



## **Was suizidale junge Menschen erzählen**

### **Du musst nicht alleine bleiben!**

Es ist besonders schmerzvoll, wenn junge Menschen sich das Leben nehmen.

Viele dieser jungen Menschen - laut Schätzungen und Erhebungen bis zu 75% - haben bereits zuvor Suizidversuche unternommen. Unter den Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist der vollendete Suizid nach den tödlichen Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache.

Die Jugendzeit ist gekennzeichnet durch vielseitige Veränderungen und Neuorganisationen. Charakteristische emotionale, körperliche, kognitive und soziale Begleiterscheinungen in der Adoleszenz unterstreichen das spannungsreiche, innovative und krisenhafte Potential dieser Lebensphase. Diese Umbruchphase wird allgemein als Zeit einer erhöhten Verletzlichkeit, sowie als Entwicklungs- und Reifungskrise betrachtet. Weit über die Hälfte der Jugendlichen kennen in dieser Zeit eigene suizidale Gedanken.

Es ist ein schwieriger Übergang in die Unabhängigkeit. Jugendliche haben heute oft viel Stress und Druck, um in der Schule erfolgreich zu sein, wie auch um ihre sozialen Beziehungen zu gestalten. Dieser Stress kann verschärft werden durch Unwohlsein in der eigenen Familie. Oft bekommt niemand mit, wie unglücklich manche junge Menschen unterwegs sind.

Sie fühlen sich einfach unglücklich und sagen, dass sie an Selbsttötung denken. Tod scheint der einzige Weg. Andere haben ein so geringes Selbstwertgefühl, dass sie denken sie seien eine Bürde für ihre Familie und dass diese glücklicher sei ohne sie und die Welt besser.

Furcht und Demütigung durch Mobbing spielt eine große Rolle bei der Entwicklung von suizidalen Gedanken. Durch Missbrauch kann tiefer Schaden und Selbsthass entstehen. Es gibt keinen Wunsch mehr zu leben. Manche junge Menschen haben eine komplexe Geschichte von Demütigung und Vernachlässigung hinter sich.

Meistens stehen suizidale Tendenzen bei Kindern und Jugendlichen also in einem engen Zusammenhang mit sehr hohen familiären und schulischen Belastungen, Traumatisierungen (z. B. Verlust einer engen Bezugsperson) oder mit schweren psychischen Erkrankungen in der Familie – insbesondere das "Vorleben" von Suizidalität durch einen Elternteil.

Junge Leute mit suizidalen Tendenzen beschreiben, Angst vor Demütigung und Verrücktsein, Angst vor Versagen, das Gefühl Scham und Schande zu bringen.

Verzweifelte junge Menschen finden es extrem schwierig über ihren Schmerz „Schmerz“ zu sprechen.

### **Wenn du dich alleine fühlst bitte sprich mit jemandem.**

Berater vom KJT helfen dir den Weg aus Isolation und Verzweiflung zu verlassen.

### **Du musst nicht alleine bleiben!**

Anonym und vertraulich: Bitte ruf an **1 1 6 1 1 1** oder schreib uns **www.kjt.lu** (<https://www.kjt.lu/de/jugendliche/online-help-ados/eine-frage-stellen?view=onlinehelp&id=A&sectionId=A>).

## **Sie machen sich Sorge um ihren Sohn, ihre Tochter oder das Kind eines Freundes ...?**

Eltern bekommen manchmal Angst, wenn suizidale Tendenzen bei den eigenen Kindern auftauchen. Die Befürchtung wird hervorgerufen dieser Situation nicht gewachsen zu sein.

Bitte rufen sie das **Elterentelefon** an: **2664 0555**

Wir unterstützen sie dabei ihren Kindern im Gespräch zu bleiben. Lass junge Menschen wissen, dass es in Ordnung ist, was sie fühlen.

## **Ce que des jeunes suicidaires nous disent.**

### **Tu n'as pas besoin de rester seul !**

Il est particulièrement douloureux quand un jeune met fin à sa vie.

Selon des estimations et enquêtes, jusqu'à 75% des jeunes qui ont mis fin à leur vie, ont fait une tentative de suicide auparavant. Pour les adolescents et les jeunes adultes, le suicide est, après les accidents de la route, la deuxième cause de mortalité.

L'adolescence se caractérise par de multiples changements et de restructurations. Des effets secondaires au niveau des émotions, de la cognition et du social, caractéristiques de l'adolescence, soulignent le potentiel d'innovation, de crise et de tension pendant cette phase de la vie. Cette phase de bouleversement est considérée comme une période avec une vulnérabilité accrue et en même temps une période de crise de développement et de maturation. Lors de cette phase, plus de la moitié des adolescents ont des pensées suicidaires.

Le passage à l'indépendance est difficile. En plus, les jeunes ont aujourd'hui beaucoup de stress. Ils sont sous pression de réussir à l'école et d'entretenir leurs relations sociales. Ce stress peut être renforcé par un mal-être vécu dans la famille. Souvent personne ne remarque à quel point les jeunes sont malheureux.

Ils se sentent tout simplement malheureux et disent qu'ils pensent à mettre fin à leur vie. La mort semble être leur seule issue. D'autres adolescents ont une très faible estime de soi, à tel point qu'ils pensent être un fardeau pour leur famille. Ils pensent que leur famille serait plus heureuse sans eux et que le monde serait alors meilleur.

Craintes et humiliations par harcèlement jouent un rôle important dans le développement des pensées suicidaires. Avoir été confronté à des abus (physiques, psychiques, sexuels ou de négligence) peut nuire profondément aux adolescents et faire naître chez eux une certaine haine de leur personne. Les victimes n'ont plus le désir de vivre. Certains jeunes ont vécu une histoire complexe d'humiliation et de négligence.

Les tendances suicidaires sont souvent liées à une surcharge en provenance du milieu scolaire et familial, des traumatismes (comme la perte d'un proche) ou d'un membre de la famille souffrant d'un trouble psychique grave – notamment des antécédents de suicidalité auprès d'un parent.

Des jeunes avec des tendances suicidaires décrivent une crainte d'humiliation et de devenir «fou», la peur d'échouer, de faire honte.

Les jeunes sont désespérés et ont beaucoup de mal à parler de leurs douleurs et de leurs pensées.

**Si tu te sens seul, ne reste pas seul, mais parle avec quelqu'un.**

Les conseillers du Kanner-Jugendtelefon te soutiennent pour arriver à sortir de l'isolement et du désespoir.

**Ne reste pas seul!**

Anonyme et confidentiel, téléphone-nous au **1 1 6 1 1 1** ou écris-nous via notre online help sur [www.kjt.lu](https://www.kjt.lu/de/jugendliche/online-help-ados/eine-frage-stellen?view=onlinehelp&id=A&sectionId=A). (<https://www.kjt.lu/de/jugendliche/online-help-ados/eine-frage-stellen?view=onlinehelp&id=A&sectionId=A>)

**Vous vous faites des soucis pour votre fils, votre fille, l'enfant d'un ami ....?**

Les parents ont peur quand des tendances suicidaires auprès de leurs propres enfants apparaissent. La crainte de ne pas pouvoir gérer la situation surgit.

Contactez l'écoute parents (Elterentelefon) au **2664 0555**.

Nous vous soutenons pour rester en dialogue avec votre enfant. Faites comprendre aux jeunes que vous prenez au sérieux ce qu'ils vous disent et ce qu'ils ressentent, écoutez-les.