

Schock und Trauer

Sie stehen am Anfang eines Trauerprozesses, der viele widersprüchliche Gefühle und Gedanken bringen wird. Es kann sein, dass Sie sich wie unter einer Glasglocke fühlen und alles unwirklich erscheint oder dass Sie innerlich ganz stumpf sind oder gar nichts mehr spüren. Es kann auch sein, dass Sie sich vor Schreck, Schmerz oder Scham wie zerrissen fühlen. Dies und Reaktionen Ihres Körpers wie Schlaflosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen oder Appetitlosigkeit sind völlig normal. Geben Sie sich Zeit!

Selbsthilfe im Rahmen des Trauerprozesses

Suizidhinterbliebene erfahren auch bei aller Empathie ihres sozialen Umfelds (Freunde, Nachbarn oder Kollegen) dennoch eine Kluft zwischen Mitleid und Begreifen. Mit Menschen zu reden, die Ähnliches erlebt haben und die Ähnliches durchmachen müssen, kann eine große Hilfe sein. Es ist ein Grundverständnis für die Situation des anderen vorhanden und man muss sich nicht für die zumeist so unterschiedlichen Gefühle rechtfertigen. In den Gesprächen ergeben sich oftmals neue Sichtweisen auf die eigene Situation und Perspektiven für das weitere Leben.

Dafür gibt es im gesamten Bundesgebiet mittlerweile über 120 AGUS-Selbsthilfegruppen. AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Dort befindet sich auch die Bundesgeschäftsstelle des Vereins. Die Mitarbeitenden stehen für telefonische Gespräche sowie den Kontakt über E-Mail in der Situation nach einem Suizid zur Verfügung. Ebenso können Sie dort kostenlos Infomaterial und Broschüren bestellen.

Eine Aufstellung finden Sie in diesem Faltblatt oder auch auf unserer Homepage:
www.agus-selbsthilfe.de

Kostenloses Infomaterial für Betroffene

Faltblätter:

- Trauer nach Suizid – Infos zu AGUS
- Suizid – was sage ich meinen Kindern?
- Faltblatt für Kinder und Jugendliche
- Vertrauen wagen – Seminarangebote

Broschüren (Auswahl):

- Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen
- Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid
- Schuld im Trauerprozess nach Suizid
- Trauer nach Suizid
- Suizid und Recht
- Hört das denn nie auf?
- Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee?
- Vergebung nach einem Suizid
- Wie Suizid ein Leben prägen kann
- Symbolhandlungen und Rituale
- Mein Trauertagebuch
- Suizid im beruflichen Umfeld
- Nicht jede Trauer ist ein Trauma
- Resilienz in der Trauer nach Suizid
- Partnerverlust
- Geschwisterverlust
- Kindverlust
- Elternteilverlust

AGUS-Rundbriefe:

Zweimal pro Jahr erscheint der AGUS-Rundbrief, der auch stets Berichte von Betroffenen beinhaltet. Gerne nehmen wir Sie in den digitalen Verteiler auf. Sobald der neue Rundbrief erscheint erhalten Sie per E-Mail die Info und dazu den Link, über den Sie sich den Rundbrief von der AGUS-Homepage kostenlos herunterladen können. Schreiben Sie hierzu bitte eine E-Mail an: rundbrief@agus-selbsthilfe.de

Bücher

Darüber hinaus bieten wir auch Bücher von Betroffenen zum Verkauf an. Eine stets aktuelle Übersicht finden Sie auf unserer Homepage:
www.agus-selbsthilfe.de

AGUS e.V.

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist der zentrale Selbsthilfeverein für Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben.

Emmy Meixner-Wülker, deren erster Ehemann sich 1963 das Leben genommen hat, gründete 1989 die erste Selbsthilfegruppe in Bayreuth. In den folgenden Jahren und Jahrzehnten wurden stets weitere Gruppen gegründet, so dass es heute bundesweit über 120 AGUS-Selbsthilfegruppen gibt.

Diese Gruppen sind der wichtigste Teil der Arbeit des Vereins. Im Gespräch und im Austausch mit Menschen, die Ähnliches durchmachen müssen, ergeben sich oftmals neue Sichtweisen auf die eigene Situation und Perspektiven für das Leben nach einem Suizid.

Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Angebote wie kostenlose Infolyer, Wochenendseminare, Themenbroschüren, ein Internetforum und das AGUS-Jahrestreffen.



Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf

AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

Kreuz 40, 95445 Bayreuth

Telefon: 0921-150 03 80

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de

Wir danken der Techniker-Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung bei der Erstellung dieses Faltblatts.

WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE

Wenn ein Mensch
sich getötet hat!



Hilfe für Angehörige in den ersten Tagen

Alle 52 Minuten nimmt sich ein Mensch in Deutschland das Leben

Sie sind mit diesem Schicksal nicht allein! In Deutschland sterben jedes Jahr knapp über 10.000 Menschen durch Suizid – jeden Alters und in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Die Gründe und Anlässe für jeden Suizid sind einzigartig, manche sind für die Hinterbliebenen nachvollziehbar, andere bleiben ein Rätsel. Niemand hat das Recht, Ihnen und Ihrer Familie die Schuld zu geben!

Dieses Faltblatt gibt Ihnen erste Informationen, was im Umfeld eines Suizids auf Sie zukommt und wer Ihnen in dieser schwierigen Situation helfen kann.

