

# Trauer nach einem Suizid im nahen Umfeld

## Ein Praxisbericht über notfallpsychologische Interventionen in den ersten Stunden und Tagen

Grief After a Suicide in the Close Environment – A Practical Report about Acute Psychological Interventions During the First Hours and Days

Sandra Pitzl

### Themenschwerpunkt Trauer

#### Zusammenfassung

*Einen geliebten Menschen durch einen Suizid zu verlieren, stellt Angehörige vor eine unfassbare Herausforderung. Zusätzlich zu der Tatsache, dass eine nahe Person plötzlich tot ist, werden im Fall eines Suizids die Hinterbliebenen auch noch damit konfrontiert, dass der Tod selbst herbeigeführt wurde. Schuldgefühle, Scham und viele offene Fragen können für die Angehörigen neben weiteren Trauerreaktionen vor allem in der ersten Zeit massiv belastend sein, sodass eine notfallpsychologische Begleitung zumeist als unterstützend erlebt wird. In diesem Artikel werden mögliche Interventionen nach einem Suizid in einer zeitlich frühen Phase der Trauer anhand von praktischen Erfahrungen aus der psychosozialen Akutbetreuung beschrieben.*

#### Abstract

*To lose a beloved person by suicide is a challenge beyond comprehension for the survivors. In addition to the fact that a close person is dead the relatives have to realize that the death was caused by the person itself. Feelings of guilt, shame, and many questions can be a strain in addition to other reactions of acute grief. In that case psychological support for the close relatives is often experienced as helpful. This report describes possible early interventions after a suicide based on practical knowledge of psychosocial first responders.*

#### 1. Einleitung

Obwohl er für jeden von uns unausweichlich ist und irgendwann in irgendeiner Form jeden einmal in der Fa-

milie oder im Umfeld betrifft, haftet dem Tod nach wie vor ein gewisses Tabu an, sowohl auf gesellschaftlicher als auch auf persönlicher Ebene. Und das nicht nur, weil man sich damit üblicherweise nicht ausgiebig beschäftigt, solange nicht ein Todesfall einen selbst oder seine nähere Umgebung betrifft. Vielmehr vermutlich deswegen, weil viele Aspekte den Tod betreffend einfach außerhalb unserer Vorstellungskraft liegen.

Auch wenn schon Todesfälle im Familien- oder Freundeskreis miterlebt wurden: Stirbt jemand aus dem nahen Umfeld, ist ein Zurückgreifen auf entsprechende Erfahrungen, vor allem in emotionaler Hinsicht, kaum möglich. Ein Trauerprozess ist immer individuell und nie vergleichbar.

Es ist unbestritten, dass nicht alle Hinterbliebenen nach einem plötzlichen Todesfall fachliche Unterstützung durch PsychologInnen benötigen. Man geht davon aus, dass ca. 80% aller Angehörigen nach einem Todesfall ohne professionelle Hilfe zurechtkommen, ein vorhandenes soziales Netzwerk wird dabei häufig als ausreichend erlebt (Paul, 2017).

Allerdings gibt es Verlustereignisse, die eine Intensität an Reaktionen emotionaler, kognitiver und physiologischer Art hervorrufen können, die für die betroffenen Menschen selbst und ihr Umfeld im Moment alleine nicht bewältigbar sind. Manchmal sind auch Vorerfahrungen in der Lebensgeschichte vorhanden, die den (erneuten) Umgang mit dem Thema Tod und Verlust erschweren. Auch eine bereits vorab bestehende hohe Vulnerabilität, z. B. durch eine psychische Erkrankung, kann den Umgang mit akuten Trauerreaktionen beeinflussen (Hausmann, 2016).

Der Umgang mit einem Suizid in der Familie, im Freundes- oder KollegInnenkreis umfasst oft mehrere erschwerende Aspekte, ist nahezu immer mit vielen Fragen verbunden und emotional höchst aufwühlend (Rinder & Rauch, 2016):

- Die Angehörigen müssen sich zusätzlich zum Erleben eines plötzlichen Todesfalls auch mit der Tatsache