

## Angehörige nach Suizid

## Sprachgebrauch

- Freitod
- Selbstmord
- Selbsttötung
- Suizid

## Mythen

- 1) Wenn jemand davon spricht, tut er es nicht.
- 2) Es gibt keine Vorwarnungen.
- 3) Nur bestimmte Menschen/ Klassen tun das.
- 4) Religionsangehörige tun es nicht.
- 5) Die Gründe liegen auf der Hand.
- 6) Alle sind depressiv.
- 7) Unheilbare Krankheit schützt.

## Mythen

- 8) Der war verrückt.
- 9) Das war geerbt.
- 10) Jahreszeiten, Breitengrad, Luftdruck, Wetter ... spielen eine Rolle.
- 11) Kosmische Einflüsse sind wichtig.
- 12) Er war allein.
- 13) Er wollte sterben.

## Mythen

- 15) Gedanken daran sind selten.
- 16) Bloß nicht drauf ansprechen.
- 17) Die Mittelwahl lässt auf die echte Absicht schließen.

## Warum dann?

Eine Definition:

*„Summe aller Denk- und Verhaltensweisen, die in Gedanken, durch aktives Handeln oder Unterlassen, den eigenen Tod anstreben“*

(Wolfersdorf)

## Suizid

Abschluss einer krankhaften psychischen Entwicklung (Erwin Ringel)

- Einengung
- Aggression
- Flucht in die Irrealität

7

## Suizid

Ziel: markantes, schockierendes Zeichen setzen (Lerntheorie)

- Glückt der Suizid ist er gescheitert

8

## Suizid

Wünsche und Vorstellungen der Idealwelt entsprechen nicht der real erlittenen Welt (Narzißmus-Theorie)

9

## Risikofaktoren

- Menschen in Krisen
- Psychiatrische Erkrankung und deren Kombination (Sucht und Psychose)
- Zeitraum nach Entlassung aus psych. Klinik
- Frühere Suizidversuche
- Unmittelbar abgebrochener oder missglückter Suizidversuch

## Suizid

- Suizid als Stigma: Aus dem Weg gehen
- Suizid verheimlichen: Wer mit Lügen lebt wird krank
- Positiv für Heilungsprozess: Mit Personen des Vertrauens darüber sprechen, auch Gefühle zulassen

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

11

## Suizid

- Zum zweiten Mal Opfer werden – Reporter, Bestatter, Mitarbeiter von Versicherungen, Polizeibeamte, Juristen suchen nach Antworten auf die Frage nach dem Grund des Suizids
- Oft stehen Freunde dem Opfer näher als Angehörige, aber Ausschluss von den Trauerritualen

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

12

## Suizid

- Suizidrisiko erhöht in Familien, in denen bereits Suizide bekannt sind
- Hilfe: positive Problemlösungsstrategien entwickeln
- Wichtig: starke Bande der Fürsorge und Unterstützung entwickeln (Familie, andere Gruppen)

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

13

The only thing that will save a human life is a human relationship.

Seeking help is a sign of effectively dealing with problems, and of strength rather than weakness.

## Suizid – was machen?

- Suizidversuchspatienten gehören immer in psychiatrische Behandlung
- Zwangseinweisung durch Polizei und Arzt, falls keine Einsicht des Patienten
- Suizidale Äußerungen unbedingt ernst nehmen, da wir in der Zeit eine Suizidalität **nicht** ausreichend abschätzen können.

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

16

## Einschätzung des Suizidrisikos

Dieser Fragebogen dient dazu in unklaren Fällen das Suizidrisiko einzuschätzen.  
Je mehr Fragen mit den vorgegebenen Antworten übereinstimmen, um so größer ist das Risiko:

- 1. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich das Leben zu nehmen ? (Ja)
- 2. In letzter Zeit häufiger ? (Ja)
- 3. Haben sich Ihnen Selbstmordgedanken, ohne dass Sie es wollten, aufgedrängt ? (Ja)
- 4. Haben Sie konkrete Ideen wie Sie es machen würden ? (Ja)
- 5. Haben Sie dafür schon Vorbereitungen getroffen ? (Ja)
- 6. Haben Sie schon mit jemanden über Ihre Selbstmordabsichten gesprochen ? (Ja)
- 7. Haben Sie schon einmal einen Selbstmordversuch unternommen ? (Ja)
- 8. Hat sich in Ihrer Familie oder im Freundeskreis jemand das Leben genommen ? (Ja)

## Einschätzung des Suizidrisikos

- 9. Halten Sie Ihre Situation für aussichts- und hoffnungslos ? (Ja)
- 10. Fällt es Ihnen schwer, an etwas anderes als Ihre Probleme zu denken ? (Ja)
- 11. Haben Sie in letzter Zeit weniger Kontakt zu den Menschen, die Ihnen bisher nahe standen ? (Ja)
- 12. Haben Sie immer weniger Interesse an Ihren Beruf oder Hobbys ? (Ja)
- 13. Haben Sie jemanden, mit dem Sie offen und vertraulich über Ihre Probleme Sprechen können ? (nein)
- 14. Wohnen Sie alleine ? (Ja)
- 15. Fühlen Sie sich unter starken familiären oder beruflichen Verpflichtungen stehend ? (Ja)
- 16. Glauben Sie an Gott oder haben Sie religiöse Bindungen ? (nein)

