

Checkliste für die Unterstützung von Suizidtrauernden (Chris Paul 2021)

Alles was für andere Trauernde gilt, gilt auch für Suizidhinterbliebene!

Besonders wichtig sind:

Sicherheit, Stabilität und Ressourcen haben Vorrang!

Das Stigma und die damit verbundene Scham und Ausgrenzung ernst nehmen.

Unbedingter Respekt vor den Menschen, die sich selbst getötet haben!

- Anlässe für eine Traumafolgestörung und Symptome dafür im Blick behalten.
- Erinnerungen an eventuell schwierige Zeiten vor dem Suizid erfragen.
- Ambivalente Erinnerungen ermöglichen, die ganzheitliche Erinnerungen werden
- Positive Erinnerungen und Vermächnisse behutsam in den Vordergrund stellen.
- „Spurensuche“ (Abschiedsbrief, Tagebücher, Art des Suizids, Akteneinsicht) achtsam unterstützen.
- Wut zulassen und „ungefährliche“ Ausdrucksformen dafür suchen.
- Konstruktiv mit Ängsten (eigenen und in der Familie) umgehen.
- Warum-Fragen ernst nehmen, gemeinsam verschiedene Antworten suchen, nicht „die Wahrheit“ suchen oder wissen.
- Austauschen, wie das Gespräch mit „anderen“ aussehen kann. Abstufungen zulassen, z.B.: an müden Tagen „Ich möchte jetzt nicht darüber reden“ Bei vertrauten Menschen mehr erzählen.
- Schlussfolgerungen für das Leben in der Zukunft besprechen.
- Nachsterbewünsche im Blick behalten.
- Schuldfragen nicht ausreden, nicht einreden, nicht zu viel Raum geben.

Schuldfragen

- **Schuldfragen bitte nicht ausreden, nicht einreden, nicht zu viel Raum geben (also immer wieder „indirekt“ arbeiten).**

Eigene Haltung klarmachen:

„Ich denke nicht, dass du etwas so Schlimmes gemacht hast, dass jemand daran gestorben ist. **Aber ich hör dir zu, erzähl mir, wie du das siehst.**“

„Es kann sein, dass jemand anderes einen Fehler gemacht hat, lass uns in Ruhe drüber reden, was passiert ist.“

„Ich sehe, wie schwer es für dich ist, dass andere dir die Schuld geben. Lass uns darüber reden, wie du dich vor ihnen schützen kannst.“

Schuldvorwürfe und Sündenböcke sind ein Versuch, **eine Entwicklung zu verstehen**. Es kann helfen, sich andere Erklärungsmöglichkeiten anzusehen.

Schuldvorwürfe und Sündenböcke sind ein Versuch, die **Kontrolle zurück zu bekommen**, wenigstens für die Zukunft. Denn: wenn ich weiß, was schief gelaufen ist und wer den Fehler gemacht hat, dann kann ich das beim nächsten mal verhindern und alles wird gut ausgehen. Es hilft zu merken, dass ich einiges im Leben beeinflussen kann und nicht allem ausgeliefert bin. Dann kann ich ertragen, dass mache Dinge völlig außerhalb meiner Kontrolle sind – z.B. dass ein Elternteil sich selber tötet.

Sich selber die Schuld zu geben, löst Scham und **Zweifel am eigenen Wert** aus. Es ist wichtig, sich selbst wieder als wichtig und richtig zu spüren.

Schuldvorwürfe lösen **sehr starke Gefühle** aus (Angst, Wut, Scham, Ohnmacht, Verzweiflung) und damit fühlen sich die Verstorbenen wieder ein bisschen näher an. Es hilft, andere Erinnerungen und Bindungsfaktoren zu aktivieren.

Schuldvorwürfe gegen sich selbst und auch gegen andere machen schier **endlose Denkschleifen** im Gehirn. Die Gedanken denken immer dasselbe. Zum Beispiel: Warum habe ich es nicht gemerkt? Die Psychiatrie hätte ihn nicht entlassen dürfen! War ich ihm denn gar nichts wert? Es hilft sich eine Pause von der Dauerschleife zu nehmen durch Übungen zum Unterbrechen von Gedanken oder durch Ablenkung.

Heftige Vorwürfe gegen andere sind mit **Rachedgedanken** verbunden. Es hilft, darüber zu reden und Gewalt auf die Phantasie zu beschränken.

Heftige Vorwürfe gegen sich selbst können zu **Selbstbestrafung** oder Bußen führen. „Das habe ich doch nicht mehr verdient“; „Das steht mir nicht mehr zu“. Es hilft darüber zu reden und andere Möglichkeiten zu suchen. Wer sich unbedingt bestrafen muss, kann über „Wiedergutmachung“ nachdenken“.