit, ein verbotenes Verhalten, eine schlechte Note oder eine Äußerung von ihnen den Suizid ausgelöst haben könnte. Manche sprechen solche Gedanken offen aus, andere behalten sie für sich.

Deshalb ist es wichtig, Kinder ausdrücklich von Schuld zu entlasten. Sie müssen immer wieder hören: Du bist nicht schuld am Suizid. Du hast den Tod nicht verursacht. Auch das, was du gesagt, getan oder nicht getan hast, hat den Suizid nicht verursacht.

Diese Entlastung sollte nicht nur einmal ausgesprochen werden. Gerade wenn Kinder wiederholt nachfragen oder Schuldgefühle zeigen, brauchen sie die klare und geduldige Antwort der Erwachsenen.

Aus dem Alltag

Marie, 7 Jahre

Nach dem Suizid ihres Vaters fragt Marie ihre Mutter:
„Papa war gestern böse auf mich. Hat er sich deshalb umgebracht?“

Was Eltern wissen sollten:

Marie versucht, einen Zusammenhang zwischen dem Streit mit ihrem Vater und seinem Suizid herzustellen. Für sie kann es naheliegend erscheinen, dass beides miteinander zu tun hat. Ihre Mutter sollte deshalb klar und unmittelbar antworten: „Nein. Du bist nicht schuld. Dass Papa sich das Leben genommen hat, hatte nichts damit zu tun, dass er gestern böse auf dich war. Du hast seinen Tod nicht verursacht.“

Kinder brauchen diese eindeutige Entlastung. Und sie brauchen sie gegebenenfalls mehrfach.

Die eigene Trauer der Erwachsenen

Kinder dürfen erleben, dass Erwachsene traurig, hilflos oder auch wütend sind. Gleichzeitig brauchen sie die Erfahrung, dass mindestens eine vertraute Bezugsperson weiter für sie da ist und ihnen Halt gibt. Das kann ein großer Spagat sein. Deshalb ist es wichtig, dass Erwachsene auch auf ihre eigene Stabilität achten und Unterstützung annehmen.

Dass Erwachsene angesichts der Trauer weinen, ist auch für Kinder nachvollziehbar. Sie müssen nicht den Eindruck bekommen, Erwachsene müssten immer stark und gefasst sein. Gleichzeitig sollten Kinder nicht das Gefühl bekommen, sie müssten nun selbst für die Stimmung oder Stabilität der Erwachsenen sorgen.

Kinder dürfen erleben, dass Erwachsene traurig sind. Gleichzeitig brauchen sie die Sicherheit, dass sie mit ihren eigenen Sorgen weiterhin zu ihren Bezugspersonen kommen dürfen.

Über die Todesumstände sprechen
Kinder brauchen keine detaillierten Schilderungen. Altersgerechte Ehrlichkeit genügt. Es ist wichtig, den Suizid nicht zu beschönigen, aber ebenso wenig grausame Einzelheiten zu schildern. Solche Bilder können Kinder unnötig belasten.

Geschwister brauchen weiter Zuwendung
Wenn ein Kind stirbt, sind die Eltern oft sehr mit sich beschäftigt und haben für die lebenden Geschwisterkinder zeitweise weniger Zeit und Zuwendung, als diese brauchen. Das kann in der ersten Zeit so sein. Auf Dauer brauchen auch die Geschwister wieder Aufmerksamkeit, Empathie und Raum für ihre eigene Trauer.

Veränderungen in der Familie
Wenn ein Elternteil durch Suizid stirbt, muss sich die Familienstruktur neu bilden. Aufgaben und Rollen müssen neu verteilt werden. Auch eine spätere neue Partnerschaft des überlebenden Elternteils kann für Kinder eine Herausforderung sein. Manche Kinder begrüßen sie, andere reagieren mit Abwehr. Wichtig ist, Veränderungen mit den Kindern altersgerecht zu besprechen und ihnen Zeit für die eigene Reaktion zu geben.



Kinder und Jugendliche bei der Trauerarbeit unterstützen

Nach der Tat

Mit Kindern über den Suizid sprechen

Auch wenn Erwachsene zunächst selbst unter Schock stehen, brauchen Kinder und Jugendliche zeitnah eine verständliche Erklärung dessen, was geschehen ist. Das muss nicht unbedingt sofort geschehen. Auch die Bezugspersonen sind unmittelbar betroffen und brauchen möglicherweise zunächst etwas Zeit, um sich zu sammeln.

Wichtig ist jedoch, dem Kind zu vermitteln, dass mit ihm über die Ereignisse gesprochen wird. Wenn Sie im Moment noch nicht sprechen können, nennen Sie einen konkreten Zeitpunkt. Wer sagt: „Wir sprechen nach dem Abendessen darüber“, vermittelt Verlässlichkeit – und sollte dieses Gespräch dann auch führen.

Es ist wichtig, den Suizid so zu erklären, dass das Kind ihn entsprechend seinem Alter und Entwicklungsstand verstehen kann. Die Todesart sollte nicht verschwiegen werden, muss aber nicht das Hauptthema des ersten Gesprächs sein. Zunächst kann es darum gehen, zu vermitteln, dass der Mensch gestorben ist und nicht wiederkommen wird. Im weiteren Verlauf können Fragen nach dem Suizid und seinen Hintergründen aufgegriffen werden.

Das Gespräch über den Suizid ist kein einmaliges Ereignis. Kinder und Jugendliche entwickeln ihr Verständnis von Tod und Suizid weiter und können deshalb auch später neue Fragen stellen. Zudem werden sie möglicherweise von Freundinnen und Freunden, Mitschülerinnen und Mitschülern, Lehrkräften oder anderen Menschen auf den Tod des Angehörigen angesprochen. Es kann deshalb hilfreich sein, frühzeitig gemeinsam zu überlegen, was das Kind anderen erzählen möchte und was nicht.

Die richtigen Worte finden

Wenn über einen Suizid geschwiegen oder der Tod verschleiert wird, können Unsicherheit, Scham und das Gefühl entstehen, über etwas sprechen zu müssen, das nicht ausgesprochen werden darf. Besonders belastend kann dies sein, wenn neben dem Suizid weitere Themen hinzukommen, die mit Vorurteilen oder Stigmatisierung verbunden sein können, etwa eine Suchterkrankung, eine psychische Erkrankung, Mobbingerfahrungen oder die sexuelle bzw. geschlechtliche Identität des verstorbenen Menschen.

Auch wenn es schwerfällt, kann es für Kinder langfristig hilfreich sein, einen offenen und angemessenen Umgang mit dem Suizid in der eigenen Familie zu erleben. Dabei sind Empathie und Zuwendung besonders wichtig. Dazu kann auch körperliche Nähe gehören, wenn das Kind diese sucht und zulässt.

