



**I brenn für das Leben und für die Liebe,  
für den Frieden und die Gesundheit.  
I brenn für die Familie, für meine Freunde,  
für die guten Menschen auf der Welt.  
I brenn für gute Ideen und deren Umsetzung,  
für das Miteinander, weil man gemeinsam  
viel bewegen kann.**

Simon Ortler, Vizevorsitzender  
der Kolpingjugend Südtirol

## TERMINE

### > Taizégebete

Am Samstag, 09.02.2019 um 20.00 Uhr in der Kirche der Salvatorianerinnen in Obermais.

### > SKJ JUGENDMESSE

Am Sonntag, 10.02.2019 um 09.00 Uhr in der Pfarre Maria Himmelfahrt mit anschließendem JG-Frühstück in den Jugendräumen.

### > Sprachlounge

Am Dienstag, 12.02.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Stadtbibliothek Oberau, Angela Nikoletti-Platz 4, Bozen. Infos bei Thomas Rainer und Lauretta Rudat unter: sprachlounge@paperla.net, 0471/053 856, www.sprachlounge.it

## JUGEND IN ACTION

### Gen Verde kommt wieder nach Südtirol

Die 20 Musikerinnen aus 14 Ländern begeistern ihre Zuschauer mit ihrer Performance und verschiedenen Stilen von Pop, K-Pop, Rock, Reggae, Latin und World Music. Gen Verde macht seit 1966 Musik und hat bereits 70 Alben produziert. Vielen sind ihre Auftritte in Bozen, Brixen, Bruneck und Wengen vor einigen Jahren unvergessen geblieben. Seit einigen Jahren macht die Gruppe in verschiedenen Städten mit Jugendlichen eigene Workshops. Auch in Brixen möchten sie vom 6. – 10. März verborgene Talente ans Tageslicht kommen lassen: „Start now – Dialog, Frieden, Einheit beginnt bei mir!“ Mit Gesang, Tanz, Theater und Percussion können alle dabei Spaß, gegenseitigen Respekt und vor allem Freude erfahren.

Das Konzert, am **9. März** um 20.00 Uhr im Forum in Brixen bietet dann als Höhepunkt die Chance, das Erlernte auf der großen Bühne zu präsentieren. „Start now“ will Jugendlichen der verschiedenen Sprachgruppen die Möglichkeit geben die Kunst als universelle Sprache zu entdecken, die jede Grenze überwindet, in der Kompetenzen weitergegeben werden, die sich nicht nur auf den künstlerischen Bereich beschränken, sondern auch im Alltag Anwendung finden.“ Dieses Projekt wird von „Associazione Mondo Unito – Geeinte Welt – Mon Uni“, Südtirols Katholische Jugend, Azione Cattolica Giovani, Pastorale Giovanile und dem Jugenddienst Brixen organisiert.

**Anmeldungen** für die Workshops für Jugendliche von 14 - 25 Jahren direkt beim Jugenddienst Brixen: [www.jugenddienst.it/de/jugenddienste/jugenddienst-brixen/aktuelles-jugenddienst-brixen/start-now-1837.html](http://www.jugenddienst.it/de/jugenddienste/jugenddienst-brixen/aktuelles-jugenddienst-brixen/start-now-1837.html)



Jugendliche können eine besondere Erfahrung machen.

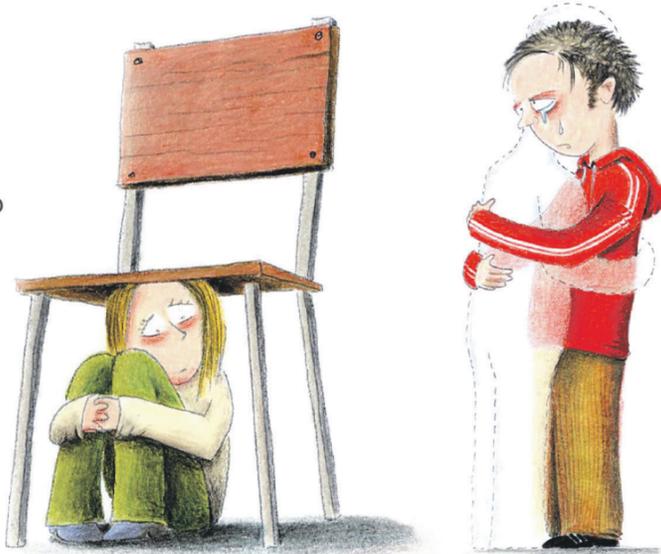
## IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend  
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 970 890 · [redaktion@skj.bz.it](mailto:redaktion@skj.bz.it)  
[www.facebook.com/SKJnews](http://www.facebook.com/SKJnews)  
Redaktion: Heidi Gamper  
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)



Fragen, Sorgen, Probleme?  
Dann melde dich!



