

■

Die Situation
von Hinterbliebenen
nach einem Suizid –

was wir daraus lernen können.

AGUS e. V.

– Angehörige nach Suizid

Bundesweite Selbsthilfeorganisation

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin

Leiterin der Bundesgeschäftsstelle

AGUS e.V.

- Besteht seit 20 Jahren

- Bietet Unterstützung
 - Für Suizidhinterbliebene
 - Unabhängig davon, wie lange der Tod her ist

AGUS-Ziele

Suizidtrauernden Hilfe zu leisten durch:

- ❑ Beratung und Betreuung der Betroffenen,
- ❑ Vermittlung von Kontakten Betroffener untereinander,
- ❑ Förderung und Gründung regionaler Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland,
- ❑ Öffentlichkeitsarbeit zur Weckung des Verständnisses für diese Personengruppe, in besonderem Maße durch die Medien,
- ❑ Zusammenarbeit mit der Fachwelt, mit Behörden und anderen Einrichtungen zur Verbesserung des Angebotes an psychologischen und sozialen Hilfen für die Betroffenen.

Angebote

- 2 x jährlich Rundbrief
- Jahrestagung in Bad Berneck
- Broschürenreihe zu speziellen Themen
- Wanderausstellung
- Wochenend-Seminare:
 - 5 für Betroffene
 - 2 für Gruppenleiter
- Homepage und Forum
- Beratung (Telefon, Email, Post)
- Informationsmaterial, Vorträge, usw.

Verstorbene 2007* - Todesursachen

- 9.402 Suizidtote in Deutschland

- Verkehrsunfälle: 5.170
- Ca. 1.100 Drogentote
- Ca. 850 Morde
- Ca. 1.000 Aidstote

- in Bayern 2007:
 - 1.942 (1.445 Männliche, 497 weibliche)
 - 37 Suizidtote pro Woche
 - täglich 5,3 vollendete Suizide

* die Bundes-Zahlen für 2008 liegen noch nicht vor

Wer stirbt durch Suizid?

- „demokratische“ Todesart
- 75 % Männer – 25 % Frauen
(weltweites Phänomen!)
- Altersverteilung: 11- 96jährige
- Risikogruppen

Trauernde nach Suizid

- 6 – 23 Menschen nach jedem Suizid
 - Ca. 6 nahe Angehörige direkt
 - Indirekt – aber auch tief betroffen:
 - Freunde, Nachbarn, Kollegen, Mitschüler u.a.
 - Rettungskräfte, Polizei, Seelsorger, Krisendienstmitarbeiter usw.

Trauernde nach Suizid – Deutschland 2007

- 60.000 – 80.000 Angehörige
 - Grundlegende Veränderung des Lebens
 - schwerste Lebenskrisen

- 200.000 – 250.000 Freunde, Kollegen, Nachbarn, Mitschüler, Vereinskollegen, Polizisten usw.
 - Einschneidendes Lebensereignis

→ jährlich: die Bevölkerung einer Großstadt

- Bayern:
 - 1.690 Suizidtote
 - > 10.000 – 12.000 Angehörige
 - > 40.000 – 50.000 Freunde, Kollegen usw.

→ jährlich die Bevölkerung einer Kleinstadt

Trauer

- Natürliche Reaktion auf einen Verlust
- Trauer = Lebenskrise
- Abhängig von der Todesart!

Trauer nach Suizid - Erschwernisse

Besonderheiten der Todesumstände:

- ❑ Suizid ist immer ein plötzlicher Tod
- ❑ Suizid ist kein natürlicher Tod, kein „Schicksal“
- ❑ Häufig mit Gewalt verbunden, Verletzungen des Körpers
- ❑ Belastende Umstände der Todessituation: u.a. Polizei, Durchsuchung, Obduktion usw.

Die große Fragen der Trauernden: Warum...

... hast du dir das Leben genommen?

... habe ich nichts gemerkt?

... hast du nichts gesagt?

... hat dir keiner geholfen?

... hast du uns das angetan?

Trauer nach Suizid - Erschwernisse

Tiefe Erschütterung des Lebens der Hinterbliebenen –
Gefühl der unmittelbaren eigene Beteiligung

- Selbstwert
 - Ich bin es nicht wert ...

- Versagen
 - Ich habe es nicht bemerkt ...

- Alles in Frage gestellt
 - Was bin ich für ein Mensch, dass ...

- Vergangenheit–Gegenwart-Zukunft
 - Alles zerstört

- WARUM

Suizidtrauer

Weitere Erschwernisse

- Scham
 - SelbstMORD

- Schuld
 - Sündebegriff!

-> von Umfeld abhängig!

Zu beachten: Dauer

Trauer nach Suizid

Reaktionen des Umfeldes

- Hilflosigkeit
 - Unsicherheit
 - Tabuisierung
 - Mitleid ./ . Schuld
-
- Stützende soziale Elemente fehlen
 - > Gefahr der Isolation und Vereinsamung

Trauer nach Suizid

- Trauersituation
 - Schwerste Lebenskrise
 - Droht das eigene Leben zu zerstören
 - Persönliche Katastrophe

- Umfeld
 - Unsicherheiten
 - Hilflosigkeit
 - Wenig Angebote

- Folgerisiken
 - Isolation – Vereinsamung
 - Erkrankung
 - Suizidgefährdung

Was können wir daraus lernen

Besondere Erschwernisse brauchen
besondere Hilfen

- Lange Zeit keine Wahrnehmung
- Wenig Wissen um die Besonderheiten
- Kaum Hilfsangebote
- + Geringes Hilfe-Such-Verhalten der Hinterbliebenen

- Differenzierungen wünschenswert
 - Unterschiedliche Trauer
 - Kinder und Jugendliche

Unterstützung in der Trauer

Möglichkeiten

- in den ersten Stunden
- in den ersten Tagen
- Langzeitbegleitung
- Ein Teil des Lebens

Unterstützung durch/als Umfeld

- Informationen zur Todesursache Suizid
 - Sachlichkeit kontra Mythos

- Wissen um Trauerverläufe
 - Trauer ist keine Krankheit, kann aber krank machen

- Enttabuisierung

- Gesamt-gesellschaftliche Aufgabe
 - Nicht nur der Medizin!
 - Seelsorge!?
 - Aber auch Schule, Presse, usw.

Postvention und Prävention

- Enger Zusammenhang
- Psychologische Autopsie
- Enttabuisierung und Versachlichung

... eröffnet Hilfen für beides

Basis für persönliche Handlungskompetenz

für Postvention und (!) Prävention

- Wissen um die eigene Einstellung zu Suizid
- Überprüfen der Einstellung



Sich mit dem Tod
zu beschäftigen
heißt,
sich mit dem Leben
zu beschäftigen.

Manfred Wolfersdorf

■

Ich danke
für Ihre Aufmerksamkeit!