## Angehörige nach Suizid

- Suizidgrund abklären
- psychisch krank?
- Todesumstand
- Talionssuizid: Rache, Aggression gegenüber Hinterbliebenen und 3. Personen
- Appellsuizid: Oft bei Versuchen

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

19

## Angehörige nach Suizid

- Bilanzsuizid: Flucht vor Problemen negativer Lebensbilanz
- Nachahmungssuizid: Werther Effekt
- !!!Wichtig: Das Opfer hat immer selbst die Entscheidung getroffen, sein Leben zu beenden!!!
- Suizid ist eine Art der Kommunikation
- Gefahr: Menschen gehen aus dem Weg

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

20

## Angehörige nach Suizid

- Bei Gespräch nie Selbstmord oder Selbsttötung sagen
- Schuldfrage der Hinterbliebenen genauer durchleuchten, nicht abblocken, mittragen aber auch relativieren wo sinnvoll. (Gegenfrage)
- Suizid in der Familie bekannt?

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

21

## Angehörige nach Suizid

- Professionelle Hilfe unbedingt anbieten und immer an Nachsorgeeinrichtung überweisen. Notfalls Angehörige und Nachbarn bitten, dies zu kontrollieren.
- Verherrlichung wie Tabuisierung vermeiden
- Krankheit als Begründung zulassen

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

22

## Angehörige nach Suizid

- Aggressionen zunächst zulassen und nicht unterdrücken
- Nicht bei der Suche nach Schuldigen helfen. An Tatsachen orientieren und Schmerz der Betroffenen zum Inhalt der Intervention machen

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

23

## Suizid

- Nichtwahrhaben wollen: „Das Schlimmste am Suizid ist die Tatsache, dass der geliebte Mensch sich selbst dafür entschieden hat.“
- Verwirrung und Bestürzung: Angehörige werden nie alle Faktoren kennen, die zum Suizid führten.

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

24

## Angehörige nach Suizid

- Abschied mit Polizei klären
- Auffindesituation? Aussehen?
- Leiche u.U. auf Abschied vorbereiten (Keine klassische Aufgabe)

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

25

- Verhalten bei/gegenüber den hinterbliebenen Kindern:
  - Kinder nicht ausschließen
  - Wahrheit sagen
  - Kinder glauben manchmal auf geheimnisvolle Weise für den Suizid verantwortlich zu sein (Todeswunsch gegenüber Eltern, Geschwister)

26.11.2002

Diakon Reiner Fleischmann  
NFS KIT Diözese Regensburg

26

## Professionelle Hilfe

- Ärzte, Psychotherapeuten
- AGUS

## Recht

- Suizidversuch straffrei, ebenso Teilnahme
- Anders: Garantenpflichtige (Angehörige, Ärzte): müssen verhindern
- Sobald Suizident Tatherrschaft verloren hat: Pflicht zur Hilfeleistung

## Zusammenfassung

- Was brauchen Angehörige?
- Was können wir machen?
- prakt. Hilfen, Essen und Trinken, Zufluchtsort, erzählen lassen, Verwandte anrufen, Rücktransport organisieren, sich um Gegenstände kümmern, auf mgl. Schlafstörungen und Intrusionen vorbereiten, Psychoedukation (vgl. Studie von Ebo Aebischer-Crettol, Schweiz)
- Ziel: Resilienz:
  - Optimismus, das Gute zu sehen
  - Akzeptanz dessen, was geschehen ist
  - Zielorientierung, Ziele, Kontrolle, Stressverarbeitung
  - Fähigkeit, die Opferrolle zu verlassen
  - Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Tun übernehmen
  - Fähigkeit, Netzwerke zu nutzen, Religion
  - Fähigkeit, die Zukunft zu planen

- Hilfen:
- Verständnisvolle Mitmenschen
  - Unbedingte Präsenz (auch ohne Anfrage)
  - Praktische Hilfen: Kaffee, Besorgungen, ..., Begleitung zum gerichtsmedizinischen Institut
  - Wenig Worte – mehr Beistand
  - Offenes Ansprechen in der Kernfamilie
  - Gemeinsames Erinnern
  - Hemmungsloses Äußerung von Entrüstung, Wut (auch gegenüber Mitmenschen die zu Lebzeiten „gefehlt“ haben)
  - Glaube kann stützen und helfen:
    - Abschied, Aussegnung
    - Seelsorge, Nachbetreuung
    - Selbsthilfegruppen: AGUS, Verwaiste Eltern, ...