



NACH EINEM SUIZID

Informationen und Unterstützung für Angehörige

www.prevention-suicide.lu



Sie sind mit Ihrem Schicksal nicht allein...

In den Jahren 2000 bis 2015 nahmen sich in Luxemburg jährlich durchschnittlich 70 bis 80 Personen jeden Alters und in unterschiedlichsten Lebenssituationen das Leben. Die Gründe und Auslöser für einen Suizid können sehr unterschiedlich sein. Manche sind für die Hinterbliebenen nachvollziehbar, andere bleiben ein Rätsel.

Diese Erstinformation gibt Hinweise, was im Umfeld eines Suizids auf Sie zukommen, und wer Sie in dieser schwierigen Situation unterstützen kann.

Unterstützung

Sie müssen diese schwere Zeit nicht allein bewältigen!

Unterstützung finden Sie oft bei Familie, Freunden oder Nachbarn. Am besten helfen Ihnen Menschen, die Sie in Ihrer Trauer ohne Vorbehalte begleiten. Zögern Sie nicht, eine solche Unterstützung anzunehmen. Es ist hilfreich, wenn jemand bei Ihnen ist. Ihr Umfeld ist dankbar, wenn Sie zum Ausdruck bringen, was Sie brauchen.

Damit Sie die Möglichkeit haben, alles Notwendige zu organisieren, ist es ratsam, eine Vertrauensperson hinzuzuziehen.

Darüber hinaus bieten verschiedene Beratungsstellen zusätzliche Unterstützung an (siehe letzte Seite).

Was sage ich Kindern/Jugendlichen?

Sind Kinder betroffen, ist es in Ordnung, wenn diese sehen und erleben, dass Sie traurig sind und trauern. Scheuen Sie sich nicht, offen mit Kindern und Jugendlichen über den Suizid zu sprechen. Diese wollen wissen, was in ihrer Welt geschieht und müssen sich auf die Erwachsenen verlassen können! Es ist wichtig, dass sie ihre Gedanken und Fragen zum Ausdruck bringen können.

Deshalb sollten Sie Kinder nicht bezüglich der Todesart des Verstorbenen belügen.

Kinder schützen sich oft selbst vor überfordernden Informationen, indem sie weghören oder spielen gehen. Auch dies ist in Ordnung.

Damit die Kinder sich im Tagesablauf sicher fühlen, versuchen Sie weitestgehend die üblichen Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Kinder brauchen Normalität.

Jugendliche besprechen bewegende Erlebnisse manchmal lieber mit gleichaltrigen Freunden als mit Erwachsenen. Auch wenn Jugendliche in der Familie vielleicht wenig über ihre Trauer sprechen, so bleibt für sie der Rückhalt der Familie unverändert wichtig.

Schock und Trauer

Sie stehen am Anfang eines Trauerprozesses, der unterschiedliche Gefühle und Gedanken hervorrufen kann. Es kann sein, dass Ihnen alles unwirklich erscheint, dass Sie eine innere Leere verspüren, gar nichts empfinden oder sich wie zerrissen fühlen.

Wenn Sie in den kommenden Tagen und Wochen z. B. unter Schlaf- und/oder Appetitlosigkeit leiden, stark frieren, oder Kopf- und Gliederschmerzen haben, können dies normale Körperreaktionen auf den plötzlichen Tod eines Angehörigen sein.

Auch heftiges Weinen, intensive Wut, starke Schuld- und Schamgefühle und andauernde Fassungslosigkeit können normale Reaktionen sein.

Es ist in der Regel nicht nötig, diese Gefühle und Reaktionen durch Beruhigungsmittel zu unterdrücken (außer auf ausdrückliche ärztliche Verordnung).



Auch heftiges Weinen, intensive Wut, starke Schuld- und Schamgefühle und andauernde Fassungslosigkeit können normale Reaktionen sein.

Polizeiliche Ermittlungen und Abschiednehmen

Bei jedem Suizid ermittelt die Polizei, um die Möglichkeit eines Verbrechens auszuschließen. Die Staatsanwaltschaft entscheidet über den weiteren Ermittlungsverlauf und beschließt, ob der Ort des Geschehens zum Tatort erklärt wird. Ist dies der Fall, darf dieser wegen der Spurensicherung nicht mehr betreten werden. Aus dem gleichen Grund darf auch der Verstorbene dann nicht mehr berührt werden. Des Weiteren entscheidet sich, ob der Verstorbene zur Gerichtsmedizin gebracht und eine Autopsie durchgeführt wird.

Im Rahmen der Ermittlungen können Angehörige zu möglichen Ursachen befragt werden. Persönliche Gegenstände wie z. B. Handy, Laptop, Tagebuch oder Abschiedsbrief können als Beweismittel vorübergehend beschlagnahmt werden. Je nach Ermittlungsstand erhalten Sie diese nach einigen Tagen zurück.

Sobald der Leichnam freigegeben ist, können Sie ein Bestattungsunternehmen Ihrer Wahl mit der Beerdigung beauftragen. Besteht zu diesem Zeitpunkt der Wunsch sich vom Verstorbenen in einem würdevollen Rahmen zu verabschieden, können Sie sowohl vom Bestatter als auch vom Groupe de Support Psychologique „GSP“ (auf Anfrage) Unterstützung bekommen.

Nachkontakt durch die Groupe de Support Psychologique „GSP“

In einem Abstand von etwa fünf Wochen nach der Akutbetreuung werden Sie von einem GSP-Mitglied kontaktiert, zwecks Terminabsprache für ein eventuelles kostenloses Gespräch, an einem Ort Ihrer Wahl. In diesem wird darauf eingegangen, wie es Ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist. Falls Sie weitere Unterstützung benötigen, können die ehrenamtlichen Mitglieder des GSP Ihnen verschiedene Beratungsstellen angeben und/oder bei der Kontaktaufnahme behilflich sein.

Bei Bedarf können Sie jederzeit über die Notrufnummer 112 nach einem Verantwortlichen des GSP-Teams fragen.

Auswahl möglicher Beratungsstellen:

Service Information et Prévention de la Ligue Tel: 45 55 33	Réseau Psy Oppen Dir Tel: 54 16 16
Omega 90 Tel: 29 77 89-1	Réseau Psy Est Tel: 75 92 29-1
Service de consultation de la Ligue (Centre de Santé Mentale) Tel: 49 30 29	Liewen Dobaussen Tel: 26 81 51-1
Service de consultation de la Ligue (Centre Kompass) Tel: 45 42 16	SOS Détresse (Hilfe per Telefon und online) Tel: 45 45 45
	Croix-Rouge Helpline (Hilfe per Telefon und online) Tel: 2755

Eine ausführlichere Auflistung möglicher Beratungsstellen, sowie weitere Informationen zum Thema Suizid finden Sie unter: www.prevention-suicide.lu

(Quelle: AGUS e.V. und NaSPro mit deren Erlaubnis einige Textpassagen angepasst wurden)

www.agus-selbsthilfe.de | www.naspro.de