Polizeiliche Ermittlungen

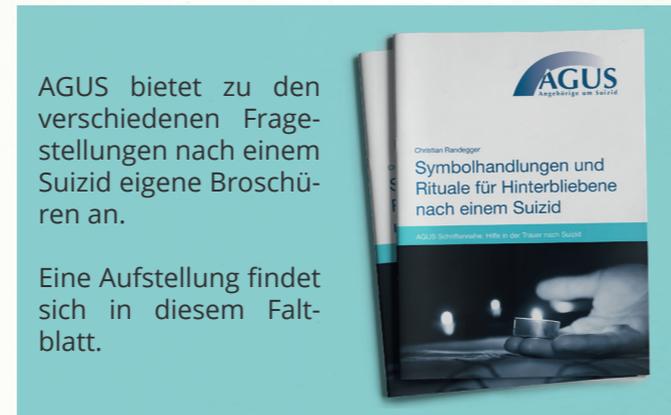
In Deutschland liegt es in der Zuständigkeit der Polizei, Todesnachrichten zu überbringen. Zum ersten Schock kommt oftmals automatisch das Gefühl hinzu, etwas falsch gemacht zu haben, wenn die Polizisten kommen. Dieses Gefühl wird noch verstärkt, wenn die Ermittlungen beginnen und z.B. persönliche Gegenstände des Verstorbenen, der Abschiedsbrief und auch der Leichnam beschlagnahmt werden. Dies bedeutet nicht, dass die Polizei Sie als Verdächtige ansieht. Es ist das vorgeschriebene Verfahren bei einer zunächst ungeklärten Todesursache.

Manchmal werden Angehörige oder Freunde aufgefordert, den Leichnam zu identifizieren. Wenn Sie Angst davor haben, können Sie dies ablehnen und darum bitten, dass jemand anderes dies tut.

Spätestens bei Abschluss der Ermittlungen werden Ihnen alle persönlichen Gegenstände wieder übergeben und auch der Leichnam wird freigegeben, so dass Sie die Bestattung planen können.

Abschied nehmen und Bestattung

Rituale können helfen, Abschied zu nehmen. Wenn uns die Worte fehlen, sind es oftmals Gesten und Symbolhandlungen, die unsere Gefühle und Gedanken ausdrücken. In der Zeit der Beschlagnehmung der Leiche können Sie z.B. daheim ein Bild des bzw. der Verstorbenen aufstellen, Sie können die Kleidung oder bestimmte Gegenstände für den Sarg aussuchen, um so sprichwörtlich das Totenbett zu gestalten. Sie können mit dem Pfarrer bzw. der Pfarrerin oder einem Trauerredner durchgehen, was Ihnen für die Trauerfeier wichtig ist: Lebenslauf, bestimmte Musikstücke und vor allem ob und wie über den Suizid gesprochen wird. Die Kirchen haben ihre verurteilende Haltung gegenüber Suizidenten in den letzten Jahrzehnten deutlich revidiert.



AGUS bietet zu den verschiedenen Fragestellungen nach einem Suizid eigene Broschüren an.

Eine Aufstellung findet sich in diesem Faltblatt.

Gute Bestatter erklären Ihnen zudem genau, welche Möglichkeiten es gibt, den Abschied zu gestalten. Falls der Körper stark verletzt ist, kann er beispielsweise durch ein Tuch oder mit Blumen abgedeckt werden. Für manche Angehörige ist es wichtig, Fotos der/des Verstorbenen zu haben.

Viele Menschen haben das Bedürfnis nach einem solchen Abschied und brauchen ihn, um zu begreifen, dass ihr Angehöriger tatsächlich tot ist. Ein würdevoller Rahmen ist dabei sehr wichtig, d.h. dies sollte nicht in der Pathologie, sondern z.B. in einem ansprechenden Raum beim Bestatter erfolgen.

Wenn Sie Ihren Angehörigen jedoch nicht noch einmal sehen wollen, ist das ebenso richtig.

Unterstützung

Sie müssen diese schwere Zeit nicht allein bewältigen!

Es ist es hilfreich, wenn Sie nahestehende Verwandte oder gute Freunde, Nachbarn oder Kollegen haben, die Sie begleiten, mit den Sie reden können und die Ihnen auch manche Sachen abnehmen können.

Kommunizieren Sie offen, was Sie benötigen – auch wenn Sie allein sein möchten. Oftmals ist das soziale Umfeld nach einem Suizid verunsichert und weiß nicht, wie sie nun auf Sie als Hinterbliebene zugehen sollen.

Wenn Sie Kinder haben, sollten Sie so bald wie möglich vertrauenswürdige Erwachsene informieren, die sich in den ersten Stunden, Tagen und eventuell auch später um sie kümmern können. So haben Sie die Möglichkeit, alles Notwendige zu organisieren.



Ein praxisnaher und einfühlsamer Begleiter durch die Zeit, die jetzt vor Ihnen liegt. Chris Paul schreibt aus ihrer jahrzehntelangen Erfahrung als Trauerbegleiterin und aus ihrer eigenen Betroffenheit.

Diese und andere Literatur kann über AGUS bezogen werden.

Kinder und Jugendliche

Wenn Kinder und Jugendliche involviert sind, sollten Sie sich nicht davor scheuen, mit ihnen über den Suizid zu sprechen. Sie wollen wissen, was in ihrer Welt geschieht und brauchen die Erfahrung, sich auf Erwachsene verlassen zu können.



Hilfreiche Tipps zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen nach einem Suizid gibt das Faltblatt „Suizid – was sage ich meinen Kindern“. Darüber hinaus gibt es eine AGUS-Broschüre zum Thema „Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen“ und ein Faltblatt, das die Perspektive von Kindern und Jugendlichen einnimmt („Faltblatt für Kinder und Jugendliche“). Die beiden Faltblätter gibt es auch auf Englisch. All dies können Sie kostenlos über AGUS anfordern.

