

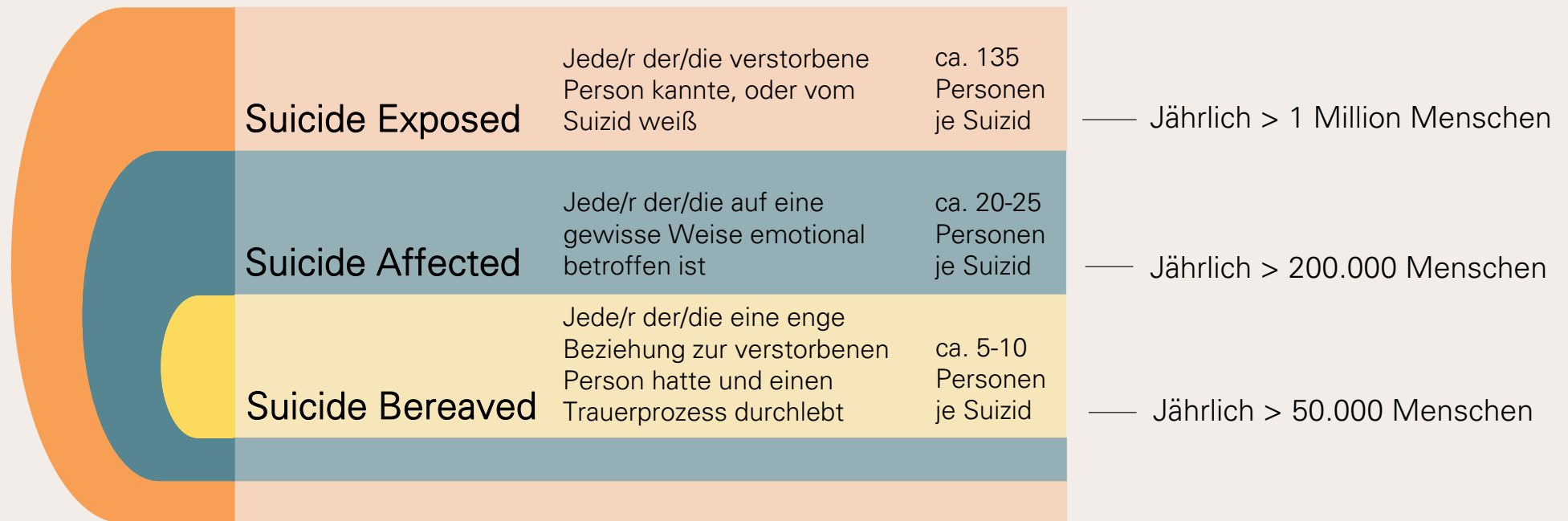
Belastungssituationen von Angehörigen nach Suizid

Nathalie Oexle

Ein Suizid beendet das Leid
eines Menschen,
aber bringt neues Leid,
denen die zurückbleiben.

„Postvention in Action – The International Handbook of Suicide Bereavement Support“
Andriessen / Krynska / Grad

Häufigkeit



Gesundheitliche Folgen

Erhöhtes Risiko für eine Vielzahl psychischer Erkrankungen/Belastungen, wie etwa

- komplizierte Trauer
- Depressionen
- Traumatisierung/PTSD
- Suizidalität

Erhöhtes Risiko für eine Vielzahl körperlicher Erkrankungen/Belastungen wie etwa

- Schlafstörungen, chron. Müdigkeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- chronische Schmerzen
- Infektanfälligkeit