Wichtig sind auch die Begriffe und Formulierungen, die verwendet werden. Das Wort „Selbstmord“ kann verletzend und wertend wirken, während der Begriff „Freitod“ die Selbsttötung verharmlosen oder romantisieren kann. Der Begriff „Suizid“ ist für viele ältere Kinder und Jugendliche verständlich; kleinere Kinder kennen ihn möglicherweise noch nicht. „Selbsttötung“ ist ein weiterer klarer und sachlicher Begriff.

Auch bildhafte Wendungen wie „eingeschlafen“ oder „von uns gegangen“ können für Kinder problematisch sein. Gerade jüngere Kinder verstehen solche Formulierungen häufig wörtlich und können dadurch zusätzlich verunsichert werden. Hilfreicher sind klare Worte: „Papa ist gestorben. Er hat sich das Leben genommen.“ Der verstorbene Mensch wacht nicht wieder auf und kommt nicht zurück.

Fragen zulassen und beantworten

Auch zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, Fragen der Kinder zuzulassen und möglichst ehrlich zu beantworten – selbst wenn sie sehr sachlich, ungewöhnlich oder für Erwachsene zunächst wenig einfühlsam wirken. Kinder versuchen auf ihre eigene Weise zu verstehen, was geschehen ist. Sachliche Fragen dürfen deshalb auch sachlich beantwortet werden.

Kinder lernen von ihren Bezugspersonen, wie über Tod und Suizid gesprochen werden kann. Erklärungen zu den Hintergründen können dabei hilfreich sein, zum Beispiel: „Papa war sehr lange sehr verzweifelt. Es ging ihm so schlecht, dass er keinen anderen Ausweg mehr gesehen hat. Er hat euch trotzdem sehr lieb gehabt.“

Wenn eine psychische Erkrankung wie beispielsweise eine Depression eine Rolle gespielt hat, kann auch dies altersgerecht angesprochen werden. Eine solche Erklärung kann Kindern helfen, das Verhalten des verstorbenen Menschen besser einzuordnen. Dabei sollte deutlich werden, dass eine psychische Erkrankung einen Suizid nicht zwangsläufig erklärt und dass ein Suizid in der Regel viele miteinander verbundene Ursachen und Hintergründe hat.

Auch wenn die Reaktion eines Kindes im ersten Augenblick unverständlich erscheint – die Reaktionen der Erwachsenen sind es häufig ebenfalls –, ist dies nicht der Zeitpunkt, darüber zu urteilen, was „richtig“ oder „falsch“ ist. Jedes Kind reagiert anders. Manche weinen, andere stellen Fragen, spielen oder wirken zunächst beinahe unberührt. All dies kann Ausdruck ihrer individuellen Verarbeitung sein.

Hilfreich sind zunächst Verständnis, Zuwendung und ein verlässliches Gegenüber. Körperliche Nähe kann angeboten werden, wenn das Kind sie möchte. Es geht vor allem darum, dem Kind zu vermitteln: „Du darfst so reagieren, wie du gerade reagierst. Ich bin für dich da.“

Kita, Schule und Verein informieren

Es kann hilfreich sein, Kita, Schule und gegebenenfalls auch einen Verein zeitnah zu informieren, damit die dort tätigen Erwachsenen vorbereitet sind und das Kind nicht mit der Situation allein bleibt. So können schwierige oder unangenehme Situationen besser aufgefangen werden.

Auch nach einem Suizid brauchen Kinder und Jugendliche ihren gewohnten Alltag. Der Besuch von Kita oder Schule kann deshalb Halt und Normalität geben. Gleichzeitig sollte berücksichtigt werden, wenn ein Kind zunächst nicht hingehen möchte oder eine Pause braucht. Es sollte nicht zu einer Rückkehr

gedrängt werden, bevor es dafür bereit ist.

Hilfreich ist es, gemeinsam mit den verantwortlichen Erwachsenen zu überlegen, was das Kind braucht und wer in der Einrichtung als feste Ansprechperson zur Verfügung steht. Gerade für jüngere Kinder kann es beruhigend sein zu wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie traurig werden oder Fragen haben.

Mit Reaktionen anderer umgehen

In Kita, Schule oder Verein befinden sich betroffene Kinder und Jugendliche häufig in einer besonderen Situation. Mitschülerinnen und Mitschüler oder andere Kinder wissen möglicherweise vom Suizid und reagieren ganz unterschiedlich. Manche zeigen Mitgefühl, andere sind unsicher oder wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Es kann auch unangemessene Neugier oder verletzende Äußerungen geben.

Es ist deshalb gut, mit dem Kind darüber zu sprechen, welche Reaktionen es möglicherweise erlebt und wie es damit umgehen möchte. Gemeinsam kann überlegt werden, was es anderen erzählen möchte und was nicht. Das Kind sollte dabei selbst bestimmen dürfen, wem es etwas erzählt und wie viel es von seiner persönlichen Geschichte preisgeben möchte.

Wichtig ist auch, dem Kind deutlich zu vermitteln: Es muss sich für den Suizid nicht schämen und es trägt keine Schuld daran. Kein Kind ist für den Suizid eines nahen Angehörigen verantwortlich. Eine solche Haltung kann helfen, möglichen Vorurteilen und Stigmatisierung selbstbewusst zu begegnen.

Aus dem Alltag

Lukas, 11 Jahre

Lukas möchte nach den Ferien wieder in die Schule gehen. Er fragt seine Mutter: „Was sage ich, wenn mich alle fragen, warum Papa gestorben ist?“



Was Eltern wissen sollten:

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was es erzählen möchte und was nicht. Ein einfacher Satz wie: „Mein Papa ist gestorben. Er hat sich das Leben genommen. Mehr möchte ich gerade nicht erzählen.“ kann Kindern Sicherheit geben und ihnen helfen, ihre eigenen Grenzen zu wahren.

Praktische Hilfe annehmen

Freundinnen, Freunde, Nachbarinnen, Nachbarn und andere Angehörige können in dieser Zeit eine große Hilfe sein, indem sie ganz praktische Aufgaben übernehmen: eine Mahlzeit kochen, die Kinder von der Schule abholen, sie zum Fußballtraining fahren oder Einkäufe erledigen.

Dabei müssen sie keine besonderen Leistungen erbringen. Oft sind es gerade die einfachen Dinge, die im Alltag entlasten. Für die betroffene Familie kann es hilfreich sein, wenn Unterstützung konkret angeboten wird. Der Satz „Meldet euch, wenn ihr etwas braucht“ ist zwar gut gemeint, hilft aber oft weniger als ein konkretes Angebot:

„Ich koche morgen für euch. Was möchtet ihr essen?“
„Ich kann die Kinder am Mittwoch zum Fußballtraining fahren.“
„Ich gehe morgen einkaufen. Was soll ich euch mitbringen?“



Solche unkomplizierten Angebote können die Familie spürbar entlasten und schaffen zugleich Raum für das, was in dieser Zeit besonders wichtig ist: die gemeinsame Trauer und die Begleitung der Kinder.

