

Ein Schatten auf dem Leben Hinterbliebene nach Suizid

„Trauer und Melancholie“ (S. Freud)

- ❖ Trauer ist eine normale Reaktion auf den Verlust eines nahestehenden Menschen.
- ❖ Trauer ist notwendig, um sich von dem verlorenen Objekt lösen zu können.
- ❖ Menschen geben selten freiwillig eine intensive emotionale Bindung auf, meist nur dann, wenn sie feststellen, dass es besser ist, sich vom Verlorenen zu trennen statt es festzuhalten.
- ❖ Das ist jedoch erst dann der Fall, wenn Hinterbliebene erkennen müssen, dass dieses endgültig verloren ist.

Trauer - Mourning

Alle bewussten und unbewussten Prozesse, die durch den Verlust ausgelöst werden

Kummer - Grief

Der Schmerz über den Verlust und den dadurch bewirkten Entzug

Faktoren, die den Verlauf eines Trauerprozesses beeinflussen können

- Art, Schwere, Ursache und Umstände des Verlustes
- Art der Beziehung zum/r Verstorbenen
- Sekundären Verluste
- Lebensalter und Geschlecht
- Krisenanfälligkeit und Vulnerabilität
- Reaktion der Umwelt – Soziale Unterstützung
- Innere und äußere Ressourcen und Problembewältigungsstrategien

Phasen der Trauer 1 Phase der Betäubung – Nicht-Wahrhaben wollen - Schock

- ❖ Betäubung – Versuch so weiterzuleben als hätte es den Tod nicht gegeben
- ❖ Negation
- ❖ Inneres Chaos versus äußere Starre
- ❖ Gefühlsüberschwemmung
- ❖ Rückzug oder/und panische Angst,
- ❖ Körperliche Symptome
- ❖ Vermischung mit posttraumatischen Symptomen (z.B. wenn der Tote gefunden wurde)

Phasen der Trauer 2

- ❖ **Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen (Kast)**
Die Konfrontation mit der schmerzhaften und bedrohlichen Realität ist unvermeidlich, ständige Beschäftigung mit dem Verstorbenen, intensiver Kummer, Zorn, Schuldgefühle, Suche nach Schuldigem, Sehnsucht, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen
- ❖ **Phase der Sehnsucht und Suche – Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens**
Der Verstorbene wird gesucht in Träumen, Phantasien, Erzählungen bis hin zu Trugwahrnehmungen
Wiederherstellung der Beziehung

Umgang mit Schuldgefühlen

- ❖ Schuldgefühle müssen in ihrer psychischen Funktion verstanden werden
- ❖ Vorschnelle Relativierung ist meist nicht hilfreich
- ❖ Oft helfen Schuldgefühle dabei, die Gefühle von Ausgeliefertsein und Ohnmacht zu ertragen

Phasen der Trauer 3

- ❖ **Phase der Desorganisation – und Verzweiflung**
intensive Verzweiflung – Verlust wird als endgültig erlebt
- Beginnende Akzeptanz des Verlustes**
- ❖ **Phase der Reorganisation - Neuer Selbst- und Weltbezug**
Loslösung von der Vergangenheit – Integration - neue Beziehungen.

Der verstorbene Mensch wird zum „inneren Begleiter“

- ❖ Was hat der Verstorbene in meinem Leben übernommen, was ich selbst übernehmen kann?
→ **Rücknahme der Delegation**
- ❖ Was habe ich am Verstorbenen geliebt / gehasst, das Eigenschaften von mir selbst sind?
→ **Rücknahme der Projektion**
- ❖ Was hat der Verstorbene in mir geweckt, belebt, aus mir herausgeliebt - was bleibt, was nicht mit dem Tod weggeht?
→ **Lebensmöglichkeiten, die in und durch die Beziehung gelebt wurden, werden zu eigenen.**

Komplizierte Trauer

Charakteristisch ist, dass der/die Betroffene

- ❖ Aspekte des Verlustes, des Schmerzes und allem was damit zusammenhängt verneint, unterdrückt oder vermeidet,
- ❖ an der geliebten Person festhält bzw. sie nicht loslässt.

