

# AGUS

Angehörige um Suizid

Rundbrief 2021 / 2



## JAHRESTAGUNG '21

Online-Alternative  
Seiten: 5 - 7

## BETROFFENENBERICHT

Verlust des Sohns  
Seiten: 18-25

## NEUE BROSCHÜREN

Themen Trauma und Resilienz  
Seiten 29-30

## Optimismus für den Sommer

Im Rundbrief 2021-1 lautete die Überschrift dieses Editorials noch „Mit Optimismus ins neue Jahr.“ Wir alle haben erlebt, dass das Frühjahr nicht wirklich optimistisch verlief. Auch wenn jetzt am langsam sich abzeichnenden Ende der dritten Corona-Welle erste Perspektiven sichtbar werden, bleibt vieles dennoch unsicher.

So hat sich in diesen nun schon vielen Monaten das Internet als Alternative zu Präsenzsitzungen entwickelt. Bei manchen Formaten ist es gut möglich, bei manchen Formaten ist es nicht machbar (im Rundbrief lesen Sie auch einiges dazu). Dies betrifft insbesondere auch unsere AGUS-Jahrestagung. Sie wird in diesem Jahr rein online und auch nur an einem Tag stattfinden (mehr dazu auf Seite 5 bis 7). Eine Mitgliederversammlung wird es auch in diesem Jahr nicht geben. Nach Auskunft des für AGUS zuständigen Registergerichts in Bayreuth ist dies in

Corona-Zeiten weiterhin nicht notwendig. Da zudem Neuwahlen anstünden, wären diese mit einem großen Aufwand an Zeit, Organisation und vor allem Kosten verbunden.

So hoffen wir auf eine stetige Verbesserung und nehmen den Optimismus von Anfang des Jahres nun mit in den Sommer. Ursula Nießen lädt Sie auch in ihrem Vorwort in besonderer Weise dazu ein.

*Jörg Schmidt*

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



[facebook.com/AGUSSelbsthilfe](https://www.facebook.com/AGUSSelbsthilfe)

## THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Zum Nachdenken	26
Grußwort	3	Mitglied werden	28
Jahrestagung persönlich	4	Neue Broschüren	29
Jahrestagung 2021	5	Faltblätter auf Englisch	31
Suizid und Deutsche Bahn	8	Rezensionen	32
DGS-Frühjahrstagung 2021	9	Zum Nachdenken	35
Ausstellung	12	Klinik-Suizide	36
Online-Reihe	14	Infos	38
Zum Nachdenken	16	Seminare	39
Von Betroffenen für Betroffene	18	Wir über uns	40

## Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Betroffene,

seit Anfang 2020 hat die weltweite Verbreitung des Corona-Virus zu einer Pandemie geführt, die mit ihren Auswirkungen unser aller Leben beeinflusst.

Erhebliche Belastungen und Einschränkungen verändern unsere bisherigen Verhaltens-, Lebens- und Denkweisen. Jeder wird für sich einen eigenen Weg aus der aktuellen Krisensituation suchen müssen. Wer dies aus eigener Kraft nicht zu schaffen glaubt, kann und soll sich Hilfe holen.

Seit vielen Jahren begleiten ehrenamtlich Aktive im Hospizverein Neumarkt Trauernde, darunter auch eine AGUS-Selbsthilfegruppe. Hilfen und Beistand sind in der Form, wie sie in der Vergangenheit angeboten wurden, derzeit nicht mehr möglich. Anstelle der monatlichen Treffen mit mehreren Betroffenen führen die Gruppenleiter Einzelgespräche unter Einhaltung unseres Hygiene-Konzeptes. Auch für meine eigene Tätigkeit als Mitglied im Referenten-Team der AGUS-Gruppenleiter-Seminare ist eine neue Form entstanden.

Wir halten an unserem Ziel fest, notwendige Unterstützung zu leisten und Betroffene nicht alleine zu lassen. Da sich eine auf das Negative beschränkte Sichtweise die persönliche Situation nicht verbessert, richten wir den Blick auf unsere eigenen



Ursula Nießen

Stärken und Kräfte. Wir helfen bei der Wiedergewinnung der persönlichen Stabilität und der Wiederentdeckung von schönen Dingen um uns herum.

Mit einer positiven Einstellung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen wir die Kraft um auch schwierige Zeiten zu überwinden.

Wir müssen uns an die Veränderungen anpassen, auch wenn wir sie als belastend empfinden. Wir dürfen uns davon aber nicht unterkriegen lassen, vielmehr sollten wir dem Negativen keinen Raum geben und die positiven Impulse auf- und mitnehmen. In den Worten des mittelalterlichen Meister Eckhart finden wir den Aufruf, sich Veränderungen mit Zuversicht zu stellen:

**„Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen  
und dem Zauber des Anfangs  
zu vertrauen.“**

Gehen wir die Herausforderungen, die auf uns zukommen, mit Mut und Energie an, richten wir den Blick auf die positiven Dinge um uns herum und nutzen wir die angebotenen Hilfen!

*In diesem Sinne grüßt Sie alle ganz herzlich  
Ursula Nießen*

## Ich wusste nicht, wie ich meine Gefühle in Worte fassen sollte

Die Bedeutung der Jahrestagung für eine betroffene Schwester



Gruppensetting bei der Jahrestagung 2019

Für viele war es im letzten Jahr sicherlich schwer ohne die Jahrestagung. Schon Ende 2019 hatte ich mich auf die Tagung 2020 gefreut – fast schon komisch zu sagen, dass man sich freut auf diese emotionalen und auch schweren Tage. Und doch ist es der passende Ausdruck.

Für mich wäre die Jahrestagung vielleicht auch eine besondere gewesen. Fast 11 Jahre ist es her, dass sich meine Schwester das Leben genommen hat. 11 – ich kann mir vorstellen, dass dies für einige wie eine kurze Zeitspanne erscheint. „11 Jahre, an dem Punkt stand ich auch mal“, denkt sich vielleicht der ein oder andere. Und für einige ist es eine große Zahl. „Wie soll ich da mal hinkommen?“ könnte ein Gedanke sein.

So schlimm und groß diese Zahl auch im Vorhinein auf mich gewirkt hat, so bin ich mittlerweile auch auf eine Art und Weise froh, sie erreicht und überlebt zu haben. Vermutlich wäre mein Weg ohne die vielen Male bei der Jahrestagung ein anderer gewesen. In meinem ersten Jahr 2010 brachte ich kaum etwas heraus. Ich wusste nicht, wie ich meine Gefühle in Worte fassen sollte. Und vielleicht war da auch eine Angst, dass sie wahr werden, sobald ich sie ausspreche. Ich glaube, die kreative Arbeit war für mich anfangs die einzige Möglichkeit, mich auszudrücken.

Erst einige Jahre später in der Gesprächsgruppe, ebenfalls im Rahmen der Jahrestagung, traute ich mich langsam, Worte zu finden, für das, was mir durch den Kopf ging. Mich selbst und die Beziehung zu meiner Schwester zu reflektieren.

Und jetzt, fast 11 Jahre später, sehe ich, dass ich einiges geschafft habe. Und ich sehe, dass einiges noch kommen wird. Eins ist dabei allerdings sicher: ich bin nicht allein.

Diese Tatsache verdanke ich meiner Familie, meinen Freunden und vor allem AGUS. Ich möchte allen Beteiligten von AGUS meinen Dank aussprechen und ich bin froh, dass ein solcher Raum geschaffen wird.

*Tina Kersten*  
E-Mail: [tina-ke@t-online.de](mailto:tina-ke@t-online.de)

## AGUS-Jahrestagung 2021

Etwas anders, aber sie findet statt

So wie Tina Kersten es in ihrem Bericht auf der vorherigen Seite ausgedrückt hat, ging bzw. geht es vielleicht von Ihnen, wenn Sie an die AGUS-Jahrestagung denken.

Dass sie im vergangenen Jahr ausgefallen ist, war wohl für uns alle sehr schmerzlich. Deshalb war für die Verantwortlichen bei AGUS klar, dass wenn die Veranstaltung nicht vor Ort in Präsenz stattfinden kann, wir über eine Online-Alternative nachdenken. Diesen Entschluss hat der AGUS-Vorstand gefasst, da die Situation auch im Herbst 2021 noch zu unsicher sein wird.

So war der nächste Schritt zu überlegen, welches Format die Online-Tagung haben sollte. Wir haben uns entschieden, alles auf einen Tag, den Samstag (02.10.2021), zu konzentrieren. Die Workshops für die Erwachsenen wie z.B. Wandern, Tanzen oder Singen, die wir erstmals 2018 angeboten haben, können online leider nicht stattfinden. Betroffene haben die Gelegenheit, an den vertrauten Gesprächsgruppen teilzunehmen, die von einigen unserer Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter im Online-Format moderiert werden. Dafür vielen Dank!

Der Samstag beginnt wie gewohnt mit dem Betroffenenvortrag. Dieser wird in diesem Jahr von einer Frau und deren Tochter gehalten, die ihren Ehemann und Vater verloren haben. Nach den Gesprächsgruppen folgt der Fachvortrag, für den wir die renommierte Trauerbegleiterin Ruthmarijke Smeding gewinnen

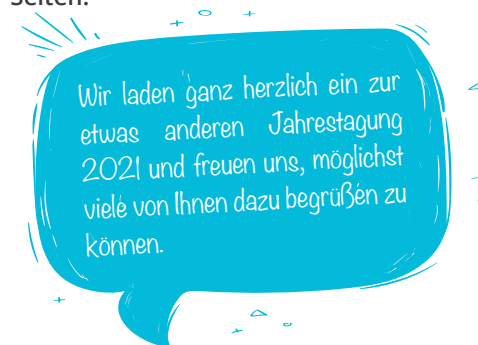


*Vielen Dank an die Techniker-Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung*

konnten. Den Abschluss bildet eine kurze Andacht, die von unserem Vorsitzenden Gottfried Lindner gehalten wird.

Sowohl für die Kinder als auch für die Jugendlichen und erstmals für junge Erwachsene wird es spezielle Online-Formate geben.

**Sie finden das gesamte Programm sowie weitere Infos auf den nächsten beiden Seiten.**



*Wir laden ganz herzlich ein zur etwas anderen Jahrestagung 2021 und freuen uns, möglichst viele von Ihnen dazu begrüßen zu können.*

Die Anmeldung erfolgt über ein Formular auf der AGUS-Homepage, das Sie unter „Aktuelles“ finden. Spätestens zwei Tage vor Beginn der Jahrestagung erhalten Sie per E-Mail den Link sowie weitere Infos zu den Zugangsdaten.

