



krisen▶hilfe

OBERÖSTERREICH

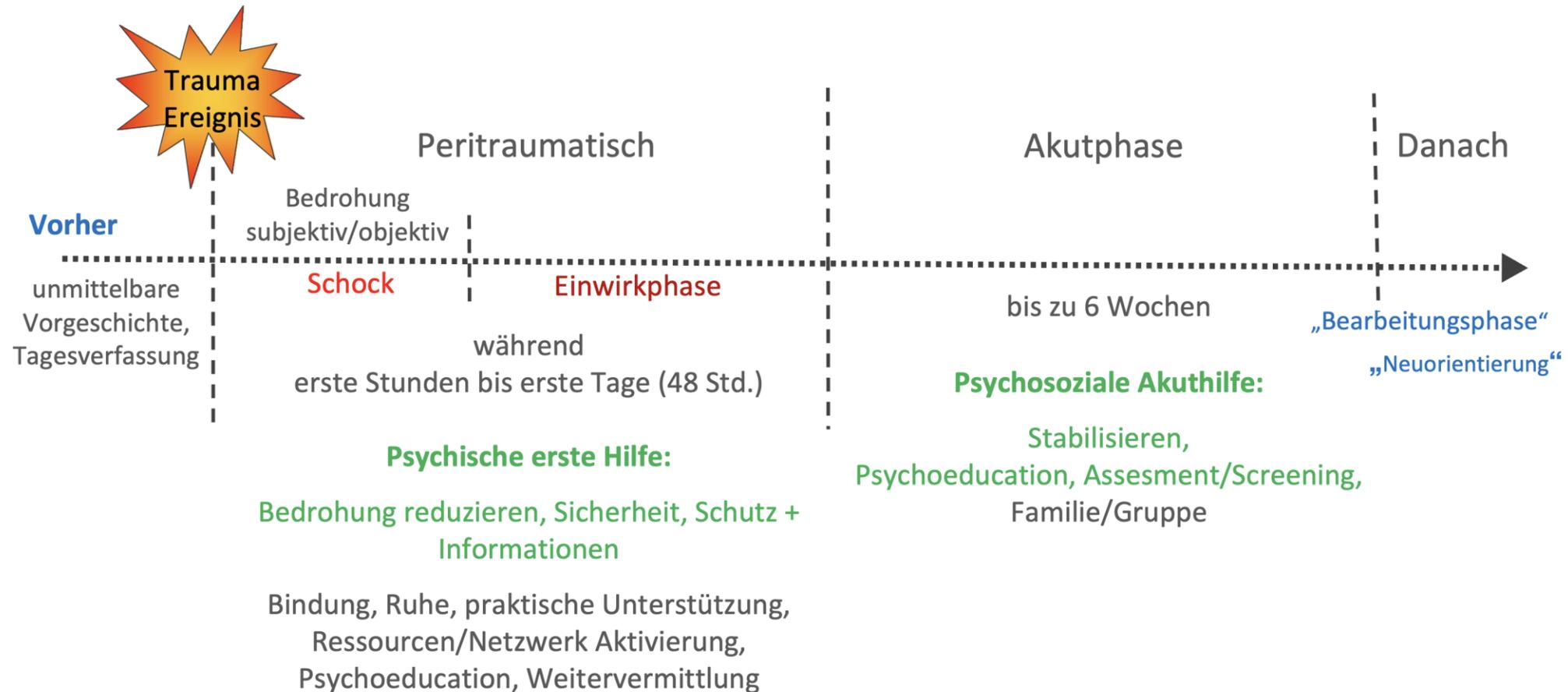
UNTERSTÜTZUNG in psychischen Krisen rund um die Uhr
www.krisenhilfeooe.at | 0732/2177

