



SWEET SIXTEEN

Handout für Schülerinnen und Schüler

Das Klassenzimmerstück handelt von einem 15-jährigen Mädchen, das sich das Leben genommen hat und ihrer Schwester, die zu begreifen versucht, was der Grund dafür gewesen sein könnte. Um Euch über dieses Thema besser zu informieren, haben wir ein Handout zusammengestellt.

Schreibaufgabe

Bei dem Onlineangebot U25 arbeiten freiwillige junge Menschen, die Hilfesuchenden per Email seelisch beistehen und sie beratend unterstützen. Versetze Dich in die Rolle einer Mitarbeiterin / eines Mitarbeiters von U25, welche eine Email von Dido bekommt mit den Aussagen, die du im Stückausschnitt findest. Wie würdest Du antworten? Schreibe eine Antwortmail an Dido und tausche Dich darüber mit deinen MitschülerInnen aus oder schicke sie, wenn du möchtest, an theaterpaedagogik@wlb-esslingen.de. Du bekommst auf jeden Fall eine Antwort!

Stückausschnitt - ein Gespräch von Dido und Dunja

Dido Für mich war's fake. Für mich war alles fake.

Freunde und Freundinnen - fake, Papa und Mama - fake, Hobbies, Partys, Aufstehen, ein Gespräch. Wir werden geboren, ungefragt, wir lernen laufen und sprechen, wir werden am Leben gehalten und dann gilt es, was aus seinem Leben zu machen.

In ein paar Millionen Jahren explodiert die Sonne und die Erde gibt's dann nicht mehr. Warum sollte ich mich also für irgendwas ins Zeug legen, wenn das alles, alles, alles überhaupt keinen Sinn hat?

Dunja Aber du hast die kleinen Dinge im Leben genossen.

Dido Ich hab Himbeeren von meinen Fingerspitzen geschleckt, hab meinen Finger in ein frisches Glas Nutella gesteckt, wenn das zum ersten Mal auf war, das hab ich nicht gemacht, weil ich so verrückt aufs Leben war, sondern weil ich nichts vom Leben hatte. Ich hab krampfhaft versucht, was draus zu machen, zu genießen, mich zu wundern. Aber eines Tages dachte ich, das ist alles Quatsch. Alle sind den ganzen Tag damit beschäftigt, ihr Leben schön zu machen. Und dann hab ich's bloß noch so sehen können. Das Einzige worauf ich Lust hatte, war tot sein. Nicht-Leben. Das war's. Nicht da sein.

Statistik

Alle elf Minuten stirbt ein junger Mensch, sagen UNICEF-ExpertInnen für psychische Gesundheit: „Weltweit nehmen sich jedes Jahr rund 46.000 junge Menschen zwischen zehn und 19 Jahren das Leben. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen ist Suizid die vierthäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen, Tuberkulose und Gewalttaten“. (Quelle - UNICEF)

Suizidversuche in Deutschland 2020 (Quelle: Statistisches Bundesamt)

| | |
|---------------------|-----|
| 10 bis 15 - jährige | 25 |
| 15 bis 20 - jährige | 155 |
| 20 bis 25- jährige | 328 |

Suizidalität erkennen und handeln

Suizidandeutungen müssen ernst genommen werden, egal was dahinter steckt. Solche Äusserungen sind ein Zeichen dafür, dass die Person mit ihren Problemen nicht klarkommt und Unterstützung braucht.

Bei manchen Leuten steht ein längerer Weg bis zum Suizid und die suizidalen Personen geben oft klare Zeichen über ihr Vorhaben von sich. Bei Jugendlichen jedoch ist es sehr oft auch eine Kurzschlusshandlung und die Zeichen davor manchmal weniger deutlich. Deshalb müssen alle Anzeichen ernst genommen werden.

Über Suizidgedanken zu sprechen ist eine Möglichkeit, das Eis zu brechen. Es kann einer suizidalen Person Erleichterung bringen, wenn sie offen über diese Gefühle und Gedanken sprechen kann, ohne gleich verurteilt zu werden. Wenn du dir nicht sicher bist, wie du das Thema ansprechen kannst, wende dich an einen Erwachsenen oder an eine Beratungsstelle

Anzeichen

- Plötzlicher Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, Zerstreuung
- Absenzen, Schulverweigerung
- Schlechte psychische Verfassung, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Energieverlust
- Rückzug, Abbruch von Freundschaften, Rückzug in virtuelle Welt
- Äusserungen über Gefühle der Ausweglosigkeit

Viele der Merkmale können für sich genommen auch Ausdruck normaler Entwicklung im Jugendalter sein. Treten sie gesammelt auf, befindet sich die Person in einer Krise, möglicherweise mit Suizidgefährdung.

Quelle: Kanton Zürich.
Gesundheitsdirektion.
„Suizidalität im Jugendalter.
Leitfaden für Schulen“

Warnzeichen

- Nachdenken/Recherchen über den Tod
- Texte, Zeichnungen oder Gedichte zum Thema Tod/Suizid.
- Äussern von Suizidgedanken, in unkonkreter Form, z.B.: «Das kommt nicht mehr darauf an.», «Ich bin ja für alle nur eine Last!», «Ich kriege sowieso nie etwas richtig hin!», «Alle hassen mich und wollen mich los sein.»

Diese Warnzeichen treten häufig auch in Kombination mit oben genannten Anzeichen auf. Sie stehen nicht in jedem Fall für Suizidalität. Sie sind aber immer ernst zu nehmen. Geh der Sache nach.

Alarmzeichen

- Deutliche Äusserung suizidaler Absichten, z.B.: «Bald seid ihr mich für immer los!», «Ohne mich wärt ihr besser dran.», «Ja, ich habe Suizidgedanken.», «Jetzt habt ihr bald endgültig Ruhe vor mir.»
- Konkrete Pläne für die Umsetzung, Schilderung der Methode.
- Plötzliche Ruhe oder Gelöstheit nach einer Krisenphase, ohne dass sich die Situation erkennbar verändert hätte, kann darauf hinweisen, dass jemand kurz vor dem Suizidversuch steht.

Je konkreter suizidale Absichten geäussert werden, je konkreter die Vorbereitungsaktionen (z.B. Recherche, Entscheid für Suizidmethode, Beschaffung der Suizidmittel) sind, desto höher ist das Risiko. Informiere sofort eine Erwachsene Person.

Hilfemöglichkeiten - An wen wende ich mich, wenn ich oder andere Unterstützung brauchen?

Eine Auswahl

- ▶ <https://www.u25-deutschland.de/>

Online-Beratungsstelle U25, bei der sich Jugendliche anonym anmelden und beraten lassen können. Die Beratung wird durch speziell ausgebildete ehrenamtliche Gleichaltrige durchgeführt. Die Beratung bei U25 ersetzt keine professionelle Behandlung bzw. Therapie.

- ▶ **116 111** Mo-Sa 14-20 Uhr oder **0800/1110111** bzw. **0800/111 0 222** rund um die Uhr
Telefonseelsorge

- ▶ <https://www.da-sein.de/>

Die Bundesweite Jugend - Onlineberatung zu den Themen Abschied, Tod und Trauer