*Die Teilnahme ist kostenlos.*

## Programm für Erwachsene (Samstag, 02.10.2021)

9.00 Uhr **Begrüßung**

9.15 Uhr **Betroffenenvortrag: 3 Leben, 2 Wege, 1 Schicksal**

*Fast 20 Jahre nach dem Suizid von Ehemann und Vater. Als sich im Dezember 2000 Thomas Paul mit 39 Jahren das Leben nimmt, beginnt ein neuer Weg. Ein Weg, den so viele von Ihnen auf ihre eigene Weise kennen. Petra Paul (damals 35 Jahre alt) beginnt mit ihrer Tochter Charis (damals 8 Jahre alt) einen unbekanntes Weg. Nun, fast 20 Jahre nach dem Verlust, berichten beide von ihren teilweise unterschiedlichen Wegen, Raum für ihre Trauer zu finden, mit ihr umzugehen, ihre Veränderungen anzunehmen und verbunden in einem Schicksal zu sein. Wir sind gespannt auf die Erzählungen der beiden und den nachfolgenden Austausch.*

10.30 Uhr **Pause**

11.00 Uhr **Gesprächsgruppen** (Dauer: maximal 2 Stunden)

- Gruppe 1: Partnerverlust
- Gruppe 2: Kindverlust
- Gruppe 3: Geschwisterverlust
- Gruppe 4: Elternteilverlust
- Gruppe 5: Jung und betroffen – für 18 - 35 jährige
- Gruppe 6: Für betroffene Männer

13.00 Uhr **Pause**

14.00 Uhr **Fachvortrag: Wie kann man lernen, mit der Trauer weiterzuleben?**

*Neben ihrer wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema Trauer hört Dr. Ruthmarijke Smeding in ihrer Arbeit als Trauerbegleiterin v.a. auf die persönlichen Geschichten der Trauernden: was deutet sich da an als Hilfestellung, vielleicht auch als Lösung eines Problems? So unterscheidet sich ihr Ansatz „Trauer erschließen“ deutlich von den psychotherapeutischen Modellen, die bis in die 1990er Jahre dominierend waren: „Was können wir lernen über den Weg, indem wir den persönlichen Geschichten nach einem Verlust durch Suizid zuhören?“ Dr. Smeding gilt als eine der renommiertesten Fachfrauen in allen Fragen und Theorien rund um Trauer. In ihrem Vortrag wird es auch um die Veränderungen in der Trauerbegleitung gehen, die durch das Corona-Virus entstanden sind.*

15.30 Uhr **Pause**

16.00 Uhr **Andacht zum Abschluss** (bitte Kerze bereit halten)

## Programm für Kinder und Jugendliche

**Workshop „Young Survivor Kids“ für 8- bis 12jährige**

Für die Kids bieten wir zwei spannende und abwechslungsreiche digitale Einheiten am Freitag, 01.10.2021 und am Samstag, 02.10.2021, jeweils am Nachmittag, an. Jede Einheit wird ungefähr 90 Minuten dauern. Dabei geht es um den Austausch, die Gefühle und alles, was dazu gehört und natürlich auch um Spiel und Spaß. Wir werden uns an die Menschen erinnern, die verstorben sind und uns überlegen, was uns selbst gut tut, was wir gut können und was uns stark macht. Natürlich erleben wir all dies auf kreative, kindgerechte und spielerische Art und Weise. Die Workshops werden geleitet von Heike Dufeu, Nicola Rupps, beide langjährige Trauerbegleiterinnen für Kinder, Jugendliche und Familien. Leonard Schobert, der momentan eine Ausbildung zum Kinderkrankenschwäger macht, wird dabei unterstützen.

*Ansprechpartnerin für inhaltliche Fragen:  
Nicola Rupps, Telefon 0170-55 25 389, E-Mail: nicola.rupps@t-online.de*

**Workshop „Young Survivors“ für 13- bis 18jährige**

**Workshop „Young Adult Survivors“ für 19- bis 25jährige**

*Liebe Jugendliche und junge Erwachsene,*  
nach dem Suizid eines nahen Angehörigen machen wir sehr unterschiedliche Erfahrungen. Manche davon helfen uns, mit unserem Verlust umzugehen, andere helfen uns nicht und machen es vielleicht nur noch schwerer. Für die diesjährige Online-Jahrestagung laden wir ein, Euch mit uns über Eure Erfahrungen auszutauschen: Was hat mir nach meinem Verlust gutgetan, was tut mir vielleicht bis heute noch gut; was hat mir nicht gutgetan, hat mich vielleicht enttäuscht, verletzt, geärgert oder mich einfach nur gestört? Dafür möchten wir uns gemeinsam mit Euch in zwei Online-Einheiten á 90 Minuten Zeit nehmen. Die erste Einheit findet am Samstag (02.10.2021) Vormittag statt, die zweite am Nachmittag. Es gibt einen Workshop für Jugendliche (13-18 Jahre) und einen für junge Erwachsene (19-25 Jahre). Natürlich werden wir uns dabei wieder gegenseitig vorstellen. Wir finden es vor allem wichtig, dass ihr Euch kennenlernen könnt. So könnt Ihr sehen, dass Ihr in Eurer Peer-Group nicht allein seid mit Euren Erfahrungen um den Verlust. Wir würden uns freuen, auch Dich dort wiederzusehen oder neu kennenlernen zu können.

*Für Fragen steht euch Stefanie Leister gerne zur Verfügung.  
Telefon: 09853-38 53 48 | E-Mail: leister.stefanie@gmx.de  
Eure Stefanie Leister und Henning Heck*

## DANKE

Ein herzlicher Dank geht an die Martin Wilhelm Glücksstiftung, Kiel, für die jahrelange finanzielle Unterstützung. Ohne diese Mittel könnten wir die Workshops für Kinder und Jugendliche nicht anbieten.

## Personenschaden bei einer Zugfahrt

Ein Betroffener schreibt an die Deutsche Bahn

Vielleicht saß der eine oder die andere von Ihnen auch im Zug, als dieser plötzlich stoppte und als Grund dafür einen Einsatz mit Personenschaden genannt wurde. Wie es einem suizidbetroffenen Ehemann dabei ging, schildert Hans-Georg Pannwitz (Gruppenleiter in Konstanz) in einer E-Mail an die Deutsche Bahn, in dem er auch um Unterstützung für AGUS bittet.

*Die Antwort der Deutschen Bahn ließ zwar nicht lange auf sich warten, aber beinhaltete lediglich den Hinweis auf ein Formular, das für Anfragen u.a. für Sachspenden vorgesehen ist.*

Hans-Georg Pannwitz  
pannwitz@hotmail.com

Sehr geehrte Damen und Herren,

im April 2015 habe ich meine Frau durch Suizid verloren. Vier Kinder sind Halbweisen geworden. Nun erlebte ich am 09.01.2021 auf meiner Rückfahrt aus Berlin bei Fulda einen „Personenschaden“, mit allen Facetten der Betroffenheit.

Sehr schnell hat ihr Servicecenter meine Verspätung von ca. 180 Minuten entschädigt. Bereits im Zug kam mir die Idee, dieses Geld zu spenden, an eine Organisation, die sich um Angehörige um Suizid (AGUS) kümmert: [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Ich konnte die Zeit im Zug nutzen, weiter zu arbeiten und mich von vier Kindern zu „erholen“-Andere mussten sich um eine verlorene Seele kümmern (Rettungsdienste) oder um betroffene Angehörige (Polizei) und den Lokführer (Seelsorge). Ich fand, dass dieses Geld dort besser angebracht ist.

Auch in Konstanz haben wir mittlerweile eine solche Selbsthilfegruppe von AGUS, die den Angehörigen hilft, das Geschehene irgendwie zu begreifen, einzuordnen und in einem geschützten Raum sich auszutauschen.

Das hilft und stärkt.

Vielleicht findet die Bahn diese Idee ebenfalls gut und möchte AGUS unterstützen. Vielleicht kann AGUS auch der Bahn helfen, sich als „Hilfe nach der Not“, als sozusagen 2. Hilfe anzubieten. Sie sind mit Betroffenen aller Art in Kontakt.

## „Suizidtrauernde sind nicht psychisch krank!“

Eindrücke von der Frühjahrstagung der DGS

Normalerweise treffen sich ca. 50 Interessierte v.a. aus dem medizinischen Bereich jedes Jahr im März auf der Reisenburg bei Günzburg in Bayern zur schon traditionellen Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).

Nachdem auf Anregung von AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt, der auch Mitglied des DGS-Vorstands ist, erstmals das Thema Suizid-Postvention aufgegriffen wurde, hätten schon 2020 knapp 100 Leute aus mehreren beruflichen Bereichen teilgenommen. Aufgrund von Corona musste die Veranstaltung abgesagt werden. Da eine Durchführung im März 2021 ebenso ungewiss war, wurde sie als reine Online-Veranstaltung durchgeführt, an der knapp 120 Personen teilgenommen haben.

Die insgesamt 14 Referentinnen und Referenten widmeten sich der zentralen Frage der Tagung: „Suizidpostvention als Prävention?“. Dabei waren auch Referentinnen und Referenten von AGUS stark vertreten:

- Henning Heck, psychologischer Psychotherapeut aus Münster gab zu Beginn einen Einblick in das generelle Verhältnis von Suizidpostvention und Prävention. Er ist im Leitungsteam der Workshops für die Jugendlichen im Rahmen der AGUS-Jahrestagung und unterstützt die AGUS-Gruppe Osnabrück ebenfalls im Leitungsteam.
- Jörg Schmidt ging auf die weltweit ersten Anfänge der Nachsorge für Be-

troffene ein, die der amerikanische Psychologe Edwin Shneidman in den 1960er Jahren legte. Wie sich dabei gezeigt hat, sind dessen Gedanken immer noch aktuell.

- Von der Entstehung und Entwicklung von AGUS berichtete Elfie Loser. Was um Emmy Meixner-Wülker vor über 30 Jahren im kleinen Kreis entstand ist heute eine bundesweit tätige Selbsthilfeorganisation, die international ihresgleichen sucht.
- Chris Paul widmete sich dem Thema Schuld und wie Schuldgefühle nach einem Suizid vielleicht manchmal Sinn machen können.