Illustrationen: Jochen Gasser

## „ICH WÜNSCHTE, ICH WÄRE TOT“

**Viele Jugendliche denken über Suizid nach. Das ist normal. Problematisch wird es, wenn Todesphantasien zu einer fixen Idee werden.**

„Am liebsten würde ich sterben.“ Dieser Satz steht in so mancher E-Mail oder WhatsApp-Nachricht, die Jugendliche an Young+Direct schreiben. Wenn Jugendliche Probleme haben oder es ihnen schlecht geht, dann reagieren sie unterschiedlich: Die einen drehen ihre Stereoanlage auf volle Lautstärke, die anderen kehren der Welt mittels Smartphone den Rücken. Die einen schwingen sich aufs Rad und strampeln sich den Frust von der Seele, die anderen trösten sich mit Schokolade. Viele Jugendliche reden mit den Eltern oder mit Freunden und befreien sich so von ihrer Last.

### Sehnsucht nach weniger Schmerz

Manchmal taucht in Krisensituationen auch der Gedanke an den Tod auf. Jugendliche stellen fest, dass sie ihr Leben in der eigenen Hand haben und der Tod wird als eine von vielen Möglichkeiten gesehen, ein (vorübergehendes) Problem (endgültig) zu lösen. Sie malen sich in diesen Momenten aus, wie es wäre, wenn sie ihr Leben beenden würden, kommen dann aber wieder auf andere Gedanken. Wenn Jugendliche sich wünschen, tot zu sein, dann bedeutet das vor allem, dass sie sich Erleichterung wünsch

en und sich nach weniger Schmerz sehnen, als sie gerade erleben. Selten bedeutet es, dass sie wirklich sterben und nie mehr etwas fühlen wollen. Wenn sie die Schmerzen durchgestanden haben und sich besser fühlen, sehen sie das Leben erneut aus einer positiven Perspektive. Es passiert aber auch, dass Jugendliche bei den Gedanken an Suizid ins Grübeln geraten und an solchen Fantasien hängen bleiben. Depressive oder besonders labile Jugendliche, die über längere Zeit das Gefühl haben, mit der Welt nicht mehr zurecht zu kommen, flüchten sich häufig in diese Gedanken und können sie nicht mehr abschalten. Wenn ihr Leidensdruck nicht erkannt und ihnen nicht geholfen wird, wächst ihre Verzweiflung. Der Suizid wird für sie mehr und mehr zum scheinbar einzigen Ausweg. Die Phantasien werden immer realer, schließlich treffen sie konkrete Vorbereitungen und nehmen sich das Leben.

### Unterschied zwischen der Ursache und dem Auslöser

Um diesen Prozess besser nachvollziehen zu können, ist es wichtig, zwischen der Ursache und dem Auslöser zu unterscheiden. Der Auslöser ist fast nie die Ursache eines Suizids, sondern nur der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Bei den Ursachen spielen länger anhaltende Faktoren eine Rolle, z.B. eine psychische Krankheit, ständig steigende

gesellschaftliche Ansprüche, schwierige Familienverhältnisse, aber auch traumatische Erlebnisse in der Kindheit, wenn Kinder vernachlässigt oder ständig kritisiert werden, wenn zu hohe Leistungen von ihnen erwartet werden, wenn sie misshandelt werden oder Opfer von sexueller Gewalt sind. Auslöser für einen Suizid sind hingegen aktuelle Anlässe: wenn z.B. ein Elternteil oder ein Geschwister stirbt, Eltern sich scheiden lassen, Jugendliche von Freunden getrennt werden oder eine Liebesbeziehung zerbricht, es Probleme in der Schule oder im Beruf gibt.

### Aufmerksam sein

Die innere Entwicklung, die einen Menschen dazu bringt, sich selbst zu töten, ist von außen schwer zu erkennen. Trotzdem gibt es Zeichen, die auf eine Gefährdung hindeuten. Man sollte hellhörig werden, wenn jemand z.B. plötzlich sein Verhalten ändert, gleichgültig und lustlos ist, Kontakte abbricht, sich zurückzieht und isoliert. Wenn jemand offen ausspricht, dass er sich umbringen will, muss das ebenfalls ernst genommen werden. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass Menschen, die über Suizid reden, sich nicht töten. 80 % der Menschen, die sich umbringen, teilen ihre Absicht vorher jemandem mit. Bei Jugendlichen passiert es häufig, dass sie ihre Suizidabsichten einer Freundin oder einem Freund erzählen, allerdings mit

dem Hinweis, es ja nicht weiterzusagen. In dieser Situation ist es wichtig, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und in jedem Fall Hilfe zu holen.