Abschiednahme und Beerdigung

Kinder beteiligen

In vielen Familien stellt sich die Frage, ob und ab welchem Alter Kinder an der Abschiednahme und Beerdigung teilnehmen sollen. Eine allgemeingültige Antwort darauf gibt es nicht. Entscheidend sind das Alter und der Entwicklungsstand des Kindes, seine Beziehung zur verstorbenen Person und vor allem seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

Ob ein Kind die verstorbene Person noch einmal sehen möchte, sollte möglichst gemeinsam und ohne Druck entschieden werden. Manche Kinder empfinden es als hilfreich, den verstorbenen Menschen noch einmal zu sehen und dadurch zu begreifen, dass er wirklich tot ist. Andere erinnern sich lange an diesen Anblick und erleben ihn als belastend. Kinder, die die verstorbene Person nicht mehr gesehen haben, können sich dagegen eigene Bilder davon machen, wie der Mensch jetzt aussieht oder wie er im Sterben ausgesehen haben könnte. Auch solche Vorstellungen können belastend sein.

Welche Erfahrung für ein Kind hilfreich oder schwerer wiegt, lässt sich nicht allgemein sagen. Wichtig ist, die Möglichkeit der Abschiednahme anzubieten, das Kind gut vorzubereiten und seine Entscheidung zu respektieren. Es gibt auch hier kein allgemeines „Richtig“ oder „Falsch“.

Kinder gut vorbereiten

Wenn Kinder an der Abschiednahme oder Beerdigung teilnehmen, hilft es ihnen, vorher möglichst genau zu wissen, was sie erwartet. Man kann mit ihnen darüber sprechen, wo die Trauerfeier stattfindet, welche Menschen wahrscheinlich da sein werden und wie der Ablauf ungefähr aussieht. Auch darauf, dass Erwachsene weinen oder sehr traurig sein können, sollten Kinder vorbereitet werden.

Ein vorheriger Besuch auf dem Friedhof oder in der Kirche kann insbesondere jüngeren Kindern helfen, sich den Ort vertrauter zu machen. Sie können Fragen stellen und erfahren, was bei der Trauerfeier geschehen wird.

Bei sehr kleinen Kindern kann es sinnvoll sein, eine vertraute Person mitzunehmen, die sich während der Feier um sie kümmert und gegebenenfalls mit ihnen hinausgeht. So müssen die Eltern nicht gleichzeitig ihre eigene Trauer bewältigen und die Bedürfnisse des Kindes im Blick behalten.

Kinder müssen nicht unbedingt an jedem Teil der Abschiedsfeier teilnehmen. Auch hier kann es hilfreich sein, ihnen Wahlmöglichkeiten zu geben. Wichtig ist, dass sie wissen, wer für sie da ist und dass sie jederzeit sagen dürfen, wenn ihnen etwas zu viel wird.

Abschiedsrituale gestalten

Abschiedsrituale können Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Trauer auszudrücken und einen persönlichen Abschied zu finden. Dabei müssen die Formen des Abschieds nicht immer sprachlich sein. Gerade jüngere Kinder drücken ihre Gefühle häufig über kreative oder sinnliche Formen aus.

Kleinere Kinder können beispielsweise ein Bild für die verstorbene Person malen, einen Brief schreiben oder einen persönlichen Gegenstand für das Grab aussuchen. Wenn es die jeweiligen Rahmenbedingungen zulassen, kann auch der Sarg gemeinsam gestaltet oder bemalt werden.

Größere Kinder und Jugendliche können stärker in die Gestaltung der Trauerfeier einbezogen werden, zum Beispiel indem sie ein Lieblingslied oder einen Text auswählen, ein Foto aussuchen oder – wenn sie möchten – selbst etwas vortragen.

Dabei sollte immer darauf geachtet werden, dass Kinder und Jugendliche nicht mit Aufgaben überfordert werden. Sie müssen weder etwas vortragen noch eine andere aktive Rolle übernehmen. Auch ein stiller persönlicher Abschied kann für ein Kind genau das Richtige sein.

Wichtig ist, Kinder und Jugendliche einzubeziehen, ohne ihnen Verantwortung für die Gestaltung der Trauerfeier aufzubürden. Sie dürfen selbst entscheiden, was sich für sie stimmig anfühlt.



Hilfe bei der Bewältigung der vier Traueraufgaben

Trauer verläuft nicht nach einem festen Plan. Trotzdem gibt es Aufgaben, denen sich Trauernde im Laufe der Zeit immer wieder stellen. Der amerikanische Trauerforscher J. William Worden beschreibt vier solcher Traueraufgaben. Sie können helfen zu verstehen, was Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer brauchen und wobei Erwachsene sie unterstützen können.

Diese Aufgaben sind nicht als festgelegte Schritte zu verstehen, die nacheinander abgearbeitet werden müssen. Sie können immer wieder in den Vordergrund treten, während andere Themen zeitweise wichtiger sind. Trauernde müssen dabei nicht alles passiv über sich ergehen lassen. Auch Kinder und Jugendliche können ihren Trauerweg aktiv mitgestalten – wenn Erwachsene ihnen dafür Raum geben und sie dabei unterstützen.

Die Traueraufgaben lassen sich allerdings nicht wie Hausaufgaben „erledigen“. Sie bleiben Teil eines längeren Prozesses. Manche Fragen und Gefühle tauchen nach Monaten oder Jahren erneut auf, etwa an Geburtstagen, Feiertagen oder anderen besonderen Tagen. Das ist kein Zeichen dafür, dass ein Kind „wieder am Anfang“ steht.

1. Den Verlust als Realität akzeptieren

Kinder wollen nicht, dass der verstorbene Mensch tot ist. Sie wünschen sich häufig, dass ihr bisheriges Leben zurückkehrt. Deshalb kann es ihnen zunächst schwerfallen, die Realität des Todes anzunehmen. Gerade jüngere Kinder können zwischen dem Wissen, dass jemand gestorben ist, und der Hoffnung oder Vorstellung schwanken, dass die Person doch wiederkommen könnte.

Es kostet Kraft, den Verlust Schritt für Schritt zu begreifen. Kinder entwickeln ihr Verständnis von Tod und Endgültigkeit entsprechend ihrem Alter und ihrer persönlichen Entwicklung. Sie brauchen Zeit, um zu verstehen, dass der verstorbene Mensch nicht mehr zurückkommt und dass das eigene Leben trotzdem weitergeht.

Manchmal nehmen sich Kinder auch eine Pause von ihrer Trauer. Sie spielen,

lachen, treffen Freunde oder beschäftigen sich mit ganz anderen Dingen. Das bedeutet nicht, dass sie den Verlust nicht verstanden haben oder die verstorbene Person vergessen. Solche Unterbrechungen können ihnen helfen, mit dem Schweren umzugehen.