Postvention – Betreuung von Angehörigen nach Suizid

Lisa Hack – Teamleiterin Krisenhilfe OÖ

Katja Sieper – Geschäftsfeldleiterin Krisenhilfe OÖ

Suizid als potentiell traumatisches Ereignis



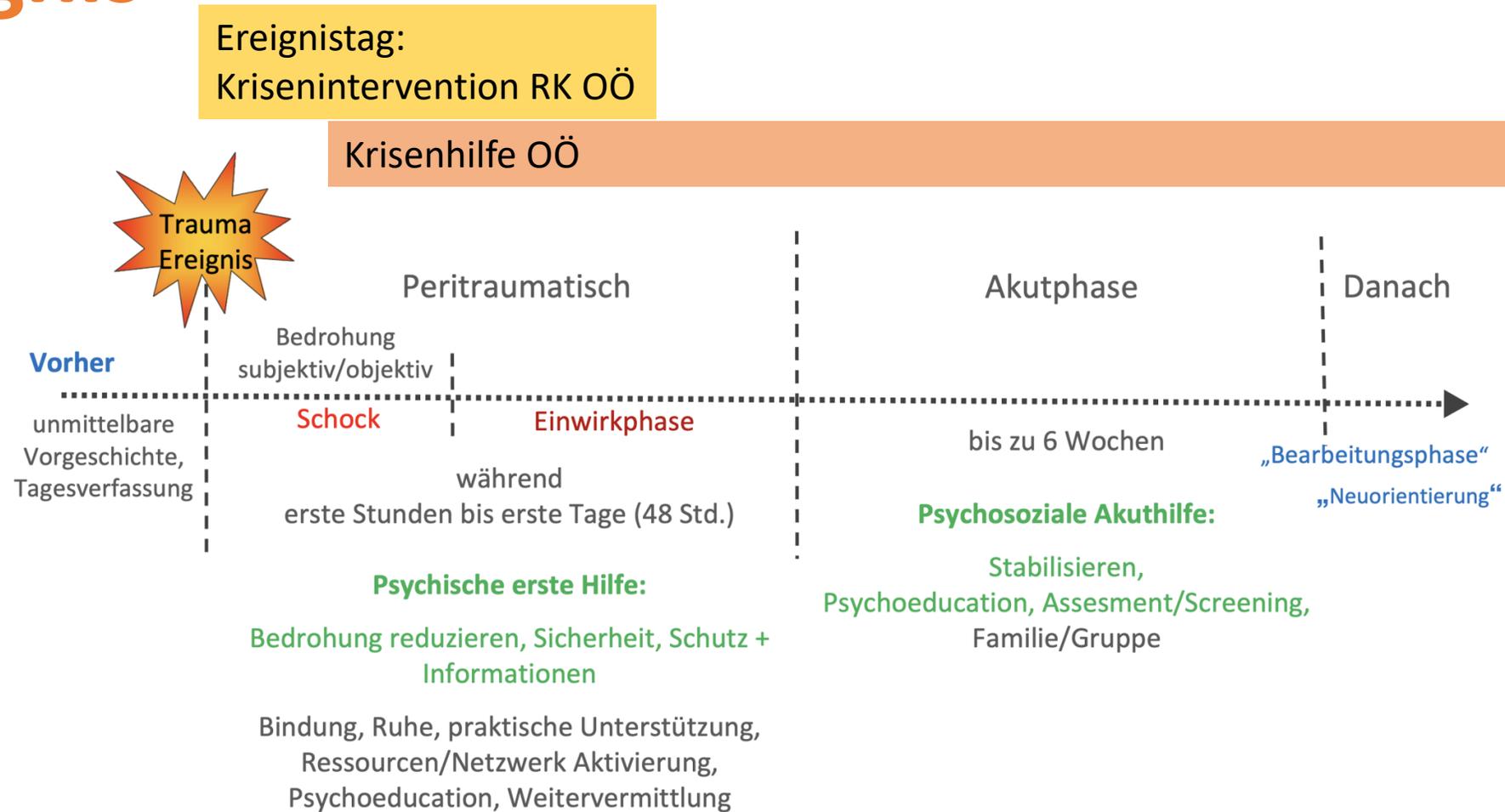
Krisenhilfe OÖ

- Trägerverbund von pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz Landesverband OÖ, Katholische Diözese Linz und Evangelische Diözese A.B. OÖ (Telefonseelsorge und Notfallseelsorge)
- Kriseninterventionszentrum in Linz
 - 25 Personen (Multiprofessionell, psychosoziale Fachkräfte)
 - rund um die Uhr telefonische Krisenintervention (0732/2177)
 - Persönliche Krisenintervention Montag-Sonntag
 - Chat- und Onlinekrisenberatung

Krisenhilfe OÖ

- **Mobile Einsätze**, ca. 90 Personen (psychosoziale Fachkräfte)
 - psychiatrische Notfälle, Abklärung Suizidalität, Krisen im familiären Bereich
 - plötzliche Todesfälle, Unfälle mit schwerer Verletzung oder Todesfolge (Betroffene, Zeug*innen, Verursacher*innen), Suizide, Gewaltdelikte, Elementarereignisse, Großschäden
 - Belastende Einsatzgeschehen (Mitarbeiter*innen in Einsatzorganisationen) = SVE
- Wichtige Schnittstellen der Angebote der Krisenhilfe OÖ im Trägerverbund sind z. B.
 - Psychosoziale Beratungsstellen/Regionalstellen (pro mente OÖ, EXIT-sozial)
 - **Kriseninterventionsteam des Roten Kreuz OÖ**

Suizid als potentiell traumatisches Ereignis



Krisenintervention in der peritraumatischen Phase

In den ersten Stunden nach dem Ereignis:

- Sicherheit und Stabilität herstellen
- Emotionen, und alles was auftaucht in der Betreuung [aus]halten können
- Grenzen auch (stellvertretend) für die Betroffene wahren
- Schuldgefühle und die Frage nach dem „Warum“ stehen lassen