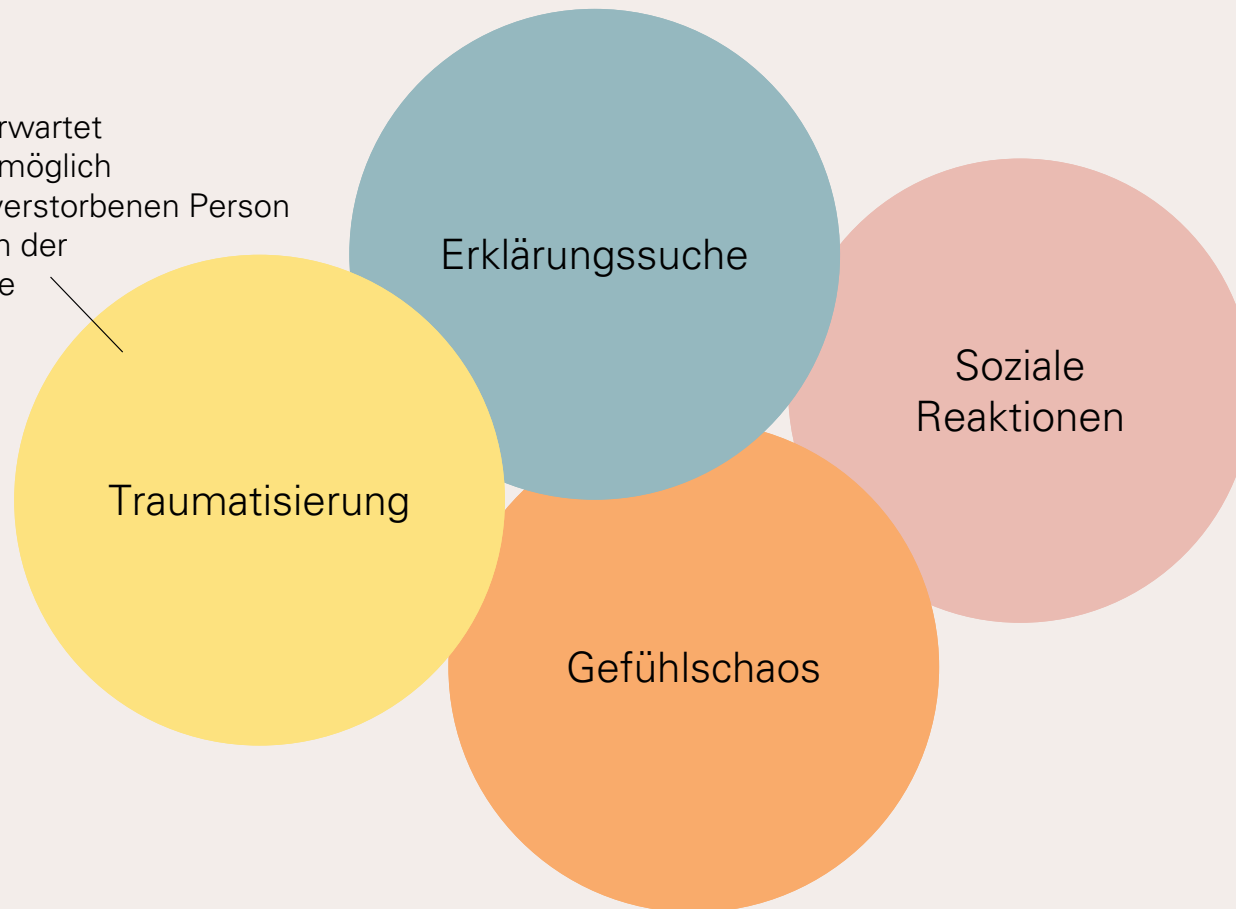
→ teils eher kurzzeitige Erhöhung des Risikos (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) teilweise längerfristige Erhöhung des Risikos (z.B. Depression, Suizidalität)

