

Wie kann ich mit meinem Kind über einen Suizidversuch sprechen?

Viele Erwachsene, die verantwortlich für Kinder sind, haben einen starken Impuls diese Kinder zu schützen. Auch vor schwierigen und schmerzhaften Themen. Das kann dazu führen, dass die Tatsache, dass ein Mensch versucht hat sich das Leben zu nehmen, Kindern gegenüber nicht ausgesprochen wird.

Das Verschweigen oder Verändern von dem, was geschehen ist, mag vielleicht zunächst wie



eine gute Idee erscheinen, birgt aber relevante Risiken. Kinder spüren häufig, dass ein großes zusätzliches Thema im Raum steht, von dem sie ferngehalten werden. Zudem bekommen sie (auch wenn sie noch klein sind) häufig mehr mit, als die Erwachsenen annehmen. Wenn Kinder dann spüren, dass „noch etwas anderes ist“ oder erst später die Wahrheit erfahren, kann die Vertrauensbasis zwischen Großen und Kleinen in einer ohnehin schon schwierigen Zeit zusätzlich auf die Probe gestellt werden.

Es gibt gute und sichere Wege mit Kindern über einen Suizidversuch zu sprechen, sie Schritt für Schritt auch in diesem Thema an die Hand zu nehmen. Das ist auch deshalb wichtig, weil dieses mit dem Krankenhausaufenthalt ja nicht wirklich beendet ist, sondern auf die eine oder andere Weise weiterhin eine Rolle im Leben der Familie spielen wird. Mit kindgerechter Offenheit können Familien nicht nur stabil miteinander verbunden bleiben, sondern Kinder lernen, dass sie vertrauen dürfen, einbezogen zu werden und keine Angst vor diesem schwierigen Thema haben müssen.

Die Geschichten rund um Suizidversuche sind so individuell wie die Menschen und Familien, die sie betreffen. Das heißt auch, dass die gleiche Erklärung nicht für alle Fälle bis ins Detail passen kann. Beratung, die auf Ihre ganz persönliche Geschichte und deren Umstände eingeht, kann sich also in jedem Fall lohnen.

Kinder- und Elterninformationen, Version 1.0, 9.11.2023

Dr. Teresa Deffner, Dr. Birga Gatzweiler, Tita Kern, Msc, Dr. Kathrin Knochel; Lars Krüger, Msc, Julian Rudolph, Bsc, Marina Ufelmann, Msc

Fotos: Julia Brunner, Layout und Überarbeitung: Maria Brauchle

Eine erste Formulierungshilfe, die schon für viele Menschen passend war, orientiert sich an der Arbeit der AETAS Kinderstiftung, einer Facheinrichtung der KinderKrisenIntervention in München, die auf die Begleitung von Familien nach Suizid(versuch) spezialisiert ist. Hier wird beispielhaft der Suizidversuch einer Mutter erklärt:



- Aus bestimmten Gründen war es in Mamas Kopf in letzter Zeit immer laut und voll.
- Irgendwann hat Mama dann einen lauten Gedanken geglaubt, und zwar den, dass es besser wäre nicht mehr zu leben.
- Deshalb hat sie etwas getan, damit ihr Herz aufhört zu schlagen.

Die bestimmten Gründe, die den Kopf laut und voll gemacht haben, können dann individuell, je nach Vorgeschichte, erklärt werden. Ebenso wie alle weiteren Fragen, die sich aus dem Gespräch ergeben. Eine erste Basis, die vermittelt, was geschehen ist und dass darüber gesprochen werden kann, ist aber bereits mit diesen wenigen ersten Sätzen gelegt.

Bitte zögern Sie als betroffene Familie mit Kindern nicht, sich professionelle Unterstützung an Ihre Seite zu holen. Wenn Sie als erwachsene Bezugsperson möglichst stabil in diesem schwierigen Thema stehen und möglichst gut mit ihm umgehen, helfen Sie auch Ihrem Kind bei seiner Bewältigung.

Werden Sie in Ihren Erklärungen nicht von Vorneherein sehr detailreich, sondern orientieren Sie sich am Tempo Ihres Kindes. Haben Sie ruhig den Mut Fragen zunächst auch offen zu lassen. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich habe Deine Frage gehört und finde Sie wichtig. Ich werde über die Antwort nachdenken und dann sprechen wir wieder.“ Halten Sie diese Zusagen ein, nachdem Sie (professionellen) Rat eingeholt haben.