Verlässliche Bezugspersonen geben dabei Orientierung. Kinder beobachten, wie Erwachsene mit dem Verlust umgehen, und lernen daraus. Das bedeutet nicht, dass Erwachsene eine „perfekte“ Trauerbewältigung vorleben müssen. Auch Erwachsene sind in ihrer Trauer verletzlich, ratlos und manchmal überfordert. Wichtig ist vor allem, ehrlich damit umzugehen und dem Kind zu vermitteln: „Wir schaffen das gemeinsam.“

2. Gefühle zulassen und aushalten

Nach einem Suizid können sehr unterschiedliche Gefühle auftreten: Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle, Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit oder auch Erleichterung. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder und Jugendliche. Kinder und Jugendliche können ihre Gefühle dabei manchmal besonders unmittelbar zeigen und haben oft noch weniger Möglichkeiten, sie einzuordnen und sprachlich auszudrücken.

Diese Gefühle dürfen sein. Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen helfen, starke Gefühle auszuhalten, ohne sie dafür zu bewerten. Über Gefühle darf und soll gesprochen werden – auch über solche, die für alle Beteiligten schwer auszuhalten sind.

Auch Wut gehört zur Trauer. Ein Kind kann beispielsweise wütend auf die verstorbene Person sein, weil sie es zurückgelassen hat. Es kann diese Wut in Worten ausdrücken, aber auch durch Verhalten zeigen. Ein Kind könnte beispielsweise ein Buch oder einen Gegenstand des verstorbenen Vaters wütend wegwerfen oder zerreißen. Dahinter kann ein Gefühl stehen, das es selbst noch nicht in Worte fassen kann.

Das bedeutet allerdings nicht, dass jedes Verhalten einfach hingenommen werden muss. Gefühle dürfen sein, aber nicht jedes Verhalten ist deshalb erlaubt. Erwachsene können beides miteinander verbinden: „Ich merke, dass du sehr

Hilfe bei der Bewältigung der Traueraufgaben

wütend bist. Du darfst wütend sein. Aber du darfst deshalb nicht die Sachen anderer kaputt machen.“ So lernt das Kind, seine Gefühle wahrzunehmen und nach und nach andere Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

Trauern bedeutet außerdem nicht, ständig traurig zu sein. Gerade Kinder wechseln häufig zwischen unterschiedlichen Gefühlen und Aktivitäten. Sie können weinen und kurz danach spielen oder lachen. Auch Freude, Neugier, Unbeschwertheit und Interesse am Alltag haben in der Trauer ihren Platz.

3. Mit dem Verlust umgehen

Der Tod eines Menschen verändert den Alltag und häufig auch die familiären Strukturen. Für Erwachsene kommen dabei möglicherweise finanzielle oder organisatorische Fragen hinzu, etwa Veränderungen bei der Wohnsituation, der Versorgung oder der beruflichen Situation. Solche Themen sollten Kinder nicht mit den Sorgen der Erwachsenen belasten. Gleichzeitig brauchen Kinder altersgerechte Informationen darüber, was sich in ihrem eigenen Leben verändern wird.

Ihre Fragen sind oft ganz konkret:

„Wer holt mich jetzt vom Bus ab?“
„Wer kommt mit zu meinem Fußballspiel?“
„Wie wird meine Konfirmation ohne Papa?“
„Wie ist es für Mama, wenn sie allein mit zu meinem Abschlussball kommt?“

Solche Fragen mögen Erwachsenen nebensächlich erscheinen, sind für Kinder aber von großer Bedeutung. Sie brauchen verlässliche Antworten und konkrete Lösungen für ihren Alltag. Was sie selbst nicht regeln können, müssen Erwachsene für sie mitdenken und organisieren.

Manchmal versuchen Kinder auch, eine Lücke in der Familie auszufüllen. Sie wollen besonders viel helfen, Verantwortung übernehmen oder Aufgaben des verstorbenen Elternteils übernehmen. Das kann zunächst entlastend und sinnvoll sein. Kinder sollten aber nicht dauerhaft in eine Erwachsenenrolle hineinwachsen. Sie brauchen weiterhin die Erlaubnis, Kind zu sein, zu spielen, sich

versorgen zu lassen und eigene Bedürfnisse zu haben.

Die Familie muss nach einem Suizid eine neue Balance finden. Das kann Zeit brauchen. Die neue Familienstruktur sollte jedoch nicht darauf beruhen, dass ein Kind die verstorbene Person ersetzt oder dauerhaft Verantwortung übernimmt, die eigentlich bei Erwachsenen liegt.

4. Eine neue Verbindung leben

Trauer bedeutet nicht, die Beziehung zu einem verstorbenen Menschen zu beenden. Vielmehr kann sich die Verbindung zu ihm verändern. Auch Kinder und Jugendliche können im Laufe der Zeit eine neue Form finden, die verstorbene Person in ihrem Leben und in ihrer Familiengeschichte zu bewahren.

Gerade für jüngere Kinder kann es hilfreich sein, Erinnerungen aufzubewahren: Fotos, Briefe, kleine Gegenstände oder Geschichten über die verstorbene Person. Solche Erinnerungen können später eine wichtige Bedeutung bekommen, wenn das Kind älter ist und den Verlust aus einer anderen Perspektive betrachtet.

Kinder finden unterschiedliche Wege, die Verbindung aufrechtzuerhalten. Manche gehen gerne zum Grab, legen dort etwas ab oder sprechen dort mit der verstorbenen Person. Andere schauen sich Fotos an, hören ein Lieblingslied, erzählen Geschichten oder erinnern sich an gemeinsame Erlebnisse. Auch Ähnlichkeiten mit der verstorbenen Person können eine Rolle spielen: „Das mache ich genauso wie Papa“ oder „Oma hätte darüber genauso gelacht.“

Die Erinnerung muss dabei nicht immer positiv sein. Gerade nach einem Suizid können widersprüchliche Gefühle nebeneinander bestehen. Ein Kind kann einen Menschen sehr lieben und gleichzeitig wütend auf ihn sein. Es kann schöne Erinnerungen haben und zugleich mit dem Erlebten hadern. Auch negative Erfahrungen oder Konflikte dürfen Teil der Erinnerung sein.

An besonderen Tagen wie Geburtstagen, Weihnachten oder dem Todestag kann die verstorbene Person besonders präsent sein. Solche Tage können schmerzlich sein, aber auch Möglichkeiten bieten, gemeinsam zu erinnern.

Hilfe bei der Bewältigung der Traueraufgaben

Die Familie kann beispielsweise ein Foto aufstellen, eine Kerze anzünden, das Lieblingsessen kochen oder über gemeinsame Erlebnisse sprechen.

Auch wenn die verstorbene Person nicht mehr sichtbar und körperlich anwesend ist, bleibt sie Teil der Familiengeschichte. Sie darf weiterhin ihren Platz haben. Wie dieser Platz gestaltet wird, kann sich mit der Zeit verändern.

Manche Kinder möchten häufig über die verstorbene Person sprechen, andere nur selten. Beides kann richtig sein. Besonders wenn eine neue Partnerschaft entsteht, kann es wichtig sein, dass die Erinnerung an den verstorbenen Menschen nicht zum Tabuthema wird. Gleichzeitig sollte niemand gezwungen werden, ständig über ihn zu sprechen.