Im Zentrum der Tagung standen zudem Einblicke in konkrete Handlungsfelder, in denen Suizide und die Nachsorge für Betroffene stets eine große Rolle spielen: Justizvollzug, psychiatrische Kliniken, Polizei und Deutsche Bahn. Darüber hinaus wurden auch aktuelle Studien vorgestellt.

Eine wichtige Aussage klang immer wieder durch: „Suizidtrauernde sind nicht psychisch krank!“

Interessant war auch ein Blick in unser Nachbarland Österreich, den Regina Seiblot. Sie ist dort sehr engagiert in den Bereichen Prä- und Postvention tätig und ihre eigene Zusammenfassung ihres Vortrags soll stellvertretend für alle anderen Referentinnen und Referenten der Tagung einen Einblick geben.

Jörg Schmidt

## Postvention in Österreich

Überblick und konkrete Maßnahmen der ambulanten Sozialpsychiatrie



### Angebote für hinterbliebene Angehörige

Es gibt zur Zeit 12 Selbsthilfgruppen für Suizidhinterbliebene, die meisten davon sind von Betroffenen organisierte Einzelinitiativen und nicht miteinander vernetzt (eine Organisation wie AGUS gibt es in Österreich leider nicht). Auch Einrichtungen wie die Krisenhilfe Oberösterreich oder die Caritas in Wien bieten Selbsthilfgruppen an.

Das Kriseninterventionszentrum in Wien hat Angebote für Beratung und Therapie für hinterbliebene Angehörige im Programm und führt Schulungen zum Thema Suizidtrauer durch. GO-ON Suizidprävention Steiermark organisiert ebenfalls Trauergruppen und Diskussionsveranstaltungen für Suizidhinterbliebene. Und in Innsbruck findet seit 2007 alle zwei Jahre die Suizidpostventionstagung Tabu Suizid statt.

Darüber hinaus gibt es Postventionsangebote in Schulen, für Rettungskräfte (Rotes Kreuz) und für Lokführer der Österreichischen Bundesbahnen.

Innerhalb des sogenannten SUPRA-ExpertenInnen-Gremium (Suizidprävention Austria), gibt es seit 2019 eine Arbeitsgruppe Postvention.

Ihr erstes Projekt sind Postventionsempfehlungen für psychosoziale Einrichtungen (Psychiatrie, Beratungsstellen, psychotherapeutische Praxen). Das Papier enthält Information über die Auswirkungen von Klientensuiziden auf Helfende, andere Klienten und hinterbliebene Angehörige und Maßnahmen für diese Personengruppen und einen individuell adaptierbaren Krisenplan. Damit sollen Standards für Postvention in psychosozialen Arbeitsfeldern etabliert werden.

### Klientensuizid und die Helfenden

Suizidale Krisen von Klienten gehören zur Alltagsrealität in psychosozialen Arbeitsfeldern. Der Suizid von Klienten aber bedeutet für Helfende meist eine krisenhafte Ausnahmesituation. Auch wenn sie sich nach bestem Wissen und Gewissen

darum bemühen, Suizide zu verhindern, so sind sie doch nicht immer dazu in der Lage. Mehr als 50% aller Psychiater und 30% aller Psychologen und Sozialarbeiter erleben im Laufe ihrer Karriere mindestens einen Klientensuizid (Castelli Dransart et al. 2017). Häufig fehlen klare Richtlinien und Standards für den Umgang mit einem Klientensuizid.

Die häufigsten Trauerreaktionen von Helfenden

- Schock/starke Betroffenheit
- Schuldgefühle
- Ängste
- Wut
- Scham

Meist sind das berufliche Selbstverständnis, die Arbeitsfähigkeit und die kollegialen Beziehungen schwer belastet. Fehlende Unterstützung aus dem beruflichen Umfeld kann dann zu einem inadäquaten Umgang mit Suizidalität führen. Bei guter Unterstützung jedoch kommt es zur Verbesserung der suizidpräventiven Kompetenzen der Betroffenen. Postvention ist Prävention, vor allem auch in diesem Kontext.

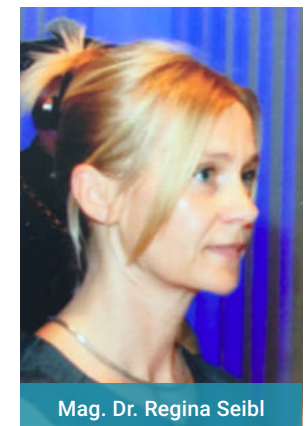
### Postvention in der pro mente tirol

Die pro mente tirol ist ein sozialpsychiatrischer Verein, der mit erwachsenen psychisch erkrankten Menschen arbeitet. Nach einem Klientensuizid gibt es für die betroffenen Teams Peer-Beratung durch die Autorin dieses Artikels, mit dem Ziel der Unterstützung und Rückendeckung der Kollegen.

Beim ersten Termin kurz nach dem Suizid geht es darum, was das Team beschäftigt und was die Kollegen aktuell brauchen. Dazu gehören das Innehalten und die Wahrnehmung der eigenen Reaktionen und Bedürfnisse. Selbstfürsorge und gegenseitige Entlastung sowie Austausch sind die Basis für eine gute Versorgung der mitbetroffenen anderen Klienten und der Angehörigen. Um besser zu verstehen, was zum Suizid geführt haben mag, werden außerdem Informationen gesammelt und besprochen.

In der zweiten Beratung etwa 3 Wochen später geht es darum, wie es dem Team, den Klienten und Angehörigen geht und was sie eventuell noch brauchen. Zudem werden die bisher durchgeführten Maßnahmen evaluiert.

Und schließlich stellen wir uns der Frage, was aus dem Klientensuizid gelernt werden kann, sei es in fachlicher oder zwischenmenschlicher Hinsicht.



Mag. Dr. Regina Seibl

Mag. Dr. Regina Seibl  
seibl.r@promente-tirol.at

## Ausstellungstermine

im zweiten Halbjahr 2021

Aufgrund der Corona-Pandemie konnte die AGUS-Wanderausstellung vielerorts leider nicht gezeigt werden. Im zweiten Halbjahr 2021 ist sie nun erfreulicherweise doch in einigen Städten zu sehen.

Es ist sehr wichtig, dass auf diese Weise auf die Situation der Hinterbliebenen nach einem Suizid hingewiesen und für ihre Situation sensibilisiert wird. Gerne können Sie daher die Ausstellung noch für 2021 als auch für Termine in 2022 buchen.

Auf Seite 13 finden Sie eine Kurzvorstellung zum Inhalt und Aufbau der Ausstellung.

*Ansprechpartnerin ist Elfie Loser in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle  
Tel. 0921-150 03 80  
E-Mail: [elfie.loser@agus-selbsthilfe.de](mailto:elfie.loser@agus-selbsthilfe.de)*

### Greifswald (Mecklenburg-Vorpommern)

31.08. - 29.9.2021, St. Spiritus Sozio-kulturelles Zentrum (Lange Str. 49/51)  
Kontakt: Frau Schröder, Telefon: 0162-8283116

### Gera (Thüringen)

02.09. - 19.09.2021, Rathausfoyer Gera (Kornmarkt 12)  
Kontakt: Christiane Sachse (TelefonSeelsorge Ostthüringen)  
Tel. 0172-79 88 343, E-Mail: [c.sachse@diako-thueringen.de](mailto:c.sachse@diako-thueringen.de)

### Sindelfingen (Baden-Württemberg)

01.09. - 22.09.2021, Rathaus Sindelfingen (Rathausplatz 1)  
Kontakt: Margit Wagner  
Tel. 0172-72 44 682, E-Mail: [margit.e.wagner@t-online.de](mailto:margit.e.wagner@t-online.de)

### Lauingen/Dillingen (Bayern)

11.10. - 18.10.2021, Rathaus Lauingen (Herzog-Georg-Str. 17)  
25.10. - 21.10.2021, (Kirchenzentrum St. Ulrich, Dillingen (Bischoff-Hartmann Ring 1)  
Kontakt: AGUS-Bundesgeschäftsstelle

## Inhalt und Aufbau

Kurzvorstellung

Die Ausstellung ist in drei thematische Einheiten gegliedert:

**Der erste Teil** (Banner 1-4: Wer stirbt durch Suizid?) gibt allgemeine Informationen zur Todesart Suizid und zur Entstehung von Suizidalität. Es werden Zahlen, Fakten, Analyse- und Erklärungsmodelle aufgezeigt.

Trauer kann viele Gesichter haben. **Im zweiten Teil** (Banner 4-16: (K)eine Trauer wie jede andere?) stehen die Besonderheiten der Suizidtrauer und die Situation der Hinterbliebenen im Vordergrund.

**Der dritte Teil** (Banner 17-23: Helfer durch die Trauer?) beschäftigt sich mit Trauer-Hilfen. Unter anderem werden Informationen zu AGUS als Organisation gegeben.

Carlo Nordloh aus Berlin und Sharky Zhi aus Shanghai stellten ihre Bilder für die Ausstellung zur Verfügung. Die beiden Künstler sind selbst betroffen und geben beeindruckende Einblicke in die Gefühlswelt Angehöriger um Suizid.



## Wieder Boden unter den Füßen spüren

Online-Reihe

Wie erreichen wir Suizidbetroffene in dieser doch eher kontaktarmen Zeit? Was könnte ihnen eine Hilfe sein? Wie könnte man das Internet nutzen?

Diese und andere Überlegungen haben die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle erwogen, eine Online-Reihe mit mehreren Vorträgen ins Leben zu rufen. Erfreulicherweise haben alle Referentinnen und Referenten, die wir angefragt haben, auch sofort zugesagt. An den bisher drei Vorträgen nahmen jeweils über 400 Personen teil: der Großteil aus Deutschland, einige aus der Schweiz und Österreich, aber auch aus Dänemark und sogar aus den USA.

Im März machte Prof. Dr. Luise Reddemann den Auftakt der insgesamt achtteiligen Reihe. Sie widmete sich dem Thema Imagination. Gerade in der unmittelbaren Situation nach einem Suizid überlagern die Schreckensbilder (gesehen oder auch ungesehen) oftmals alles andere. Hier ist es daher wichtig, sich andere Bilder vor Augen zu führen.