Besonderheiten der Suizidtrauer



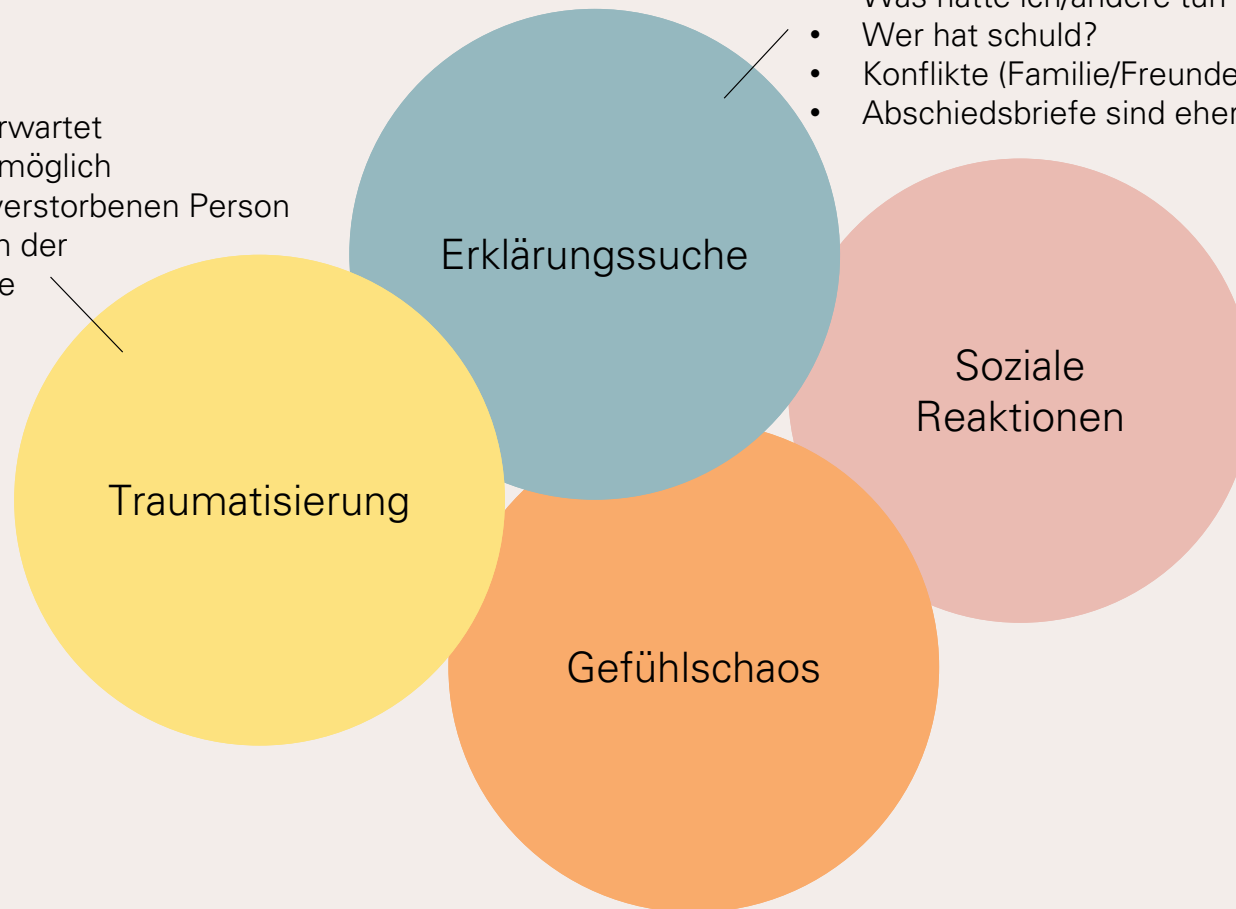
Besonderheiten der Suizidtrauer

- Plötzlich & unerwartet
- Kein Abschied möglich
- Auffinden der verstorbenen Person
- Nachempfinden der Todesumstände