Entscheidend ist, gemeinsam einen Umgang zu finden, der für die jeweilige Familie und besonders für die Kinder stimmig ist. Die Verbindung zur verstorbenen Person darf sich verändern – und sie darf trotzdem bestehen bleiben.



Wo ist der verstorbene Mensch jetzt? Welche Antwort gebe ich meinem Kind?

„Wo ist Papa jetzt?“ Diese Frage stellen viele Kinder nach einem Todesfall. Erwachsene wünschen sich darauf oft eine Antwort, die ehrlich ist und zugleich Trost gibt. Eine allgemeingültige Antwort gibt es nicht. Welche Antwort passend ist, hängt auch von den persönlichen Überzeugungen, dem Glauben und der Weltanschauung der Familie ab.

Mit der Frage nach dem „Wo“ nach dem Tod berühren Kinder ein Thema, auf das niemand eine wissenschaftlich beweisbare Antwort geben kann. Für manche Menschen ist der Glaube an ein Leben nach dem Tod eine wichtige Quelle des Trostes. Andere Menschen finden Trost in den Erinnerungen an die verstorbene Person und in dem Gedanken, dass sie in den Menschen, die sie geliebt haben, und in den Spuren, die sie hinterlassen hat, weiterwirkt.

Wer an Gott glaubt, kann seinem Kind von der eigenen Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod erzählen. Dabei muss die Antwort nicht kompliziert sein. Ein christlich geprägter Mensch könnte beispielsweise sagen: „Ich glaube, dass Papa jetzt bei Gott geborgen ist.“ Wichtig ist, deutlich zu machen, dass es sich dabei um eine Glaubensüberzeugung handelt: „Das ist etwas, woran ich glaube. Wir können es nicht wissen oder beweisen.“

Eltern, die selbst nicht religiös sind, müssen ihrem Kind keine religiöse Vorstellung vermitteln, die sie nicht teilen. Sie können ehrlich sagen: „Ich weiß nicht, was nach dem Tod kommt. Aber ich glaube, dass Papa in unseren Erinnerungen und in dem, was er uns gegeben hat, weiter bei uns ist.“

Es kann auch hilfreich sein, unterschiedliche Vorstellungen zu benennen: „Manche Menschen glauben, dass Verstorbene bei Gott sind. Andere glauben das nicht. Jeder Mensch kann dazu eine eigene Vorstellung haben.“ So erfahren Kinder, dass es verschiedene Antworten gibt und dass Fragen nach dem Tod nicht immer eindeutig beantwortet werden können.
Gerade bei jüngeren Kindern sollte darauf geachtet werden, bildhafte Erklärungen nicht als Tatsachen darzustellen. Sätze wie „Papa ist jetzt ein Stern“ können für Kinder zunächst tröstlich sein, sie aber auch verwirren, wenn sie

die Aussage wörtlich verstehen. Ähnliches gilt für Formulierungen wie „Papa schläft jetzt“. Klare Aussagen über den Tod helfen Kindern, zwischen dem, was tatsächlich geschehen ist, und Bildern oder Glaubensvorstellungen zu unterscheiden.

Kinder verstehen religiöse Vorstellungen außerdem entsprechend ihrem Alter und ihrer Entwicklung. Was ein kleines Kind unter „bei Gott sein“ versteht, kann sich deutlich von dem unterscheiden, was eine Jugendliche damit verbindet. Deshalb dürfen Fragen und Vorstellungen sich im Laufe der Zeit verändern.
Für christlich glaubende Menschen kann es eine wichtige Hoffnung sein, dass ein verstorbener Mensch bei Gott geborgen ist. Auch nach einem Suizid darf diese Hoffnung bestehen. Ein Suizid bedeutet nach christlichem Verständnis nicht, dass einem Menschen Gottes Nähe und Barmherzigkeit verwehrt sind.
Auch wer selbst nicht glaubt, kann die religiöse Hoffnung anderer Menschen respektieren und mit dem Kind darüber sprechen: „Andere Menschen glauben, dass Papa bei Gott ist. Ich selbst glaube das nicht, aber ich weiß, dass dieser Gedanke vielen Menschen Trost gibt.“

Entscheidend ist nicht, auf jede Frage eine sichere Antwort zu haben. Kinder brauchen nicht unbedingt Gewissheit. Sie brauchen Erwachsene, die ihre Fragen ernst nehmen, ehrlich antworten und Unsicherheit aushalten können.

Wichtig ist, dass Kinder spüren:
Ich darf fragen, was ich wissen möchte.
Ich darf meine eigene Vorstellung haben.
Und ich bekomme ehrliche Antworten.

Weitere Unterstützung – therapeutische Hilfe

Wann ist therapeutische Hilfe sinnvoll?

Auf einen Suizid können Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen körperlichen und seelischen Reaktionen reagieren. Dazu können beispielsweise Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Veränderungen des Appetits, Konzentrationsprobleme oder Ängste gehören. Solche Reaktionen sind zunächst nicht

ungewöhnlich und bedeuten nicht automatisch, dass ein Kind therapeutische Hilfe benötigt.

Viele Eltern fragen sich dennoch, ab wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist. Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Kinder trauern unterschiedlich, und auch die Dauer und Intensität der Reaktionen können sehr verschieden sein. Familie, Freundeskreis, Kita, Schule und andere vertraute Menschen können Kindern und Jugendlichen wichtige Unterstützung geben.
Wichtig ist, das Kind aufmerksam zu begleiten und Veränderungen über einen längeren Zeitraum wahrzunehmen. Wenn starke Belastungen anhalten oder zunehmen, der Alltag dauerhaft beeinträchtigt ist oder keine allmähliche Stabilisierung erkennbar ist, kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein. Entscheidend sind dabei vor allem die Intensität und Dauer der Belastung und ihre Auswirkungen auf den Alltag. Dazu können beispielsweise anhaltende Schlafprobleme, ein deutlicher und länger andauernder Leistungsabfall in der Schule, ausgeprägter sozialer Rückzug, starke Ängste oder eine anhaltend gedrückte Stimmung gehören.

Ein Suizid kann für ein Kind oder einen Jugendlichen auch eine traumatisch erlebte Erfahrung sein. Besonders belastend können beispielsweise das unmittelbare Miterleben des Suizids, das Auffinden der verstorbenen Person oder belastende Bilder und Erinnerungen sein. In solchen Fällen kann eine fachkundige psychotherapeutische oder traumatherapeutische Unterstützung hilfreich sein.

Es ist nicht notwendig, mit einer professionellen Hilfe zu warten, bis die Belastung sehr groß geworden ist. Auch wenn Sie unsicher sind, ob eine Unterstützung bereits notwendig ist, kann ein Beratungsgespräch helfen, die Situation einzuschätzen und gemeinsam zu überlegen, was das Kind oder der Jugendliche braucht.