Pathologische Trauer

Keine /wenig / kurze Reaktion auf Verlust

„indifferent“

- ❖ gehemmtes Trauern
- ❖ Abwesenheit von Trauer

Nicht mehr aus der Trauer herausfinden

„zu lang“

- ❖ Chronisches Trauern
- ❖ Verzerrtes, wütendes Trauern
- ❖ Komplizierte Trauer
- ❖ Traumatische Trauer

Verbunden damit sind spezielle Reaktions- und Verhaltensformen und Symptome:

- ❖ Depressionen
- ❖ Gefühlsabspaltung, Gefühlsisolation
- ❖ Körperliche Symptome
- ❖ Schmerzen – „alles tut weh“
- ❖ Mumifizierung
- ❖ Selbstdestruktive Tendenzen
- ❖ Suizidalität

Risikofaktoren für die Entwicklung komplizierter bzw. pathologischer Trauer

- ❖ Traumatische Umstände des Todes (plötzlich, gewaltsam, der Tote wurde nicht gefunden, Suizid)
- ❖ Hohes Ausmaß an Zorn, Ambivalenz und Abhängigkeit in der Beziehung zum Verstorbenen
- ❖ Mangelnde soziale Unterstützung
- ❖ Bestimmte Persönlichkeitsfaktoren des Hinterbliebenen
- ❖ Mangelhaft betrauerte Verluste besonders in der Kindheit und Adoleszenz
- ❖ Fehlen von Ressourcen
- ❖ Vorbestehen psychischer Störungen



Eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung ist die wesentliche Basis für eine konstruktive Trauerbegleitung und Krisenintervention

Die Erstversorgung Hinterbliebener nach einem Suizid 1

- ❖ Angebot einer verstehenden Beziehung - Beziehungsaufnahme – Dasein für den Betroffenen
- ❖ Aufrichtiges Mitgefühl
- ❖ Wenn gewünscht über den Toten und die Todesumstände sprechen lassen und Möglichkeit bieten die oft chaotischen Gefühle frei zu äußern
- ❖ Adäquate Abschiednahme ermöglichen
- ❖ Schutz und Sicherheit herstellen
- ❖ Soziale Unterstützung organisieren – am besten vertraute Personen

Gute soziale Unterstützung trägt wesentlich zu einer konstruktiven Bewältigung bei

Die Erstversorgung Hinterbliebener nach einem Suizid 2

- ❖ Wenn notwendig für Grundbedürfnisse sorgen
- ❖ Bei der Vermeidung zusätzlicher Schwierigkeiten helfen (Vorsicht bei Lenken eines Fahrzeugs)
- ❖ Kognitive Aufklärung über Trauerprozess und weitere Folgen (z.B. Polizeiermittlungen)
- ❖ Einschätzung eines eventuellen Gefährdungspotentials (z.B. Suizidalität), evtl. zusätzlich schützende Maßnahmen einleiten
- ❖ Einschätzung der Kooperationsfähigkeit und der Tragfähigkeit der Beziehung. Können Vereinbarungen eingehalten werden?

Die Erstversorgung Hinterbliebener nach einem Suizid 3

- ❖ Ist weitere Betreuung notwendig?
 - Krisenintervention
 - Trauerbegleitung – Psychotherapie
 - Selbsthilfegruppen
 - Medizinische Unterstützung
 - Juristische Beratung
 - Unterstützung bei polizeilicher Ermittlung
- ❖ Vereinbarung
- ❖ Follow-Up

Trauerbegleitung und Krisenintervention nach Verlust 1

- ❖ Balance zwischen Stützung und vorsichtiger Konfrontation
- ❖ Ausreichend Zeit und Raum geben, um möglichst viel über den Verstorbenen und die Beziehung zu ihm erzählen zu können
- ❖ Durchleben der begleitenden oft chaotischen Gefühle – emotionale Entlastung.
- ❖ Risikofaktoren reduzieren
- ❖ Stärkung von Schutzfaktoren, Ressourcenorientiertes Vorgehen

Trauerbegleitung und Krisenintervention nach Verlust 2

- ❖ Verständnis des Phasenverlaufes, aber keine „normativen“ Vorstellungen über gesundes Trauern vermitteln
- ❖ Trugwahrnehmungen erklären
- ❖ Innere Dialoge
- ❖ Imaginationen und Traumanalysen
- ❖ Tagebuch und Briefe
- ❖ Abschiedsrituale