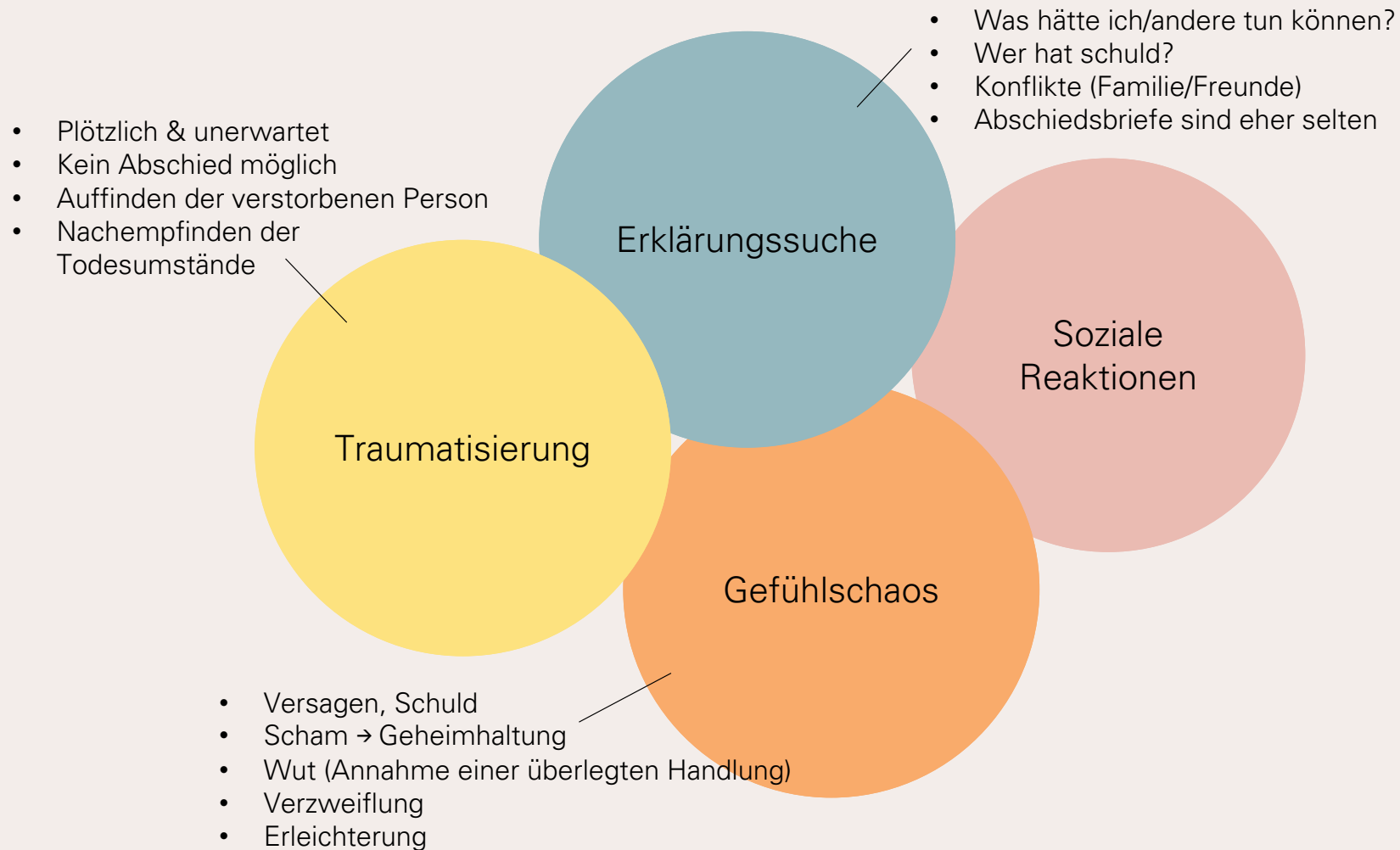
Besonderheiten der Suizidtrauer

- Plötzlich & unerwartet
- Kein Abschied möglich
- Auffinden der verstorbenen Person
- Nachempfinden der Todesumstände