Die bekannte und renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul ging in ihrem Vortrag im April auf das Thema Vergebung ein, das auch noch lange nach einem Suizid eine Rolle spielen kann. Geht es dabei oftmals um die Frage, wie man dem Verstorbenen vergeben kann, blickte Chris Paul auf ihr Leben mit der Frage: „wie kann ich mir vergeben?“

Im Mai las die Autorin Saskia Jungnikl aus ihrem Buch „Papa hat sich erschossen.“ Sie berichtete dabei in eindrucksvollen Worten vom Suizid ihres Vaters und wie dieser ihr Leben schlagartig verändert und vor allem verunsichert hat. Sie erzählte aber auch, wie sie es geschafft hat, ihr Leben weiterführen zu können.

Bis November folgen noch fünf weitere Vorträge. Eine Übersicht findet sich auf der gegenüberliegenden Seite. Mehr Details zu den Vorträgen und auch zu den einzelnen Referentinnen und Referenten finden sich auf unserer Homepage ([www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)). Im dortigen Anmeldeformular kann man die gewünschten Vorträge auswählen. Wie schon bei den bisherigen Referentinnen und Referenten, erwarten Sie auch in den kommenden Monaten Menschen, die aus ihrer Praxis heraus viel zu erzählen haben und die teilweise auch als herausragende Expertinnen und Experten ihres Fachgebiets gelten.

Die Teilnahme ist kostenlos, da diese Veranstaltungsreihe im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH – Kaufmännische Krankenkasse gefördert wird. Herzlichen Dank für diese finanzielle Unterstützung. Im Nachgang freuen wir uns, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen könnten.

Alle Vorträge sind im Nachgang als Audio- oder Videopodcast über die AGUS-Homepage abrufbar.

Jörg Schmidt



Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und ReferentInnen finden Sie auf der AGUS-Homepage: [www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)



# Die EM ohne Tobias

Dieser Tage beginnt die Fußball Europameisterschaft. Zur letzten EM nach Paris, da sind wir noch zu dritt hingefahren...

Unser damals schon erwachsener Sohn Tobias hat nicht nur für sich, sondern auch für seinen jüngeren Bruder und für seinen Vater Karten besorgt. Die Tickets hat er nicht seinen Freunden angeboten, nein er wollte dieses Spiel mit uns erleben.

Im „Stade de France“ genauso, wie vor Sacré Coeur oder dem Arc de Triomphe sind fröhliche Dreierfotos von glücklichen Momenten entstanden.

Nun steht die nächste EM an. Basti (unser jüngerer Sohn) und ich werden die Spiele ohne Tobias ansehen (müssen) - wir werden auch nicht zu den Spielen fahren.

Schon als Bub gingen wir regelmäßig ins Stadion. Gar nicht nur wegen des Fußballs - vielmehr - zumindest aus meiner Sicht - um regelmäßig Zeit miteinander zu verbringen. Zeit in der sich Vater und Sohn, später dann Vater und Söhne austauschen können. Ohne Zwang, ohne dass es ein Thema zu besprechen geben würde. Einfach so, um einander vertraut zu bleiben.

Wie werden wir die Spiele der EM ansehen?

Will ich überhaupt, dass meine Mannschaft einen großen Sieg erzielt? Würde ich eine solche Freude dann nicht mit Tobias teilen wollen? Falls wir früh ausscheiden, dann hätte er wenigstens nichts versäumt :-)  
Tobias hat in seinem Abschiedsbrief geschrieben, dass er auf seine Nichte Alma, von dort wo er jetzt ist, aufpassen wird. Tobias scheint seinen Tod also als kein endgültiges Ende verstanden zu haben.

Genau dieser Gedanke, der tröstet uns ganz stark. Wenn Tobias an eine Existenz - in welcher Form auch immer - nach dem Tod geglaubt hat, dann wollen auch wir darauf hoffen. Darauf hoffen den Buben, der eigentlich mit seinen 29 Jahren natürlich ein Mann war, wieder zu sehen.

Es ist schön sich eine Wiederbegegnung vorzustellen. Das lässt das Leben erträglich sein. Dieser Ausblick auf etwas, das vielleicht irgendwann einmal sein mag, der macht das Aufstehen in der Früh möglich. Und außerdem erlaubt es uns Hinterbliebenen - und im konkreten Fall meinem jüngeren Sohn und mir - auch mit Freude und nicht nur mit sentimentaler Traurigkeit auf die Ergebnisse der Spiele zu sehen und etwaige Erfolge unseres Teams dann irgendwann einmal gemeinsam mit Tobias (nach) zu feiern.

Golli Marboe



to-be  
frames



## Geliebtes Kind, nun hast du uns für immer verlassen...

Suizid am 16.12.2020 - Bericht einer Mutter

Unser ältester Sohn Florian (36) hat sich im Dezember 2020 das Leben genommen. Er sah für sich keinen anderen Ausweg mehr.



### Vorgeschichte Florian

Florian war schon als Kind „anders“, jedoch hat zu der damaligen Zeit kein Arzt diagnostiziert, dass er das Asperger-Syndrom, eine Form des Autismus hatte. Dazu kamen im Laufe der Jahre immer mehr Zwänge. Vor über zehn Jahren, während seines Studiums, dann ein kompletter Zusammenbruch. Hier hat sich Florian uns gegenüber zum ersten Male geöffnet und von der immensen Leidenswelt in seinem Kopf berichtet. Zu diesem Zeitpunkt fiel auch seine Aussage „Ach Papa, da gibt es doch etwas in der Schweiz...“. Ab diesem Tag waren wir als Eltern mit dem Thema Suizid konfrontiert. Im Laufe

der Jahre wurden seine Krankheit und die Zwänge immer massiver. Er hat es immer abgelehnt in eine Klinik zu gehen, ihm könne niemand mehr helfen. Ärzten und uns Eltern waren die Hände gebunden. Seine Außenwelt und Bewegungsradius wurde immer enger, die Zwänge so massivst, dass sie ihn Tag und Nacht fest im Griff hatten.

Im September 2020 stand er wohl vor dem Punkt, Suizid oder Klinik. Er hat sich für die Klinik entschieden obwohl er in der Nacht davor immer wieder davon gesprochen hatte, dass er Abschied nehmen möchte. Er hätte genug gelebt. Der alarmierte Rettungsdienst hat in dieser Nacht auch

keine Möglichkeit gesehen, ihn einweisen zu lassen, da er laut deren Einschätzung keine Gefahr für sich oder andere sei. Tage bevor Florian selbst in die Klinik wollte, hatten wir Eltern in letzter Verzweiflung einen gerichtlichen Eilantrag für einen rechtlichen Betreuer gestellt. Nur auf diesem Wege hätten wir Florian in eine Klinik einweisen lassen können.

Florian hat sich am 16.12.2020, nach drei Monaten in der Klinik, anderthalb Stunden nach seiner Entlassung, Zuhause in seinem Bad erhängt.

### Unsere Jahre als Eltern

Wie wir all diese Jahre mit seiner immer schlimmer werdenden Krankheit durchgestanden haben: es ist uns bis heute ein Rätsel. Unser Kind täglich, Jahr für Jahr, so leiden zu sehen, hilflos und ohnmächtig zuschauen zu müssen, die Trauer, dass unser Kind so leben muss, den Schmerz im Herzen und die permanente Angst, dass DER Tag irgendwann kommen kann, einige Zusammenbrüche meinerseits, sich immer wieder aufgerichtet, teils mit Hilfe von Außen, immer wieder Hoffnung leben für unseren Sohn und auch uns, dass wir das irgendwie schaffen würden. Was dies alles bedeutet können sicher nur Eltern verstehen, die sowas selbst erleben oder erlebt haben. Wir haben uns immer wieder mit dem Thema Suizid auseinandergesetzt: wie wird das sein, wenn wir vielleicht mal nach Hause kommen und finden ihn tot auf? Die Polizei mal plötzlich vor der Türe steht? Wie würde er es überhaupt machen? Angst vor seiner möglichen Frage, ob wir ihm dabei helfen? Im Nachhinein muss ich sagen: Die Realität

ist so brutal, nicht im entferntesten vorstellbar. Sie stellt alles in den Schatten. Ich selbst arbeite ja seit über zehn Jahren in der Krisenintervention und habe unzählige Suizide mitbegleitet. Aber nun ist es das EIGENE.

### Florians Klinikaufenthalt

Florian wurde aufgrund seines Zustandes und richterlichen Beschlusses für drei Monate in der Klinik behalten. Nach einer kurzen Verbesserung hatte er nach den ersten sechs Wochen jedoch Suizidgedanken. Die Medikation wurde verändert. Die Ärzte sprachen davon, dass sich auf sein jahrelanges Krankheitsbild noch eine Psychose gesetzt hätte und eine nicht klare Schizophrenie vorliege. Aufgrund von Corona durfte die erste Zeit nur noch ein Elternteil in die Klinik. Ich habe von dieser Zeit solche belastenden Bilder, Begegnungen und Erlebnisse in mir, die ich nie vergessen werde.

Während der letzten Klinikwochen waren dann wegen Corona nur noch Telefonate möglich. Florian hatte gegen Ende seiner Klinikzeit zu mir am Telefon einmal in einer Art und Weise „Danke Mama“ gesagt, wie ich es seit Jahren nicht erlebt habe. Ich bin mir sicher, dass da sein Entschluss schon feststand und dies sein Abschied war. Am Entlassungstag hat er kurz vorher auf der Klinikstation sogar noch gelacht. Er war wohl dort schon mit sich im Frieden und hat auf den Moment zuhause gewartet, wenn er sich von seinem qualvollen Leben befreien darf. Die ganzen Medikamente hatten zwar einen kleinen positiven Effekt, aber auch Nebenwirkungen. Für Florian war dies wohl nur die Be-

stätigung seiner jahrelangen Behauptung, dass ihm niemand mehr helfen könne. Es war ein Versuch (vielleicht auch nur für uns Eltern), aber für ihn nicht die Lösung, so sein restliches Leben verbringen zu müssen.

Ich selbst hatte seit dem ersten Tag des Klinikaufenthaltes immer ein Bild im Kopf: einen glücklichen und strahlenden Florian. Völlig anders als jetzt. Es musste ein Bild von der Zukunft sein, nach der Klinik. Die Bedeutung war aber anders gemeint. Dies ist Florian heute, in seinem anderen Leben.

