



Kennst du jemandem, der sich getötet hat?

Wenn ja, dann bist du damit nicht allein! In jedem Jahr töten sich z.B. in Deutschland zehntausend Menschen selbst. Das ist eine sehr große Zahl. Wer sind all diese Leute? Sie sind Mütter, Väter, Schwestern, Brüder, Großeltern oder Freunde.

Im Trauerland - Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. in Bremen und im Dougy Center in Portland gibt es Trauergruppen für Kinder und Jugendliche, die jemanden gekannt haben, der sich selbst getötet hat. Mit ihrer Hilfe haben wir dieses Arbeitsheft für Kinder entworfen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben und versuchen, diese Erfahrung zu verstehen. Etwas, das wir von all den Kindern gelernt haben, ist, dass jeder auf seine ganz eigene Art und Weise trauert. Manche von den Ideen und Aktivitäten in diesem Buch sind vielleicht nützlich für dich, andere passen gar nicht zu dir.

WICHTIG: Dies ist dein Arbeitsheft.

Wenn du mal nicht lesen möchtest, kannst du dir eine Seite aussuchen, wo du schreiben, kritzeln oder zeichnen kannst. Du kannst deine Trauer in anderen Aktivitäten ausdrücken.

Inhaltsverzeichnis

Kennst du jemanden, der sich selbst getötet hat?	1
Was bedeutet eigentlich Selbsttötung?.....	5
Wie ich von der Selbsttötung erfahren habe.....	9
Warum töten Menschen sich selbst?	14
Gefühle: ärgerlich ... traurig ... verrückt ... einsam	18
Träume und Albträume	24
Fragen zu Selbsttötungen.....	28
Mit Freunden über die Selbsttötung reden.....	32
Zurück in die Schule.....	36
Wie kann ich den Verstorbenen in guter Erinnerung behalten?	38
Tipps, um sich besser zu fühlen.....	43
Meine Geschichte	45
In jedem Ende steckt auch ein neuer Anfang.....	50

