



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

# Die Kommunikationssituation der Angehörigen nach Suizid: Stigmatisierung und Tabu

Plattformtagung Krisenintervention/Akutbetreuung 2012

Ao. Univ.- Prof. Dr. Barbara Juen  
Institut für Psychologie  
Universität Innsbruck  
Österr. Rotes Kreuz

# Trauer bei Verlust durch Suizid

- ❑ Trauer nach einem Verlust durch Suizid ist besonders schwer zu bewältigen
  - ❑ Schuldgefühle treten vermehrt auf
  - ❑ Die Warum Frage ist zentral
  - ❑ Die Kommunikation und damit die Möglichkeit der gemeinsamen Trauer ist eingeschränkt

# Fallbeispiel

- ❏ Eine Frau bringt sich durch Autoabgase um. Sie hinterlässt einen Abschiedsbrief für ihre Kinder. Der Mann erzählt den Kindern (7 und 9) dass die Mutter einen Autounfall hatte.

# Dominante Reaktionen nach Suizid

- ❏ Scham
- ❏ Schweigen
- ❏ Schuldgefühl
- ❏ Schuldzuweisungen
- ❏ Wut
- ❏ Gedankenkreisen
- ❏ Nachahmungstendenzen

# Scham

- 📖 **Scham:** ist häufig eines der dominierenden Gefühle
- 📖 Es ist immer noch oft ein **Stigma** in der Familie, wenn sich ein Angehöriger das Leben genommen hat

# Schweigen über die Todesart

- Oft wird über die eigentliche Todesart geschwiegen, ein Unfall wird von allen als Todesart akzeptiert, wer dem widerspricht, zieht sich den Zorn des anderen/der Gruppe zu

# Eingeschränkte Trauerarbeit

- Die Trauerarbeit ist nicht ausreichend möglich, eingeschränkt werden vor allem Möglichkeiten der gemeinsamen Erinnerung, aber auch das Aufsuchen von sozialer Unterstützung und das Verstehen dessen, was passiert ist

# Bruch zwischen Familie und Gemeinschaft

- **Scham** reißt oft eine Kluft zwischen Familie und Gemeinschaft oder auch innerhalb der Familie, **wenn nicht alle gleich genau Bescheid wissen** über die Umstände des Suizids

# Folgen

- Es entstehen Konflikte zwischen Familie und Gemeinschaft oder innerhalb der Familie, in diesem Klima des Unausgesprochenen geideihen Schuldzuweisungen, Schuldgefühle und Phantasien besonders gut

# Isolation

- ❏ **Isolation** ist oft die Folge, soziale Unterstützung ist eingeschränkt
- ❏ **Vorhergehende Suizidversuche**, eine vorausgehende Erkrankung (Sucht oder Depression) isolieren eine Familie oft schon im Vorfeld des Suizids

# Stigmatisierung

- Stigmatisierung ist eine Tatsache, wesentlich ist es mit der betroffenen Familie Gruppe gut zu überlegen wie eng die Grenzen der Kommunikation gezogen werden sollen und gemeinsame Sprachregelungen zu finden. Dem Wunsch der Familie zu entsprechen ist oft nicht einfach.

# Schuldgefühle

## „**Was wäre, wenn.....**“ (Kontrafaktisches Denken)

Fast jeder aus dem Umfeld des Suizidanten findet einen Punkt, an dem er anders reagieren hätte können  
Da auch die Gesellschaft oft einem in der Familie oder der ganzen Familie die Schuld zuschiebt, wird das Gefühl oft verstärkt.

# Wut

- ❑ Durch das endgültige Handeln des Suizidanten wurde einem jede Handlungsmöglichkeit genommen- man fühlt sich **ohnmächtig**
- ❑ Der Verstorbene hat dem Umfeld die Möglichkeit abgesprochen ihm zu helfen
- ❑ Der Suizid wird oft als **Zurückweisung** empfunden, der Suizidant kann sie wohl nicht genug geliebt haben, sonst hätte er sie nicht verlassen
- ❑ Wenn Suizide besonders aggressiv sind, zum Beispiel indem sie so arrangiert werden dass Kinder involviert werden, lösen sie besonders viel Wut aus

# Folgen

- ❏ Diese Wut erschwert oft die Kommunikation der Betroffenen untereinander

# Gedankenkreisen

- Angehörige und Freunde (besonders Kinder und Geschwister von Suizidanten) fühlen sich vom Gedanken an den Suizid verfolgt- das kann bis zur Überzeugung führen, dass man selbst auch durch eigene Hand sterben wird
- Je weniger gesprochen wird desto eher übersieht man Warnzeichen beim nächsten Suizidanten

# Fallbeispiel

- Nach dem Tod des Bruders durch Suizid entwickelt der 16 jährige Sohn massives Risikoverhalten. Es stellt sich heraus, dass er überzeugt ist, dass er auch durch Suizid sterben könnte. Er sagt der Gedanke daran verfolge ihn wie ein Zwang, es sei als würde der Bruder ihn rufen.