### Florians Suizid

Nach seiner Rückkehr war Florian im Hause „unterwegs“, nach 17.30 Uhr habe ich mich gewundert, dass er noch nicht zum Essen erschienen ist und ging die Treppe hoch. Auf dem Flur war die Tür zum Bad einen Spalt auf und ich sah Florian erhängt an der Duschvorhangstange. Es war ersichtlich, dass er tot war. Dieses grausame Bild hatte sich sofort in meinem Kopf eingebrannt. Völlig irrational, dass ich in diesen Sekunden wie „Frieden“ wahrgenommen habe. Heute ist mir bewusst, es war diese völlige Stille die er hatte, Ruhe vor den jahrelangen heftigen Zwängen in Kopf und Körper.

An jedem anderen Tag hätten wir damit gerechnet, aber nie und nimmer an diesem, kurz nach dem Klinikaufenthalt !! Ich habe nur noch geschrien, rannte die Treppe runter zu meinem Mann und sagte „Er hängt, er hängt.....“. Wir haben uns wie Wahnsinnige aneinander festgehalten, umklammert, geschrien und geweint, kurz

darauf den Notruf abgesetzt. Das ganze übliche Prozedere kam in Gang. Auch unser Kriseninterventionsteam war auf dem Wege.

Ich war in einer „seltsamen Rolle“. Einerseits betroffene Mutter, andererseits habe ich funktioniert und unser Team eingeteilt. Es war irgendwie verrückt, ich war im falschen Film. In den letzten Jahren habe ich oft gedacht: sollte dieser Tag jemals eintreten, will ich unser Team hier haben. Wir hätten es familiär ohne dies nicht geschafft. Es gab uns Eltern, seinen beiden Brüdern und weiteren Verwandten Rückhalt und Sicherheit, wir fühlten uns aufgefangen und nicht alleine.

Der Kripo gegenüber habe ich den Wunsch geäußert, dass wir als Familie später von Florian Abschied nehmen wollen.

Als der Zeitpunkt gekommen war, standen wir Eltern und seine zwei Brüder bei ihm am offenen Sarg und hatten uns weinend in den Armen. Er sah so friedlich aus. Ich habe ihn noch gestreichelt und gesagt, dass wir ihn verstehen und er in Liebe gehen darf. Wir ihn immer lieben werden. Ein Moment, den man nie mehr nachholen kann. In unseren Einsätzen im Kriseninterventionsteam ermutigen wir die Betroffenen immer dazu (soweit es vom Geschehen her möglich ist), geben ihnen die nötige Zeit und erleben oft wahnsinnig berührende Momente.

Wir sind Florian unheimlich dankbar, dass er mit dem Suizid gewartet hat bis er Zuhause war. Wir hätten wegen Corona nicht in die Klinik gedurft, eine Abschiednahme direkt danach wäre nicht möglich

gewesen und er hätte nur fremde Menschen um sich gehabt. Ich sehe es als ein Zeichen von Liebe an und dass er uns vertraut hat, dass wir alles richtig machen werden. Vielleicht musste er aber auch wegen seiner Zwänge auf Zuhause warten, da es ihm nur hier im gewohnten Umfeld möglich war.

### Alles in Florians Sinne

Es gibt uns sehr viel Trost, dass wir alles rein in Florians Sinne geregelt haben. Egal, was Außenstehende gemeint haben. Als der Bestatter ihn aus dem Haus getragen hat habe ich unten die Türe zum Erdgeschoss geschlossen. Florian hätte es nicht gewollt, dass ihm jetzt so viele Menschen nachschauen.

Den Bestatter habe ich um Verständnis gebeten, ihn wegen seines Autismus weder wie üblich zu waschen, noch andere Kleider anzuziehen. Fremde Hände, die sich an seinem Körper so zu schaffen gemacht hätten, wären für ihn pure Qual gewesen. Seine letzte Ruhestätte hat er im Friedwald in der Ruhe der Natur. Er hätte eine Bestattung auf dem Friedhof gehasst, zudem noch ständig Besucher an seinem Grab. Wir hätten dies mit unserem Gewis-

sen nicht vereinbaren können. Wir haben einen Familienbaum ausgesucht (damit er nicht neben „Fremden“ liegen muss), der von der Lage und Baumart her voll seiner war.

Die Todesanzeige haben wir ganz bewusst „offen“ geschrieben. Ja, es war ein Suizid! Wir wollten darin auch sein Leben zum Ausdruck bringen. Er war gefangen in seinem Körper (Kokon) und ist uns an jenem Abend in seine so lange ersehnte Freiheit geflogen (Schmetterling) Diese Leichtigkeit haben wir in der Anzeige auch zum Ausdruck gebracht. Die positive Resonanz war riesig. Ebenso auf unsere Dankanzeige.

Ab seinem Todestag brannte über viele Wochen in Florians Zimmer über Nacht am Fenster ein Licht, dessen Schein nach Draußen leuchtete. Unzählige Nachbarn,



Freunde und Bekannte schickten uns Bilder einer brennenden Kerze, die bei ihnen Zuhause im Gedenken an Florian brannte. Dies hat uns viel Trost gegeben und das Gefühl, dass wir nicht alleine sind in unserem großen Schmerz.

### Florians Beerdigung

Auch diese sollte ohne viele Menschen stattfinden, nur wir Eltern, seine zwei Brüder und die Försterin. Wir haben kurz vor der Beisetzung beschlossen, dass wir selbst seine Urne abwechselnd zum Baum tragen wollen, fühlten uns dazu in der Lage. Erst mein Mann, dann haben sich die Brüder abgewechselt. Ich wollte sie als Mama zuletzt tragen. Ich hatte ihn auf die Welt gebracht und ihn zuerst in meinen Händen, so sollte es nun auch beim Abschied sein. Dieses Gefühl, das eigene Kind in der Urne zum letzten Mal im Arm zu halten, ich werde es nie vergessen. Ich habe die Urne mit beiden Händen fest an mein Herz gedrückt und ihm gedanklich nochmals all meine Liebe gegeben. Mit ins Urnengrab habe ich noch einen Abschiedsbrief gegeben und zwei Rosenquarz Steine. Die Zahl zwei war ein Zwang bei ihm.

### Die Zeit danach

Aufgrund meines Traumas das ich bei Florians Auffinden erlitt, hatte ich zwei Wochen später eine SE (Somatic Experiencing) Sitzung. Ich hatte das immense Glück, hierfür privat Kontakt zu haben. Nach einer Sitzung konnten wir das Bild von Florians Erhängen schon sehr deutlich verändern, ihm den Schrecken nehmen. Eine weitere Sitzung war erst Wochen später notwendig. Ich kann diese Form der

Traumaverarbeitung nur empfehlen! Oft habe ich mich in Einsätzen gefragt, wie Angehörige mit dem Ort des Suizides im eigenen Zuhause wohl umgehen werden in der Zukunft. Er war auch für uns der „Ort des Grauens“, die Badtüre ab jenem Abend zu. Aber so konnte es ja nicht dauerhaft bleiben. Ich spürte nur, je länger dieser Zustand anhält, umso belastender und schwieriger würde es für uns alle werden.

In seinem Zimmer hatte Florian kurz vor seinem Tod noch seine Jeans ausgezogen, seine Schuhe säuberlich daneben. Dieses Bild zu sehen hat einen unglaublichen Schmerz ausgelöst. Es waren die letzten Minuten seines Lebens. Wie hat er sich gefühlt, was hat er gedacht? Dann sein letzter Gang ins Bad.....



Keiner von uns Eltern war in der Lage, diese Kleidung zu berühren. Sein letzter Moment. Bei allen Überlegungen, dies an einem anderen Ort im Hause zu deponie-

ren sagten Bauch und Herz „Nein, das ist es nicht“. Eine Kollegin hatte dann für uns DEN Vorschlag und wir haben zugestimmt. Wir hatten einen schönen Korb, legten eine Decke rein und mein Mann hat unter Tränen Florians Kleidung reingelegt. Diesen Korb nahm meine Kollegin mit und sie hat ihn bis heute deponiert. Wir werden eines Tages wissen, ob wir diese Kleidung wollen oder was wir damit machen. Dies war ein großer und erleichternder Schritt.

Als Silvester nahte, der Übergang in ein neues Jahr wurde mir bewusst, dass ich diese Energien nicht mehr im Hause haben wollte. Es sollte auch hier einen „Neuanfang“ geben. Mit dem Thema Räuchern hatte ich mich noch nie beschäftigt, aber nun war der Wunsch da. Auch hier konnte ich eine erfahrene Bekannte dafür gewinnen. Völlig überrascht war ich, dass der aufsteigende Rauch an belastenden Stellen reagierte und es waren exakt Florians drei Stellen, wo seine meisten Zwänge abliefen. Aber noch mehr überraschte uns, dass der Ort im Bad unbelastet, „frei“ war. Auch dies zeigte mir, dass Florian zum Zeitpunkt seines Todes bereits inneren Frieden hatte. Wegen dem Bad hatte ich zig Vorstellungen, in Gedanken alle durchgespielt und letztendlich festgestellt, dass es nur einen Weg gibt. Selbst, wenn wir das Bad völlig neu gemacht hätten, es ist und bleibt doch immer DER Platz und es gibt nur eine Möglichkeit: mit dieser Stelle den FRIEDEN zu finden.

Im Bad waren jedoch noch die Spuren des Suizidabends. Ärztliches Material, Florians restliche Kleidung. Auch der Duschvorhang, der mit dem Bild des Auffindens verbunden war, sollte raus. Für dieses

seelisch Belastende haben wir ebenfalls eine Lösung gefunden. Eine weitere Kollegin hatte sich bereit erklärt, zu kommen und diese Dinge mitzunehmen.

Nach Wochen habe ich es das erste Mal geschafft bzw. das Bedürfnis gehabt, die Badtüre einen winzigen Spalt zu öffnen, nicht reinzuschauen, die Augen zu schließen und zu spüren, was es in meinem Inneren macht. Dann die Türe wieder zu. Es fühlte sich wie eine innere Befreiung an, dies geschafft zu haben. So habe ich dies immer mal wieder gemacht, der Spalt wurde größer. Als die Sonne schien, kamen die Lichtstrahlen vom Bad in den Flur. Dies war ein schönes Bild. Wärme, Sonne ...

Irgendwann habe ich meinen Mut zusammengenommen und bin tatsächlich rein. Ich traute es mir zu, der Wunsch war da. Ich konnte es nicht fassen. Keine Retraumatisierung. Das nächste Mal bin ich dann im Beisein meiner Kollegin mit rein. Ich war überglücklich, diesen Schritt geschafft zu haben.