Kinder und Jugendliche sind nicht immer sofort bereit, mit einer therapeutischen Fachkraft zu sprechen. Deshalb sollte ihnen altersgerecht erklärt werden, warum Unterstützung angeboten wird. Sie sollten dabei möglichst nicht das Gefühl bekommen, mit ihnen sei „etwas nicht in Ordnung“. Vielmehr kann vermittelt werden: „Du hast etwas sehr Schweres erlebt. Es ist in Ordnung, wenn du dabei Unterstützung brauchst.“

Trauergruppen für Kinder und Jugendliche

Ein möglicher erster Schritt kann eine Trauergruppe für Kinder und Jugendliche sein. Der Austausch mit anderen Kindern und Jugendlichen, die ebenfalls einen Menschen verloren haben, kann entlastend sein. Viele erleben es als hilfreich, andere kennenzulernen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und verstehen können, wie sich Trauer im Alltag anfühlt.

Für Kinder steht dabei häufig zunächst der Verlust des Menschen im Mittelpunkt und weniger die genaue Todesursache. Deshalb können auch allgemeine Trauergruppen für Kinder und Jugendliche eine wertvolle Unterstützung sein. Wenn der Suizid eine besondere Rolle spielt, kann zusätzlich eine Gruppe oder ein Angebot hilfreich sein, das Erfahrungen nach Suizid berücksichtigt. Solche Angebote gibt es nicht überall, allerdings entstehen immer wieder neue Gruppen und Beratungsangebote. Informationen können beispielsweise bei Fachberatungsstellen, Hospizdiensten oder Trauerbegleitungsstellen erfragt werden.

Frühzeitig Unterstützung suchen

Da es vielerorts lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz gibt, kann es sinnvoll sein, sich frühzeitig über mögliche Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren und gegebenenfalls einen Termin zu vereinbaren. Wenn sich später zeigt, dass keine therapeutische Unterstützung benötigt wird, kann ein Termin auch wieder abgesagt werden.

Wenn Sie unsicher sind oder sich Sorgen um Ihr Kind machen, holen Sie sich frühzeitig Beratung. Auch ein erstes Gespräch mit einer Beratungsstelle oder einer therapeutischen Fachkraft kann dabei helfen, die Situation einzuschätzen und die nächsten Schritte zu überlegen.

Auch die AGUS-Geschäftsstelle kann weiterhelfen, wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Kind therapeutische Unterstützung braucht.

Suizidgefahr

Nach dem Suizid eines nahen Menschen können Trauer, Schuldgefühle, Wut, Angst und Hoffnungslosigkeit besonders belastend sein. Bei Jugendlichen kann außerdem die eigene Entwicklung mit ihren körperlichen und seelischen Veränderungen eine zusätzliche Herausforderung darstellen.

Deshalb ist es wichtig, Äußerungen über den eigenen Tod oder den Wunsch, nicht mehr leben zu wollen, ernst zu nehmen. Gleichzeitig sollte nicht jede Veränderung des Verhaltens sofort als Hinweis auf eine Suizidgefahr verstanden werden. Jugendliche können sich beispielsweise zeitweise zurückziehen, gereizt sein oder weniger sprechen, ohne suizidgefährdet zu sein.

Besondere Aufmerksamkeit ist jedoch geboten, wenn mehrere deutliche Veränderungen zusammentreffen oder sich die Situation zunehmend verschärft. Warnzeichen können sein:

- wiederholte Äußerungen, nicht mehr leben zu wollen oder nicht mehr weiterleben zu können
- konkrete Äußerungen oder Pläne, sich das Leben zu nehmen
- zunehmender und anhaltender Rückzug von Familie und Freunden
- Verlust des Interesses an Dingen, die bisher wichtig waren
- ausgeprägte Hoffnungslosigkeit oder die Überzeugung, keine Zukunft zu haben
- Verschenken persönlicher Gegenstände oder Abschiednehmen von Menschen
- auffällige Veränderungen des Verhaltens, insbesondere wenn sie mit Hoffnungslosigkeit oder Todesgedanken verbunden sind

Besonders ernst zu nehmen sind konkrete Suizidgedanken, Suizidpläne oder die Ankündigung, sich das Leben nehmen zu wollen. In einer solchen Situation sollte umgehend professionelle Hilfe hinzugezogen werden.

Wenn ein Kind oder Jugendlicher äußert, sich das Leben nehmen zu wollen, bleiben Sie möglichst ruhig und nehmen Sie die Aussage ernst. Fragen Sie nach, was genau gemeint ist. Das direkte Fragen nach Suizidgedanken führt nicht dazu, dass solche Gedanken erst entstehen. Es kann vielmehr helfen, die Situation besser einzuschätzen.

Bei akuter Gefahr sollte die betroffene Person nicht allein gelassen werden. Entfernen Sie nach Möglichkeit gefährliche Gegenstände oder Substanzen aus der unmittelbaren Umgebung und holen Sie professionelle Hilfe. **Bei unmittelbarer Gefahr oder wenn Sie die Situation nicht einschätzen können, rufen Sie den Rettungsdienst unter 112.**





Der Suizid meines Vaters – ein lebenslanger Begleiter

Im Dezember 2000 starb mein Vater durch Suizid. Ich war damals acht Jahre alt, mein Papa war 39 Jahre alt. Im Januar hätte er seinen 40. Geburtstag gefeiert.

Heute, mehr als 25 Jahre später, bin ich 34 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines Sohnes. Wenn ich auf den Suizid meines Vaters zurückblicke, tue ich das mit einem anderen Wissen, als ich es damals als Kind hatte. Heute weiß ich, dass mein Vater an einer schweren Depression litt. Ich weiß von Krankenhausaufenthalten, die in Wirklichkeit Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken waren. Ich weiß, dass es bereits zuvor Suizidversuche gegeben hatte. All das wusste ich als Kind nicht.

Was ich allerdings schon damals wusste, war, dass ich meinen Papa liebte.

Meine Erinnerungen an ihn sind die Erinnerungen eines Kindes. Ich erinnere mich an einen naturverbundenen Menschen, der Tiere liebte und mir die Welt draußen näherbrachte. Wir waren gemeinsam wandern, schnitzten Wanderstöcke und entdeckten die Natur. Gleichzeitig war Musik ein wichtiger Teil seines Lebens. Er spielte selbst Musik und weckte auch in mir die Freude daran. Noch heute verbinde ich das Klarinettenspiel mit ihm. Als ich meine erste Klarinette bekam, war er bereits in stationärer Behandlung. Damals wusste ich nicht, dass er sich auf einer psychiatrischen Station befand. Für mich war es einfach ein Krankenhausaufenthalt.

Mein Vater war für mich ein Vorbild. Vielleicht stand er sogar ein wenig auf einem Sockel. Er arbeitete unter der Woche in einer anderen Stadt, und wenn wir Zeit miteinander verbrachten, hatte ich oft das Gefühl, dass er mir die Welt zeigte und mir neue Dinge zugänglich machte.