# Was können wir tun in der Krisenintervention?

1. Zeit und Raum für individuelle Trauerreaktionen geben
2. Druck rausnehmen und nichts erzwingen
3. Offene Kommunikation in Familie und Freundeskreis
4. Information/Realitätsprüfung (Was, Wie)
5. Gemeinsame Rituale, Verabschiedung (Beziehungsklärung)
6. Gruppenzusammenhalt stärken
7. Einbezug von Fachkräften von Anfang an

# Zeit und Raum für Reaktionen

- 📄 Oft sind Reaktionen sehr unterschiedlich (Zeit und Raum geben ist wesentlich)

# Druck rausnehmen und nichts erzwingen

- Verständnis haben dafür, dass Betroffene Zeit brauchen

# Kommunikation fördern so weit als möglich

- Offene Kommunikation im engsten Familienkreis ist günstig für den weiteren Verlauf sofern möglich.

# Kompromisse finden

- ❏ Wenn nicht möglich, Vorsicht vor moralischer Haltung, Toleranz und Druck wegnehmen!  
Kompromisse suchen, richtigen Zeitpunkt abwarten

# Angst vor Offenheit nehmen, keine moralische Haltung

- Manchmal kann man durch offene Kommunikation aufzeigen, dass nichts Schlimmes passiert, besonders im Umgang mit Kindern, wichtig ist es keine moralisierende Haltung einzunehmen

# Kommunikation fördern, aber Schutz der Betroffenenengruppen/Bedürfnisse beachten

- Offene Kommunikation im engsten Kreis für jede betroffene Gruppe ist günstig für den weiteren Verlauf
- Information und Beratung für alle jeweils unterschiedlich detailliert aber mit gemeinsamer Sprachregelung über Ereignis

# Information

- ❏ Nach Suizid ist es besonders wichtig, möglichst gut und bedürfnisgerecht zu informieren-warum Frage stehen lassen, wie Fragen beantworten

# Kompromisse suchen

Wichtig ist es Kompromisse zu suchen, die für alle Beteiligten passen

# Gemeinsame Rituale

- ❏ Gemeinsame Rituale sind vor allem nach Suizid bedeutsam
- ❏ Meistens braucht aber jeder in der Familie auch noch sein eigenes Ritual
- ❏ Kompromisse zu finden ist auch hier wesentlich und erfordert offene Kommunikation

# Fördern von Gruppenzusammenhalt

- ❏ Fördern von Gruppenzusammenhalt und Verhindern gegenseitiger Schuldzuweisungen sind wesentlich nach Suizid
- ❏ Alles was die Gruppenkohäsion stärkt ist gut, nicht übersehen dass die Gesamtgruppe auch zusammenhalten muss/nicht nur Untergruppen stärken

# Sprechen über den Suizid, aber wie?

- **Fakten: Information austauschen**
  - ☞ Wie Fragen beantworten (bezogen auf das aktuelle Geschehen)
- ☞ **Erleben: Emotionen ausdrücken dürfen**
  - ☞ Über Gefühle sprechen, die durch den Suizid ausgelöst werden
  - ☞ Rituale finden, die Gefühlsausdruck und Abschied ermöglichen
- ☞ **Zukunft: Sicherheit gewinnen**
  - ☞ Kenntnisse über Ursachen und Auslöser eines Suizidgeschehens (allgemein) gewinnen
  - ☞ Warnsignale erkennen lernen
  - ☞ Wissen, an wen man sich wenden kann und welche Ressourcen einem zur Verfügung stehen
  - ☞ Gruppenzusammenhalt stärken

# Einbezug von psychosozialen Fachkräften von Anfang an

- ❏ Nach einem Verlust durch Suizid brauchen Familien im allgemeinen mehr als nur Krisenintervention
- ❏ Wir raten daher dringend zur Weitervermittlung und Einbezug des FHD oder anderer Dienste zu einem möglichst frühen Zeitpunkt.
- ❏ Das gilt besonders für den Suizid von Jugendlichen

# Weitere Psychosoziale Hilfe und Nachsorge

- ▶ Krisenintervention kann nach einem Suizid erste wichtige Weichenstellungen ermöglichen, vor allem was die Verminderung der Tendenz zur gegenseitigen Schuldzuweisung und zum Verschweigen und Tabuisieren angeht
- ▶ Nach einem Suizid brauchen Betroffene im allgemeinen mehr als nur Krisenintervention
- ▶ Wir raten daher dringend zum Einbezug von psychologischen Fachleuten von Anfang an und zum Einbezug anderer Dienste zu einem möglichst frühen Zeitpunkt

# DANKE für Ihre Aufmerksamkeit

- Erreichbarkeit

Barbara Juen

Universität Innsbruck

Institut für Psychologie

Innrain 52

A-6020 Innsbruck

[Barbara.juen@uibk.ac.at](mailto:Barbara.juen@uibk.ac.at)