Irgendwann habe ich das Bad von oben bis unten „gereinigt“, obwohl es sauber war. Aber ich brauchte dieses Gefühl. Inzwischen hat die Dusche einen bewusst lustigen Pinguin-Vorhang, der einfach Freude ausstrahlt, es ist ein neuer Teppich drin und liebevoll dekoriert. An der Stelle des Suizides steht nun - völlig unerwartet - ein witziger Holzpinguin, den sein Bruder in der Jugendzeit mal gebastelt hat. So hatte sich alles gefügt, dass es passend war. Florian mochte nie neue Sachen, nur gebrauchte und alte. Es fühlte sich einfach nur gut an. Ein Psychologe sagte mal vor Jahren zu

mir: Die Seele weiß die Antwort schon immer, wir müssen sie nur finden. An diesen Spruch denke ich oft. Abwarten, Vertrauen haben..... die Seele zeigt uns die Antwort, wenn es an der Zeit ist.

Inzwischen benutze ich das Bad regelmäßig, gehe sogar gerne rein, obwohl es sein Bad und sein „Erlösungsplatz“ ist.

Auch sein Zimmer haben wir ein wenig verändert. So, dass es für uns „erträglich“ ist. Sein Bett hat eine schöne Tagesdecke und Sofakissen, das Fenster einen neuen Vorhang. Florians Schreibtisch haben wir umgestellt ans Fenster, mit Blick nach Draußen. Hier hat er täglich über Stunden rausgeschaut und ich sitze nun hier an seinem Laptop und schreibe seine Geschichte auf. Ja, ich fühle mich an diesem Platz inzwischen wohl, weil mir Florian hier so nahe ist.

### Trauer

Mein Mann und ich weinen viel zusammen, reden oft über unseren Sohn und alles Erlebte. Wir holen uns auch immer wieder die Gedanken her, wie schlecht es Florian jahrelang ging, was er alles erlitten hat, er nun glücklich und frei ist. Es SEIN Wunsch war.

Aber ganz ehrlich: ich wusste bis zu dem Zeitpunkt nicht, dass es solch einen Schmerz geben kann. Es gibt Zeiten, da denke ich es reißt mein Herz in 1000 Stücke und ich frage mich dann, wie man so etwas aushalten kann, ohne den Verstand zu verlieren. Denn so fühlt es sich manchmal an. Ich könnte dann in Gedanken diesen Schmerz nur noch rausschreien ohne Ende. Manchmal stelle ich mir in solchen Momenten vor, Florian wohnt jetzt in einer betreuten Einrichtung und ist dort gut aufgehoben. Es ist so eine Art „Notschutz-



schalter“ obwohl mir die Realität völlig bewusst ist. Dieses Vermissen und -nie mehr-, es ist kaum zu ertragen.

Der Verstand weiß es, aber im Herzen ist es oft immer noch nicht angekommen. In einer Zeitschrift bin ich auf das Inserat der „Engelwerkstatt“ gestoßen. Engel aus Naturmaterialien, Strandgut des Lebens. Heil sein in Unvollkommensein.

Diese Art und Weise der Engel passte voll auf Florian. Wir haben nun zwei davon. Der rechte symbolisiert Florian vor seinem Tod. So zerzaust und zerfleddert sah er in der Klinik aus. Dazu auf dem Bauch des Engels seine zwanghafte Zahl zwei, symbolisiert durch diese zweimal braunen Stellen. Der linke Engel zeigt ihn heute. Strahlend, ganz und heil. Farbig, wie ein bunter fröhlicher Schmetterling. Dazwischen die brennende Kerze. Dieses Ritual trägt uns täglich und er ist somit immer nahe bei uns.

Ich hatte vor Wochen das starke Bedürfnis, mich mit einer anderen betroffenen Mutter auszutauschen und habe sie gefunden. Sie ist zudem noch ausgebildete Trauerbegleiterin. Die Gespräche mit ihr helfen mir sehr, denn nur selbst Betroffene können nachempfinden, was solch ein Schicksal heißt. Mit ihr kann ich mich offen und ohne Scheu über alles unterhalten, fühle mich aufgefangen.

Was mir auch sehr hilft, ist eine spezielle Mischung für mein Räucherstövchen, für unsere Situation und Trauer von einer erfahrenen Fachfrau zusammengestellt. Der Geruch umhüllt und tröstet mich, schenkt mir für eine gewisse Zeit innere Ruhe. Je-

der von unserer Familie trauert auf seine Weise, und trotzdem ist es ein „Ganzes“. Alles darf sein und alles ist okay.

Das Schicksal von Florian und unsere Liebe zu ihm wird uns bis an das Lebensende begleiten.

In mir stieg recht bald nach Florians Tod ein besonderer Wunsch hoch: Ich werde mir in der Herzgegend einen kleinen blauen Schmetterling tätowieren lassen. Somit trage ich Florian immer bei mir und sehe die Leichtigkeit, die er nun hat.

Meine ehrenamtliche Arbeit werde ich nicht aufgeben. Florians Tod soll einen Sinn haben und ich werde in Einsätzen auch weiterhin Familien mit Suizid, nun mit eigenen Erfahrungen, in der Akutsituation begleiten.

Angelika Lehnerer | [geli.lehnerer@web.de](mailto:geli.lehnerer@web.de)



# Eine Atempause für einen winzigen Moment ...



... macht es möglich, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Also halte das Kreisen der Gedanken und das Gefühlskarussell wenigstens für einen kleinen Augenblick lang an und nutze diesen Moment, um dich selbst zu fühlen. Das ist schwer, denn seit deinem Verlust bist du nicht mehr der Mensch, der du warst und wirst es auch nie wieder sein, auch wenn du es mit aller Kraft versuchst. Du willst, dass wieder alles wie zuvor sein darf. Also ist dein Gehirn die ganze Zeit damit beschäftigt, zu überprüfen, ob es nicht doch eine Lösung oder ein Zauberwort gibt, das die Dinge wieder in seine gewohnte Form zurückbringt. Gleichzeitig versucht deine Gefühlswelt mit allem, was auf dich hereinprasselt, Schritt zu halten.

Dein geliebter Mensch ist tot und das auch noch auf eine besonders schwer zu verkraftende Art: er hat sich das Leben genommen. Etwas, das du einfach nicht verstehen kannst. Denn du denkst, dass es für alles eine Lösung gibt und das ist auch der Grund, dass du im Nachhinein damit beschäftigt bist, eine andere Möglichkeit zu finden. Stattdessen musst du aushalten, dass du deinem geliebten Menschen nicht helfen konntest. Vielleicht hast du nicht bemerkt, dass es ihm so schlecht ging. Wie gerne hättest du Zwersicht verbreitet und deine Hand liebevoll gereicht. Jetzt ist es nicht mehr möglich. Daher wünsche ich dir, dass du dich für einen winzigen Moment lang traust, alles ruhig werden zu lassen. So kannst du dein Herz und deinen Atem spüren. Deine Sinne sind hellwach und du erkennst, dass sich dein Bewusstsein durch den Verlust erweitert hat. Du lebst und bist noch hier - bitte vergiss das nicht. Nutze deine Erfahrung dazu, um in Zukunft den Mut zu haben, genauer hinzusehen. Nimm weniger hin und setze dich mehr ein. Trau dich, die Wahrheit beim Namen zu nennen.

Dich zu lieben ist die Basis, um anderen die Hand zu reichen. Es bedeutet präsenter und stärker zu sein. Das ist das, was die Welt jetzt braucht. Das ist das, was du jetzt brauchst.

Eva Terhorst



## Können wir einem schweren Schicksal trotzen?

Resilienz in der Trauer nach Suizid | Autor: Dr. Jens-Uwe Martens



### Wie überlebt man den Suizid eines nahestehenden Angehörigen?

Mit dieser Frage sind Betroffene von einem auf den anderen Moment konfrontiert. Oftmals sind es Familienangehörige, Freunde, Nachbarn oder Kollegen, die in dieser Zeit zur Seite stehen und z.B. Kontakt zu AGUS und den Selbsthilfegruppen herstellen. Doch den entscheidenden Schritt, diese Angebote zu nutzen, müssen die Betroffenen selbst unternehmen.

Dies ist ein wichtiger Aspekt der Resilienz: sozial vermittelte Ressourcen zu nutzen, um eine Krise zu überstehen. Der andere, ebenso wichtige Aspekt sind die eigenen Ressourcen: woran kann ich in meiner Situation noch anknüpfen? Welche Kraftreserven habe ich noch? Was tut mir gerade gut?

Diesen Fragen widmet sich der Psychologe Dr. Jens-Uwe Martens.

Ausgehend vom Erleben schwerer Schicksalsschläge in seiner eigenen Familie (früher Tod seiner Frau und seiner beiden kleinen Kinder sowie Suizid der Nichte) gibt er einen Einblick in die Kräfte, die unser Leben bestimmen, aber auch, wie wir verhindern können, an Schicksalsschlägen nicht zu verzweifeln. Er entwirft so eine Reihe von Orientierungen und Maßnahmen, die als positive Wege aus der Krise bezeichnet werden können. Dies betrifft ganz besonders die Situation nach einem Suizid.

Jörg Schmidt

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

*Diese Broschüre wurde gefördert aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V durch die DAK – Gesundheit. Herzlichen Dank für diese Unterstützung.*

## Für die Situation von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle erreichen immer wieder Anfragen von Betroffenen, ob es das Infomaterial nicht auch auf Englisch gibt.

Dabei handelt es sich nicht nur um Suizidbetroffene im Inland, die (noch) kein Deutsch sprechen können, sondern auch um Anfragen aus dem Ausland. Dies sind Betroffene, aber auch Institutionen, die mit Suizid konfrontiert sind (z.B. Notfallseelsorgende und Krisendienste). In anderen Ländern gibt es keine vergleichbare Institution zu AGUS, die mit einer professionellen Struktur zentraler Ansprechpartner für Suizidtrauernde ist und auch entsprechendes Infomaterial erstellt und verbreitet.

Von daher erscheint es sinnvoll, dass die zwei Falblätter, die sich mit der Situation von betroffenen Kindern und Jugendlichen beschäftigen, auf Englisch übersetzt werden. Diese werden mit am stärksten in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle erfragt.

Das Falblatt „Suizid – was sage ich meinen Kindern?“ richtet sich an Erwachsene und



gibt ihnen Tipps und Hilfestellungen, den Suizid (ihren) Kindern zu vermitteln. Das zweite Falblatt „Du hast dir das Leben genommen – und was soll ich jetzt machen?“ nimmt die Perspektive von Kindern und Jugendlichen ein.