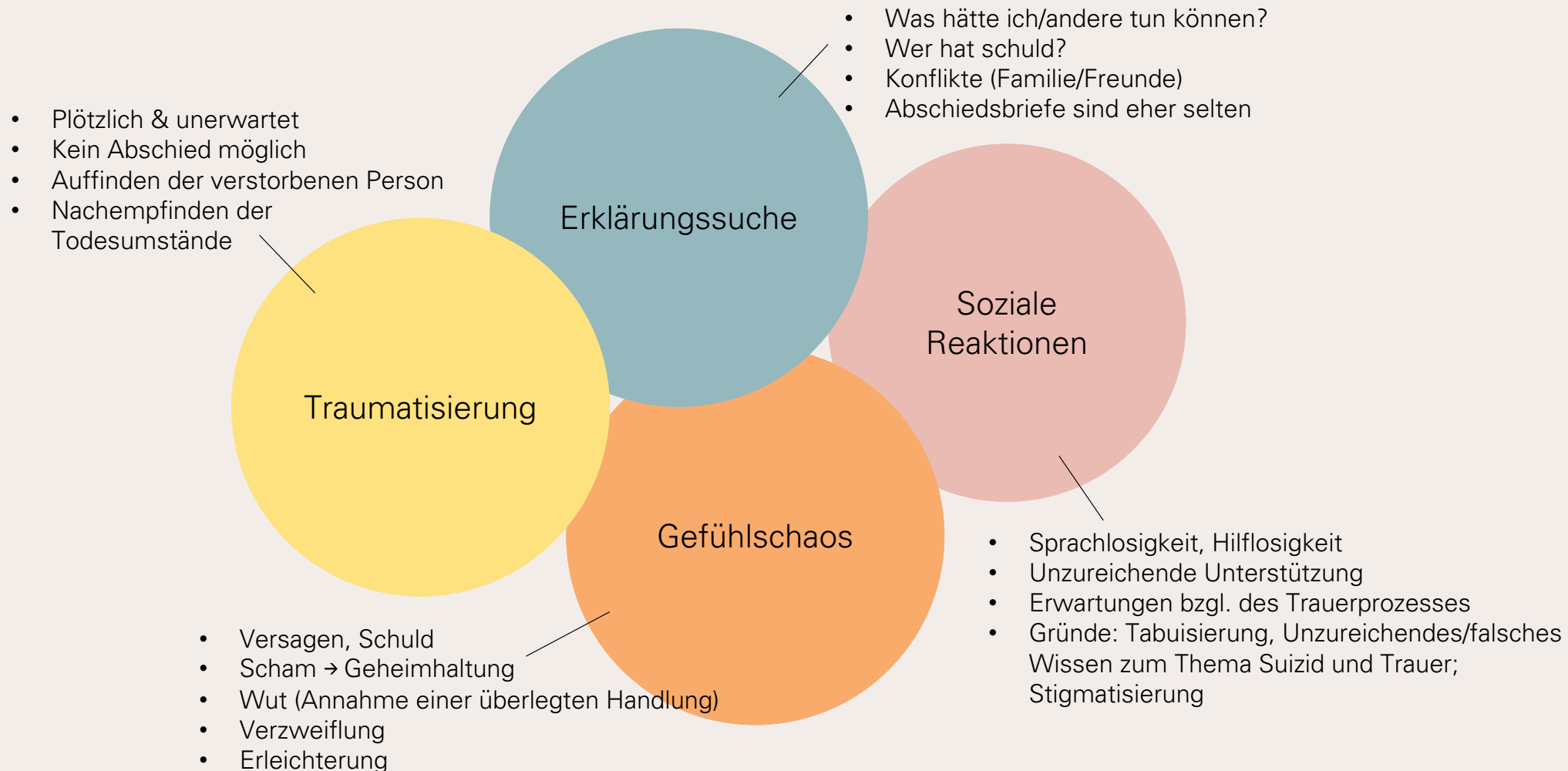


- Was hätte ich/andere tun können?
- Wer hat schuld?
- Konflikte (Familie/Freunde)
- Abschiedsbriefe sind eher selten

Besonderheiten der Suizidtrauer



Besonderheiten der Suizidtrauer



Was hilft Hinterbliebenen nach einem Suizid?

Soziale Unterstützung

- Offene Gespräche mit vertrauten Personen
- Ehrlichkeit/Authentizität des Umfelds ist wichtiger als Kompetenz!
- Praktische Unterstützung, z.B. Kommunikation mit Behörden
- Austausch mit Personen, die etwas ähnliches erlebt haben (z.B. Selbsthilfegruppe)
- Keine Erwartungen bzgl. der Länge und Intensität des Trauerprozesses

Professionelle Unterstützung

- Psychotherapie (z.B. mit Fokus auf Trauer oder Trauma)
- Spezialisierte Angebote für Hinterbliebene nach Suizid (z.B. Trauergruppe)
- Psychosoziale Beratung
- Psychoedukation

Vielen Dank

nathalie.oexle@uni-ulm.de