### Ansprechen

Menschen, die „Suizidabsichten“ äußern oder bei denen man solche vermutet, sollte man direkt darauf ansprechen. Viele glauben aber, das Beste wäre in so einer Situation, das Thema zu wechseln, um die Betroffenen abzulenken. Doch es ist wichtig, diesen Menschen die Möglichkeit zu geben, über ihre Suizidgedanken und die zu Grunde liegenden Probleme zu reden und sie zu unterstützen, Hilfe zu holen. Das entlastet sie. Die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen wollen, sind hin und her gerissen zwischen dem Wunsch zu leben und dem Wunsch zu sterben. So wenig es oft braucht, dass sie sich für den Tod entscheiden, so wenig braucht es oft, dass sie sich wieder dem Leben zuwenden.

online@young-direct.it

www.young-direct.it

YoungDirectBeratungConsulenza

345.081.70.56

8400.36.366

young.direct

## INFO

### „Jeder Trauernde trauert einzigartig“

**Martina Gamper Tschenett ist als Trauerbegleiterin tätig. Sie hat im Rahmen der Caritas Hospizbewegung sterbende Menschen begleitet und dabei gemerkt, dass es für die trauernden Hinterbliebenen nichts gibt. Nach ihrem Psychologiestudium und der Ausbildung in Freising betreut sie Trauergruppen mit Erwachsenen, Kindern, Jugendlichen, Hinterbliebene von Suiziden oder einzelne Trauernde ganz persönlich. Im Interview gibt sie Einblick in dieses Thema.**

**Suizide lassen Angehörige oft mit Schuldgefühlen und Fragen zurück. Wie kann ihnen geholfen werden?**

**Martina Gamper Tschenett:** Bei Suiziden haben Angehörige oft Angst vor der Wertung der anderen. Allgemein ist wichtig, dass man trauernden Menschen begegnet und ihnen nicht aus dem Weg geht. Es geht nicht darum eine Antwort zu geben. Es geht darum, dass der trauernde Mensch aufgefangen wird. Ebenso muss die Frage nach dem Warum ausgehalten werden, auch wenn sie immer wieder kommt. Das ist die größte Hilfe. Oft ist es einfacher, wenn der Zuhörende nicht aus dem familiären Kontext kommt, deshalb ist eine Trauerbegleiterin hilfreich.

**Gibt es konkrete Angebote für die Hinterbliebenen?**

**Martina Gamper Tschenett:** Es gibt verschiedene Trauergruppen, die man über die Hospizbewegung in Erfahrung bringen kann. Auch die Psychologischen Dienste oder die Notfallseelsorge können ein erster Anlaufpunkt sein. Es ist sehr hilfreich mit Personen in Kontakt zu treten, die ähnliches erlebt haben. Sie haben viele Informationen, die sehr nützlich sein

können. Trauer ist immer sehr individuell. Es kommt sehr darauf an, was der Trauernde mit dem Menschen verloren hat.

**Wie kann jede und jeder Einzelne den Trauernden helfen?**

**Martina Gamper Tschenett:** Mutig sein, den trauernden Menschen zu begegnen. Oft braucht es nicht viel, einfach signalisieren dass man da ist. Wichtig ist es immer wieder präsent zu sein. In den ersten zwei Monaten sind noch viele Menschen da, die Unterstützung anbieten, aber auch nach einem Jahr wird oft noch jemand gebraucht. Viele haben Angst Kontakt aufzunehmen, weil sie meinen sie könnten etwas falsch machen oder man könnte jemanden auf die Nerven gehen. Es ist einfach nur wichtig, sich menschlich als Mensch zu begegnen, verständnisvoll ohne etwas aufzudrücken. Es geht darum für diesen Menschen da zu sein, ob es ein Händedruck, ein Gespräch oder die Zeit zuzuhören ist. Jeder Trauernde trauert einzigartig.

**Trauern Jugendliche anders als Erwachsene?**

**Martina Gamper Tschenett:** Für Jugendliche ist der Tod ein sehr schwieriges Thema, weil sie sehr dem Leben zugewandt sind. Sie wollen eher selten mit Familienangehörigen über ihre Gefühle reden, lieber mit Gleichaltrigen. Diese sind mit der Situation aber oft überfordert. Jugendlichen hilft es oft, wenn man ihnen erzählt, wie man sich selbst fühlt. Es ist auch sehr wichtig die Kollegen zu unterstützen, die dem Trauernden nahestehen. Das Umfeld zu stärken, das den trauernden Jugendlichen begleitet ist, wichtig und eine gute Möglichkeit der Unterstützung.