**Diese Falblätter können kostenlos über die AGUS-Bundesgeschäftsstelle bezogen werden.**

Nach der grundlegenden Überarbeitung der deutschen Ausgaben der Falblätter im vergangenen Jahr, hat sich die Techniker Krankenkasse bereit erklärt, im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V auch die Übersetzung, die Gestaltung und den Druck der Falblätter auf Englisch zu finanzieren. Herzlichen Dank für diese Unterstützung.

## Unterstützung über **amazon**smile

Wer von Ihnen Einkäufe über Amazon tätigt, kann AGUS ebenfalls unterstützen. Unter [www.smile.amazon.de](http://www.smile.amazon.de) können Sie AGUS als Organisation angeben, die Sie unterstützen. Pro Einkauf gehen 0,5% der Summe an AGUS, die Amazon spendet. Für Sie entstehen also dadurch keine Mehrkosten. Auch die Bedienoberfläche ändert sich nicht.

[smile.amazon.de](http://smile.amazon.de)



## Ich konnte nichts für dich tun

(Eva Terhorst, Herder 2017, 15,- €)



finden, mit diesem einschneidenden Erlebnis leben zu lernen. Sie zeigt betroffenen Angehörigen auf, wie sie jenseits von Schock, Entsetzen und Schuldgefühlen ihren eigenen Weg der Trauer finden können. Mit zahlreichen Tipps, Übungen und Audio-Links zu geführten Imaginationen.

Bei Bedarf ist es möglich, Einzelsitzungen auch per Zoom oder andere Angebote wie Online-Seminare und Trauer-Reisen bei ihr zu buchen. Mehr über Eva Terhorst und ihre Arbeit ist unter [www.trauerbegleiter.org](http://www.trauerbegleiter.org) zu finden.

Eva Terhorst



Im Rahmen der Online-Reihe „Wieder Boden unter den Füßen spüren“ wird Eva Terhorst am **20.08.2021** einen Vortrag halten, bei dem es um die **Bedeutung des Lachens** und der **Kreativität in der Zeit der Trauer** geht.

Der Tod eines geliebten Menschen ist besonders schwer zu verarbeiten, wenn dieser den Weg des Suizids gegangen ist. War es eine Tat aus akuter Verzweiflung oder die Folge einer langjährigen Depression? Gab es Anzeichen? Hätte ich etwas tun können? Erschwerend kommt hinzu, dass der Suizid in unserer Gesellschaft weitgehend tabuisiert ist, obwohl sich jedes Jahr in Deutschland ca. 9.000 Menschen das Leben nehmen. Die Höhe der Versuche liegt ungefähr 10 mal so hoch.

Eva Terhorst hat selbst ihre Mutter, als sie 15 Jahre alt war, durch Suizid verloren. Aufgrund ihres eigenen Verlustes und der Erfahrungen aus ihrer über 10-jährigen Praxis als Krisen- und Trauerbegleiterin, bietet sie konkrete Informationen und Hilfestellungen, um diese schwere Zeit besser zu bewältigen. Denn es ist wichtig, so gut wie möglich zu verstehen, was eigentlich unbegreiflich ist, um einen Weg zu

Mit dem Kauf der Bücher über AGUS e.V. unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit. Auf der Homepage [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de) finden Sie unter „Wir bieten an“ und „Bücher“ eine Aufstellung aller Werke, die über AGUS bezogen werden können. Dort können Sie das Bestellformular aufrufen. Sie können Ihre Bestellung aber auch telefonisch (0921-150 03 80) oder per E-Mail ([kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)) aufgeben.

## Notizen an Tobias

(Golli Marboe, Residenz Verlag Wien 2021, 24,90 €)

Tobias ist 29 Jahre alt geworden. Er war sein Leben lang Teil eines großen Ganzen, Teil der Familie Marboe aus Wien. Tobias war vielseitig und vor allem politisch interessiert, künstlerisch sehr begabt und für seinen Vater Golli Marboe ein vertrauter und wichtiger Diskussionspartner. Aber Tobias war auch krank und litt an Depressionen und psychotischen Schüben. Am 26.12.2018 nahm er sich das Leben.

In den folgenden Monaten entstanden bis zu Tobias' 30. Geburtstag, dem 03.08.2019 Notizen, die Marboe als hinterbliebener Vater gemacht hat und die zur Grundlage des Buchs wurden.

Er nimmt uns Leser mitten hinein in die Familie, ihr Umfeld, ihre Ausflüge und Reisen, ihre Aktivitäten und vor allem ihre Gespräche. Seinen Sohn wollte er auch über den Tod hinaus als „Sparringspartner“ nicht verlieren, und so schrieb er alles auf, was er gerne mit Tobias besprochen hätte. So beginnt das Buch mit einem Brief des Vaters an den verstorbenen Sohn zu dessen Geburtstag: „Lieber Tobias, alles Gute zu deinem 30. Geburtstag! Wann und wo auch immer du diese Zeilen liest!“ Golli Marboe teilt sich seinem Sohn mit und nimmt ihn auf berührende Weise weiter als Teil der Familie wahr. Die Leser lernen Tobias durch die Gedanken seines Vaters kennen, aber auch durch die außerordentlich farbenfrohen und oft hintergründig humorvollen Wort-Bild-Collagen und Wachsbilder, die er gestaltet hat.

Die Seiten 16 und 17 dieses Rundbriefs geben davon einen Einblick.

Zwischen den Notizen an Tobias stellt Golli Marboe seine eigenen Texte, meist Gastbeiträge für Zeitschriften. Hier erzählt er nicht nur von Tobias, sondern auch vom Papageno-Effekt, den er als Journalist bekannter machen will.

„Notizen an Tobias“ ist ein berührendes Buch, das sowohl die Gefühle der Familie nach dem Suizid beschreibt, aber auch die Hoffnung und die Entschlossenheit, in Zukunft etwas zu bewegen, um Suizide zu verhindern. Es ist auch ein Zeichen der Solidarität mit Hinterbliebenen, mit Menschen in suizidalen Krisen und auch mit seinem Sohn Tobias und dessen Werk.

Anne Müller/Jörg Schmidt



## Gelbe Blumen für Papa

(Chris Paul/Suse Schweizer. Psychiatrie-Verlag 2021, 17,- €)



Das liebevoll illustrierte Buch nimmt die Fragen und Gefühle eines Kindes nach dem Suizid eines Elternteils auf und zeigt, wie Erwachsene mit Kindern über psychische Erkrankungen und einen Suizid in der Familie sprechen können. Ein zweiter Schwerpunkt ist die lebendig gestaltete Trauer einer Familie, ihre unterschiedlichen Wege, mit dem veränderten Leben umzugehen und gemeinsame Rituale zur Erinnerung an den Vater zu entwickeln. Kinder finden in Tomke und seiner älteren Schwester Nina positive Identifikationsfiguren. Erwachsene lernen in Tomkes Mutter ein Vorbild kennen – das nicht zu jedem Zeitpunkt alles richtig machen kann, aber immer ehrlich und liebevoll mit seinen Kindern in Kontakt bleibt.

Tomke braucht ein ganzes Jahr voller schwieriger Fragen und Antworten, bis er versteht, warum sein Papa an einer Krankheit namens Depression sterben konnte. Seine Verzweiflung über den Tod

des Papas wird ein bisschen kleiner, als er das verstanden hat. Das einfühlsame Buch erleichtert Kindern ab 8 Jahren das Abschiednehmen und Erwachsenen die Auseinandersetzung mit den Fragen von Kindern zum Suizid eines Elternteils.

Erwachsene sind als Begleiter\*innen und Gesprächspartner\*innen bei der Lektüre erwünscht! Denn der Impuls, Kindern gegenüber die Todesart Suizid zu verschleiern, ist verständlich, aber ein offenes Gespräch hilft ihnen und schützt sie auch vor Schuldgefühlen. Ein ermutigendes, warmherziges Buch, das konsequent die Sicht eines trauernden Kindes einnimmt.

Das Buch ist als Arbeitshilfe auch für Pädagog\*innen, Trauerbegleiter\*innen und Familientherapeut\*innen gut geeignet.

*Beschreibung des Buchs von der Homepage des Verlags: [www.psychiatrie-verlag.de](http://www.psychiatrie-verlag.de).*

# Manchmal

## Manchmal

kommen alte Bilder, obwohl du sie nicht gerufen hast.  
Dann kehrt wieder Traurigkeit in dein Herz zurück,  
und in dieser Traurigkeit, obwohl sie dich belastet,  
befindet sich Wärme,  
die dich mit dem Verstorbenen verbindet und du fühlst  
dich ihm ganz nahe.

## Manchmal

Spürst du neben dieser Traurigkeit Sehnsucht nach diesem Menschen  
Und das beschwert das Herz.  
Dann tauchen immer wieder die Fragen auf,  
Warum? Wie? Wieso?  
und du holst die Bilder hervor,  
gehst immer wieder die Vergangenheit in Gedanken durch,  
warum gerade mir?

## Manchmal

Kommen Tage, da bist du abgelenkt und denkst nicht mehr daran  
was geschehen war, fühlst dich ein wenig freier und erschrickst dich.

## Manchmal

Kommt ein schlechtes Gewissen, das es kurze Zeiten der  
beginnenden Freude gibt.  
Darfst du das schon?

## Manchmal

Begreifst du, dass es ein Wandel in dir ist.  
Langsam spürst du, die Seele vergisst nicht,  
Die Gedanken haben alles genau aufgezeichnet.  
Aber das beginnende Wohlfühlen geschieht mit dem Einverständnis  
des Verlorenen;  
Langsam darfst du lernen, ohne das Verlorene zu Leben.

## Manchmal

Und immer öfter kommt die Zeit, da blickst du in Dankbarkeit auf die  
Zeit eures Zusammenlebens zurück  
und manchmal ahnst du:  
eines Tages wirst du mit dem Verlorenen verbunden sein und mit  
allen, mit denen dich Liebe verband.

Sybille Jatzko

## Hinterbliebene berichten von ihren Erfahrungen mit Kliniken

Auftrag! Keine Anklage!