Der Tag seines Suizids

Kurz vor seinem Tod hatten sich meine Eltern getrennt. Rückblickend war die gesamte Zeit geprägt von Veränderungen und Unsicherheit. Mein Vater war im Krankenhaus, meine Eltern lebten nicht mehr zusammen, vieles war im Umbruch. Am Tag seines Suizids war ich bei meiner Tante. Heute weiß ich, dass meine Mutter Angst hatte, mich an diesem Tag bei meinem Vater zu lassen. Damals wusste ich das nicht.

Meine Erinnerungen an diesen Tag bestehen aus einzelnen Bildern. Ich erinnere mich daran, dass mich die Mütter zweier Freundinnen abholten. Wir fuhren in einem grünen VW-Bus. Der Sicherheitsgurt schnitt während der ganzen Fahrt unangenehm ein.

Ich wusste nur, dass irgendetwas anders war.
Ich wusste noch nicht, dass es mein bisheriges Leben war,
das gerade zu Ende ging.

Die Nachricht

Später saß meine Mutter in einem Kinderzimmer auf dem Boden. Ich setzte mich auf ihren Schoß. Sie sagte mir, dass mein Papa gestorben sei und nun bei den Engeln im Himmel sei. Mehr weiß ich von diesem Gespräch nicht mehr. Ich erinnere mich aber daran, dass wir gemeinsam geweint haben. Und ich erinnere mich daran, dass ich danach zurück zu meinen Freundinnen wollte, zurück in mein Spiel, zurück in meine Normalität.

Heute weiß ich, dass dieses Verhalten typisch für Kinder in Trauersituationen ist. Kinder trauern oft nicht dauerhaft und durchgehend. Sie wechseln zwischen Trauer und Alltag hin und her. Damals hat mir genau das geholfen.

Die ersten Tage

Die erste Nacht verbrachten wir bei Freunden. Ich konnte nicht schlafen und suchte irgendwann meine Mutter. Danach lagen wir gemeinsam auf einer Matratze. Bereits am nächsten Tag ging ich wieder in die Schule.

Von Anfang an halfen mir vertraute Strukturen. Schule, Freunde, Hobbys und ein möglichst normaler Alltag gaben mir Sicherheit in einer Zeit, in der fast alles andere ins Wanken geraten war.

Die Wahrheit und viele Fragen

Die ersten Monate wusste ich nicht, dass mein Vater sich das Leben genommen hatte. Ich wusste lediglich, dass er tot war. Rückblickend glaube ich, dass mir diese Information zunächst genügte. Erst viele Monate später erfuhr ich die Todesursache.

Heute würde ich mir wünschen, dass man mir die Wahrheit von Anfang an gesagt hätte. Nicht, weil es weniger schmerzhaft gewesen wäre. Aber ich hätte später nicht die Aufgabe gehabt, diese Information aktiv erfragen zu müssen. Das wiederholte Angebot, ich dürfe jederzeit nachfragen, wie mein Vater gestorben sei, fühlte sich für mich nicht wie eine Möglichkeit an, sondern wie eine Aufgabe, die ich irgendwann erfüllen musste.

Ein neues Zuhause und verlorene Verbindungen

Nach dem Tod meines Vaters veränderte sich mein Leben weiter. Wir zogen zunächst zu meiner Großmutter und wenige Monate später rund 150 Kilometer weit weg. Mit dem Umzug verlor ich nicht nur mein Zuhause, sondern auch mein gewohntes Umfeld, Freundschaften und viele Verbindungen zu Menschen, die meinen Vater gekannt hatten.

Rückblickend gehört das zu den Dingen, die ich am meisten bedaure. Heute würde ich gerne mehr über meinen Vater erfahren – nicht nur als Vater, son-

dern als Mensch. Welche Werte hatte er? Wie dachte er über die Welt? Was war ihm wichtig? Wie hätte er heute mit meinem Sohn gespielt? Diese Fragen können mir Menschen beantworten, die ihn kannten. Doch durch den Umzug sind viele dieser Kontakte verloren gegangen.

Trauer, Wut und neue Perspektiven

In meiner Kindheit sprach unsere Familie wenig über den Suizid. Das lag nicht an mangelnder Liebe oder fehlendem Interesse. Heute sehe ich vielmehr, wie schwierig die Situation für alle Beteiligten war. Anfang der 2000er Jahre wurde über Depressionen und psychische Erkrankungen deutlich weniger gesprochen als heute. Informationen waren schwer zugänglich. Auch meine Mutter musste ihren eigenen Verlust bewältigen und gleichzeitig versuchen, mich zu begleiten.

Trotzdem gab es immer wieder Angebote. Es gab Trauerbegleitung, später psychologische Unterstützung und immer wieder die Botschaft meiner Mutter, dass ich mit Fragen kommen durfte. Dafür bin ich heute sehr dankbar.

Als Kind zog ich mich häufig zurück. Ich malte viel und schrieb später Gedichte. Gefühle aufzuschreiben half mir, sie zu sortieren. Auch meine Tiere wurden wichtige Begleiter. Kurz nach dem Tod meines Vaters bekam ich zwei Meerschweinchen, die mir über viele Jahre Trost spendeten.

In der Pubertät wurde die Trauer komplizierter. Die Endgültigkeit des Todes wurde mir erst nach und nach bewusst. Gleichzeitig war ich oft wütend. Wütend auf die Situation. Wütend auf den Weg, den mein Vater gegangen war. Vor allem aber wütend darüber, dass ich mich von ihm allein gelassen fühlte.

Über viele Jahre begleitete mich die Frage, warum er nicht für mich weiterleben wollte.

Heute denke ich anders darüber. Heute frage ich mich eher, wie groß sein Leidensdruck gewesen sein muss, damit der Tod für ihn wie eine Lösung erschien. Diese Perspektive ist für mich tröstlich geworden. Sie erinnert mich daran, dass sein Suizid nichts mit mir zu tun hatte. Ich trage keine Verantwortung dafür. Nicht als Kind, nicht als Jugendliche und auch nicht heute als Erwachsene.

Eine wichtige Veränderung kam durch das Wissen über seine Depression. Dieses Wissen ermöglicht mir heute, zwischen meinem Vater und seiner Erkrankung zu unterscheiden. Ich sehe den liebenden Vater, der vermutlich gerne weitere Jahre mit mir erlebt hätte. Und ich sehe einen schwer kranken Menschen, dessen Depression ihm irgendwann keinen anderen Ausweg mehr zeigte.

Das Gefühl, nicht allein zu sein

Besonders geholfen hat mir später die Begegnung mit anderen Betroffenen. Mit etwa zwölf oder dreizehn Jahren nahm ich erstmals an den **Young-Survivors-Angeboten** von AGUS teil. Dort erlebte ich etwas, das ich vorher nicht kannte: das Gefühl, nicht allein zu sein.

