

Suizid. Reden wir darüber.



Was soll ich sagen?

Was soll ich tun?

Wie Trauernde nach einem Suizid unterstützt werden können.

Wenn jemand durch Suizid stirbt, ist oft unklar, wie man den Hinterbliebenen beistehen kann.

Die folgenden Tipps geben Anregungen, wie du Trauernde einfühlsam unterstützen und in dieser schweren Zeit für sie da sein kannst.

HÖR ZU

Es kann sein, dass ich intensive Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Angst und Schuldgefühle habe. Sei auf alle diese Reaktionen gefasst. Du kannst sie mir nicht abnehmen oder ausreden, aber es kann für mich tröstlich sein, wenn du da bist, zuhörst und mir zeigst, dass ich dir wichtig bin. Sei auf all diese Reaktionen gefasst - es ist wichtig für mich, dass alle meine Gefühle sein dürfen, und ich brauche jemanden, der sie gemeinsam mit mir aushält.

GEMEINSAME ERINNERUNGEN

Scheue dich nicht davor, über die verstorbene Person zu sprechen und darüber, was sie auch für dich bedeutet hat. Das ist für mich sehr wertvoll.

VERSTÄNDNIS

Der Heilungsprozess braucht Zeit. Es kann Monate oder Jahre dauern, bis ich meinen Verlust verkraftet habe. Denke daran, dass Geburtstage und andere spezielle Tage besonders schwierig sein können. Es kann auch sein, dass ich einmal Rückschritte mache.

SCHWEIGEN AUSHALTEN KÖNNEN

Fühle dich nicht gezwungen zu reden, weil du dich vielleicht unwohl fühlst, versuche nicht, die Dinge für mich in Ordnung zu bringen, bleib einfach bei mir.

HILFESTELLUNG

Ich brauche vielleicht Hilfe bei der Suche nach Infos, beim Finden von medizinischer/psychologischer Unterstützung oder bei der Erfüllung anderer Pflichten. Es kann wertvoll sein, wenn du mich irgendwo hinfährst,

wichtige Telefonate für mich führst oder mir hilfst, meine Kinder oder ein Haustier zu versorgen.

PRAKTISCHE HILFE

Biete praktische Unterstützung an, z.B. bei der Zubereitung einer Mahlzeit, beim Einkaufen, bei der Gartenarbeit oder beim Waschen.

HALTE KONTAKT

Bleib in Beziehung zu mir – halte regelmäßig Kontakt. Es kann vorkommen, dass ich dein Angebot ablehne, aber versuche es trotzdem wieder. Wenn du nicht weißt, was du sagen sollst, sei ehrlich und sag: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll, aber ich bin für dich da.“

Eine Notiz oder eine SMS zwischendurch mit Worten wie „Ich denke an dich.“ und „Ich vermisse sie/ihn auch.“ lässt mich wissen, dass ich nicht allein bin.

RICHTIGE WORTWAHL

Die Sprache, die du verwendest, sollte kein Urteil enthalten über die Todesart, durch die mein geliebter Mensch gestorben ist, also den Suizid.

SELBSTSCHUTZ

Achte gut auf dich selbst, denn auch du bist möglicherweise von dem Verlust betroffen und hast deine eigene Trauer zu verarbeiten.

0800 44 99 33
24h Hilfe PsyNot