Dreizehn Hinterbliebene haben nach dem Artikel zum Thema „Klinik-Suizide“ im Rundbrief 2021/1 über ihre Erfahrungen berichtet. Zehn Frauen und Männer hatten schon vor zuvor ihre diesbezüglichen Erlebnisse zu Suiziden während der stationären Aufenthalte, in oder in der Nähe der Kliniken oder in zeitlicher Nähe nach einem Klinikaufenthalt formuliert.

- Angebot von Angehörigengesprächen erst in mehreren Wochen terminierbar.
- Zu wenig ärztliche und therapeutische Mitarbeiter\*innen
- Mangelhaftes Übergangsmanagement.
- Nachlässigkeit im Umgang mit akuter Suizidalität.

### Fragen und Fakten:

- Risikofaktor ist sicher die Entlassungssituation.
- Wird zu schnell und zu häufig „Stabilität“ festgestellt?
- Wie dicht wird nach einem Suizidversuch eine intensive und engmaschige Unterstützung gewährt?
- Wird die eventuelle Notwendigkeit der nachfolgend täglich erforderlichen Aktualisierung des „Ist-Zustandes“ getätigt?
- Wie wird verfahren mit Spaziergängen und Beurlaubungen? Wann darf wer alleine die Klinik verlassen, wann wird begleitet?
- Wie wird in Kliniken mit den Phänomenen von Übertragung und Gegenübertragung umgegangen?
- Wie sehr wird ein „Patientenverhalten“ unter dem Gesichtspunkt früherer Beziehungserfahrungen betrachtet?
- Wieviel Reflektion, wieviel Supervision findet statt, so dass daraus ein hilfreicher Impuls der weiteren Behandlung und keine Abwertung und Distanzierung entsteht, die sonst weit über das erforderliche „professionelle Maß“ hinausgeht und sich bei näherem

### Der rote Faden der Erfahrungen:

- Primär Medikamentierung ohne hinreichende psychotherapeutische oder anderweitige fachtherapeutische Behandlung.
- Patienten fühlen sich als Individuen und damit mit ihren individuellen Nöten nicht hinreichend gesehen.
- Kommunikation „von oben herab“.
- Überforderungsgefühl der Patienten mit Formalitäten.
- Fahrlässiger Umgang bei „Abgängigkeit“.
- Ablehnung von Angehörigengesprächen.

Betrachten vielleicht als „Flucht“ entpuppt und damit geradezu unmittelbar bei den Patienten das Gefühl von „im Stich gelassen werden“ hervorruft.

In einem Artikel von Prof. A. Finzen und Dr. U. Hoffmann-Richter „Umgang mit suizidalen Patienten“ schreiben sie u. a.: Suizidale Patienten verunsichern die Behandelnden in besonderer Weise. Pflegepersonal und Ärzte scheinen Suizidpatienten weniger einfühlsam und wohlwollend, ja geradezu feindlich oder ablehnend zu behandeln.

*Der Psychiater Christian Reimer begründet diese Beobachtung damit, das medizinisches Personal seinen Beruf nicht zuletzt aus Angst vor dem Tod und dem Wunsch, den Tod zu beherrschen, ergreift. Aggressive, auch autoaggressive Tendenzen, Resignation oder Depressivität, die im eigenen Seelenleben unterdrückt werden, sind deshalb beim Patienten nur schwer erträglich. Diese sogenannte negative Gegenübertragung führt dazu, dass sich der Behandelnde mit den Patienten „verheddert“.*

### Fazit und Forderungen:

- Die Einbeziehung des sozialen Umfeldes (triadisches Prinzip) muss zu einer Selbstverständlichkeit werden.
- Die Wichtigkeit und Funktion der Angehörigen als soziale Ressource müssen deutlich mehr Anerkennung finden.
- Die Zahl der medizinischen, psychotherapeutischen Mitarbeiter muss deutlich erhöht werden.
- Behandlungskonzepte dürfen nicht primär pharmakologische ausgerichtet sein.
- Patienten müssen die Möglichkeit ha-

ben, einen stationären Aufenthalt als sinnvoll und Chance zu erfahren.

- Kommunikation muss auf Augenhöhe stattfinden.
- Das Entlassungsmanagement muss vielfach deutlich verbessert werden.
- Ambulante Anschlussbehandlungen müssen nach Entlassung sehr zeitnah erfolgen.
- Angehörige brauchen von Beginn an eigenständige Unterstützungsangebote.
- Fortschreitende Ökonomisierung der Kliniken darf nicht zu Nicht- oder Fehlversorgung führen!

Wahrscheinlich sind in ganz vielen Kliniken all diese Forderungen bereits erfüllt. UND: Patienten begehen keinen Suizid, weil sie darauf angesprochen werden; sie könnten sich aber suizidieren, weil sie nicht darauf angesprochen wurden. UND: ein Klinik-Suizid ist nicht von vornherein ein Behandlungsfehler. Ich danke Ihnen, dass Sie, stellvertretend für viele Hinterbliebenen mit Ihren „Geschichten“ dazu beitragen, dass das Thema der „Klinik-Suizide“ von AGUS in dieser Weise aufgegriffen werden kann. Nur mit Ihnen gemeinsam können wir glaubhaft Mängel beschreiben und auf Veränderungen und Verbesserungen drängen. Wir werden in einem nächsten Schritt den direkten Kontakt zu den Fachverbänden suchen und dort das Zusammengetragene vorlegen und diskutieren.

Das Ergebnis werden wir dann wieder im Rundbrief veröffentlichen.

Dieter Steuer | [ds@dieter-steuer.de](mailto:ds@dieter-steuer.de)

## Internationale Konferenz zu Suizidtrauer

Am 23.09.2021 findet eine internationale Konferenz zur Trauer nach Suizid statt. An dieser Tagung kann man entweder vor Ort in Manchester oder online von zuhause aus teilnehmen. Motto ist „Thinking out of the Box“, womit sinngemäß gemeint ist, dass es um kreatives Denken und neue Ansätze gehen soll. Veranstalter ist u.a. Suicide Bereavement UK. Diese Institution bietet Beratung für Suizidbetroffene im Vereinigten Königreich an und ist sehr aktiv im Bereich der Forschung zu Suizidtrauer. An dieser Tagung nimmt auch Chris Paul als Referentin teil.

Weitere Infos finden sich unter [www.suicidebereavement.com](http://www.suicidebereavement.com)

## Herbsttagung der DGS

Nach der Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) findet auch die Herbsttagung in rein digitaler Form statt. Vom 17.09. bis 18.09.2021 geht es dabei um das Thema „Therapeutische Interventionen bei Suizidalität.“ Ausrichter ist das Evangelische Klinikum Bethel in Bielefeld.

Eine Programmübersicht und das Anmeldeformular wird es zeitnah auf der Homepage der DGS geben: [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)



### Hinweis in eigener Sache:

Wie schon die letzte Ausgabe bekommt der AGUS Rundbrief erneut ein grünes Mäntelchen. Wir haben das Papier auf FSC-Zertifiziertes Umweltpapier umgestellt.

FSC® steht für „Forest Stewardship Council®“. Es ist ein internationales Zertifizierungssystem für nachhaltigere Waldwirtschaft. Das Holz von Möbeln, Spielzeugen, Büchern, Schulheften oder Bleistiften mit FSC-Siegel kommt aus Wäldern, die verantwortungsvoller bewirtschaftet werden.

Wichtigstes Ziel des FSC ist es, dass die Wälder unserer Erde gleichzeitig umweltgerechter, sozialverträglicher und ökonomisch tragfähiger genutzt werden.

## „Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit einem Team von Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt.

An diesen Seminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung: [www.agus-selbsthilfe.de/seminare](http://www.agus-selbsthilfe.de/seminare). Bei Rückfragen steht Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle gerne zur Verfügung (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: [elfie.loser@agus-selbsthilfe.de](mailto:elfie.loser@agus-selbsthilfe.de)). Wenn nicht weiter angegeben, befinden sich die Seminarhäuser in Rheinland-Pfalz.

### Termine 2021

- *Trauer in Bewegung* **10.09. - 12.09.2021 in Neroth**
- *Verlust eines Geschwisters* **22.10. - 24.10.2021 in Altenkirchen**
- *Verlust eines Kindes* **22.10. - 24.10.2021 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Elternteils* **05.11. - 07.11.2021 in Waldbreitbach**

### Termine 2022

- *Verlust eines Kindes* **08.04. - 10.04.2022 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Partners* **08.04. - 10.04.2022 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Geschwisters* **13.05. - 15.05.2022 in Altenkirchen**
- *Familienseminar* **16.06. - 19.06.2022 Altenkirchen**
- *Trauer in Bewegung* **09.09. - 11.09.2022 in Neroth**
- *Verlust eines Elternteils* **16.09. - 18.09.2022 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Partners* **21.10. - 23.10.2022 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Kindes* **28.10. - 30.10.2022 in Waldbreitbach**

## Seminare für AGUS-Gruppenleiter

AGUS bietet pro Jahr einen Einführungskurs für angehende Gruppenleiter/-innen und einen Fortbildungskurs für bestehende Gruppenleiter/-innen an.

### Termine 2022

- *Einführungseminar* **08.04.-10.04.2022 in Rehburg-Loccum (Niedersachsen)**
- *Fortbildungseminar* **06.05.-08.05.2022 in Neumarkt/Opf. (Bayern)**



# Wir über uns

## Mitarbeiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Jörg Schmidt M.A., Erwachsenenpädagoge, Leitung  
Tel. 0921/150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung  
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de

Doris Hofmann, Finanzbuchhaltung und Bürotätigkeiten  
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: doris.hofmann@agus-selbsthilfe.de

## Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 15 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Bitte hinterlassen Sie uns evtl. eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

## AGUS-Vorstand

Gottfried Lindner (1. Vorsitzender);

Dr. Klaus Bayerlein (Stellvertreter); Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister);

Dr. Rolf Kruse (1. Schriftführer); Elfriede Loser (2. Schriftführerin);

Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Irmgard Chakroun (Beisitzerinnen)

Doris Hofmann (Beraterin)

## AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

## AGUS-Stiftung

Neben der Möglichkeit, uns mit Spenden zu unterstützen, gibt es auch die Möglichkeit einer Zustiftung, was jedoch erst ab größeren Beträgen sinnvoll erscheint.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die AGUS-Bundesgeschäftsstelle

## Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

## Verantwortlich

Jörg Schmidt

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich.

## Layout

Werbeagentur Schöffel, Stadtsteinach | [www.werbeagentur-schoeffel.de](http://www.werbeagentur-schoeffel.de)