Es gab keinen einzelnen besonderen Moment. Vielmehr war es das Erleben, dass andere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ähnliche Gedanken, ähnliche Wut, ähnliche Trauer und ähnliche Fragen hatten. Zum ersten Mal musste ich nichts erklären. Zum ersten Mal war ich nicht die Einzige.



Dieses Gefühl trägt mich bis heute. Noch immer empfinde ich große Dankbarkeit für die Begegnungen mit anderen Hinterbliebenen. Sie haben mir gezeigt, dass Trauer viele Gesichter haben darf.

Mit den Jahren habe ich verstanden, dass der Suizid meines Vaters kein Ereignis ist, das irgendwann abgeschlossen sein wird. Ich habe ihn nicht nur im Jahr 2000 verloren. Ich verliere ihn immer wieder neu.

Bei Schulabschlüssen. Bei meiner Hochzeit. Bei der Geburt meines Sohnes. Bei Entscheidungen, bei denen ich gerne seinen Rat gehört hätte. Bei jedem Lebensabschnitt tauchen neue Fragen und neue Formen des Vermissens auf.

Heute vermisse ich weniger den Vater meiner Kindheit als vielmehr den Menschen, den ich nie kennenlernen durfte. Ich vermisse Gespräche mit ihm. Seine Sicht auf die Welt. Die Möglichkeit, mich an ihm zu reiben, mit ihm zu diskutieren oder ihn um Rat zu fragen.

Besonders traurig macht mich, dass mein Sohn seinen Opa nie kennenlernen wird.



Mein Leben heute - und das meines Sohnes

Gleichzeitig hat mich dieser Verlust auch geprägt. Ich bin aufmerksam geworden für die Gefühle anderer Menschen. Ich habe gelernt, psychische Belastungen ernst zu nehmen. Und als Mutter ist es mir besonders wichtig, meinem Sohn zu vermitteln, dass alle Gefühle ihren Platz haben dürfen. Ich möchte, dass er weiß, dass er mit allem zu mir kommen kann.

Mein Sohn weiß bereits, dass sein Opa gestorben ist, als ich noch ein Kind war. Er begleitet mich auf den Friedhof und legt Blumen auf das Grab. Schritt für Schritt wird er mehr über seinen Opa erfahren. Ohne Angst, aber mit Offenheit.

Die Trauer bleibt. Das Leben geht weiter.

Wenn ich heute auf mein Leben blicke, sehe ich nicht nur den Verlust. Ich sehe auch alles, was trotzdem wachsen durfte. Ich habe Schulabschlüsse gemacht. Ich habe studiert. Ich habe geheiratet. Ich habe einen Sohn bekommen. Ich lebe ein buntes, lautes, fröhliches und lebenswertes Leben.

Der Suizid meines Vaters hat mein Leben geprägt. Er begleitet mich bis heute. Die Trauer verändert sich, aber sie verschwindet nicht. Sie ist Teil meiner Geschichte. Doch sie bestimmt mein Leben nicht.

Ich bin die Frau meines Lebens. Und ich darf dieses Leben mit all seinen lauten, leisen, fröhlichen und traurigen Facetten gestalten.

Literaturangaben / Quellen

Kachler, Roland (2026): Wenn die Trauer zu dir kommt. Ein Begleitbuch.
Stuttgart: Gabriel.

Paul, Chris (2017): Ich lebe mit meiner Trauer. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Paul, Chris (2024): Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Nicole Rinder; Florian Rauch, Tita Kern (2024): Wie Kinder trauern.
Ein Buch zum Verstehen und Begleiten. München: Kösel.

Stork, Maira (2022): Seitdem ist alles anders.
Wegweiser nach dem Suizid eines Angehörigen. Paderborn: Bonifatius.

Van der Pol, Peter; Peters, Mayke (2023): Kindern bei der Trauerarbeit helfen.
Kevelaer: Lahn-Verlag.

Witt-Loers, Stephanie (2015): Trauernde Jugendliche in der Schule.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Worden, William J. (2017): Beratung und Therapie in Trauerfällen.
Göttingen: Hogrefe.

Websites für Kinder und Jugendliche

Die folgenden Internetangebote bieten Informationen, Beratung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche nach dem Tod eines nahestehenden Menschen.

www.leuchtturm-on.de
Speziell für junge Menschen, die einen Menschen durch Suizid verloren haben.

www.doch-etwas-bleibt.de
Moderierter Chat mit anderen jungen Menschen, die um einen nahestehenden Menschen trauern

www.ichdenkeandich.de
Website für Kinder nach dem Tod eines nahestehenden Menschen mit vielen kreativen Ideen, um Erinnerungen zu bewahren und Gefühle auszudrücken.

www.da-sein.de
Online-Beratung für Jugendliche zu den Themen Abschied, Tod und Trauer.

Autor

Oliver Schürrle (Jahrgang 1964) hat Evangelische Theologie studiert. In den Jahren 2025/26 leitete er die Bundesgeschäftsstelle von AGUS e. V. in Bayreuth. Über mehrere Jahrzehnte war er in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen tätig und hat sie unterrichtet und begleitet. Dabei begegnete ihm das Thema Suizid auch im persönlichen und beruflichen Umfeld.



AGUS e. V. – Selbsthilfe nach Suizid



AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat.

Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 110 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage sowie der Facebook-Trauergruppe können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an.

Weitere Informationen ermöglicht die Website www.agus-selbsthilfe.de



Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
2. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
3. Trauer nach Suizid (Martina Kommescher-Dittloff und Jörg Schmidt)
4. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
5. Zwischen klagend schrein und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
6. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
7. Trauer braucht Zeit (Jörg Schmidt)
8. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) – *vergriffen*
9. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
10. Vergebung nach einem Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
11. Von der Angst verlassen zu werden (Annette Félix)
12. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
13. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
14. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
15. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. F. Illes)
16. Wolle, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
17. Alles Trauma - oder was? (Dr. Andrea Groß)
18. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
19. Bis dass der Tod uns scheidet? (Martina Kommescher-Dittloff und andere)
20. Unzertrennlich? (Stefanie Leister und andere)
21. Die Liebe bleibt (Christiane Engelhardt und andere)
22. Suizid im schulischen Kontext (Ulrike Brunner, Gisela Faßbender, Jörg Schmidt, Cordula Tomberger)
23. Lebensthema (Cordula Tomberger, Dr. Nathalie Oexle)
24. Akutbegleitung nach Suizid (Katharina Hohmann)
25. Suizid im Alter (Antje Randow-Ruddies)
26. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen (Oliver Schürrle)

Wir können Kindern ihren Schmerz nicht nehmen.
Aber wir können sie liebevoll begleiten,
ihre Trauer mittragen und ihnen zeigen,
dass sie nicht allein sind.

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-27-6

Bezug über AGUS e.V.
Telefon: 0921/1500380
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
Internet: www.agus-selbsthilfe.de

www.werbeagentur-schoeffel.de