Schuld, Schuldzuweisung und Scham



Schuld (und Scham)

Gefühle von Schuld und Scham

„Ich hätte es bemerken müssen.“

„Es war mein Fehler, dass...“

„Ich hätte das nicht sagen dürfen...“

„Ich bin ein schlechter Mensch, weil ich so wütend bin.“

„Ich schäme mich, weil ich mich (auch) erleichtert fühle.“

„Du hättest es verhindern können!“

Schuldzuweisungen

- ... gegen andere: „Jetzt habe ich ihn/sie zu Ihnen in die Klinik gebracht, damit er/sie sich nichts antut. Sie haben das nicht verhindert!“ „Das wird Folgen haben“
- ... an Suizidenten: „Wie konnte er/sie mir das antun?“
- ... gegen mich selbst: „Hätte ich doch...“ „Ich habe als Mutter versagt“ „Ich bin ein schlechter Ehemann“
- ... von anderen gegen mich: „Kein Wunder, bei der Familie“

Gefühle von Schuld und Scham

- Beides begegnet uns in der Begleitung nach einem Suizid immer, in unterschiedlicher Ausprägung
- Trauerprozess wird durch das Grübeln über eine mögliche eigene (Mit)Schuld erschwert
- Rückschaufehler!
 - Geschehenes wird im Nachhinein mit einer neuen Bedeutung versehen
 - Fast jeder aus dem Umfeld des Suizidanten findet einen Punkt, an dem er anders reagieren hätte können.

Funktionen von Schuld(zuweisungen) (Chris Paul)

- Gefühl von Kontrolle erlangen
- Abwehr des Gefühls der Hilflosigkeit – Gefühl von Handlungsfähigkeit (zurück)gewinnen
- Bedürfnis nach Verbindung – Bindungsfaktor über den Tod hinaus
- Bedürfnis Wut zu äußern und zu kanalisieren und Druck abzubauen
- Schuld schafft Erklärungszusammenhänge – Bedürfnis nach Kohärenz

Arbeiten mit Schuld(zuweisungen)

(Chris Paul)

- Grundsatz in der Begleitung:
 - „Alles Verhalten, Denken und Fühlen-egal wie seltsam oder schmerzhaft es uns erscheint – erfüllt einen bestimmten Sinn und übernimmt eine Funktion in unserem Leben.“
- Grundhaltung: „Aushalten“
 - „Der Wunsch nach blitzschneller Lösung und Erleichterung ist meistens unerfüllbar angesichts der Komplexität von Schuldzusammenhängen.“
- Räume ohne Strafe schaffen

Grundhaltungen für die Begleitung

(Chris Paul)

- Innehalten
 - Thematisieren von Schuld erst einmal unkommentiert stehen lassen
- Abstand halten
 - Interesse an Schuld-Thematik sollte wertfrei sein,
 - Bewertungen sind Bestandteil jeder Schuld-Thematik und gehören somit zu dem, was die Betroffenen als Problem benennen
 - Sobald wir werten, werden wir Teil des Problems
- Aushalten
 - Der spürbare Schmerz und das Leid müssen ausgehalten werden
 - Konfrontation mit den Grenzen der eigenen Wirksamkeit

Schuld und Scham – Gefahren

- Fixierung in den Schuldgefühlen
- (Versuch der) Geheimhaltung
- Sozialer Rückzug
- Personenbezogene Schuldgefühle und oder Schuldzuweisungen – Gefährdung von Beziehungen
- Schuldgefühle können suizidale Handlungen auslösen!

Suizidalität



Suizidalität als Symptom bei denen die Bleiben

„Ohne sie will ich nicht mehr weiter leben.“

„Ich bin schuld – ich habe es nicht verdient weiter zu leben.“

„Ich schaffe das alleine nicht, es wäre besser wenn ich mich auch umbringe.“

„Ich halte den Schmerz nicht aus, ich will dass das aufhört.“

Suizidalität denen die Bleiben

- Suizidalität dient als sinnvolles Notsignal
- Ist im Rahmen einer psychosozialen (traumatischen) Krise oft eine einmalige Episode
- Suizidalität hat auch eine psychische Funktion



Funktionen von Suizidalität denen die Bleiben

- Suizidalität wird nicht nur als ein Zeichen seelischer Dekompensation, sondern auch in einer psychische Funktion verstanden.
- Sie stellt eine Lösungsstrategie dar, um intrapsychische und interpersonelle Krisen zu regulieren und stabilisieren.
- Suizidalität als Lösung wird sie an die potentielle Veränderungen geknüpft und bleibt somit auf das Leben ausgerichtet.

Emotionale Entlastung ermöglichen

- Suizidalität als sinnvolles Notsignal akzeptieren
- Containment: „In der Psychologie bezeichnet Containment jenen Vorgang, in dem eine Person (Container) die Emotionen oder Affekte einer anderen Person (Containend) aufnehmen, verarbeiten und auf eine Weise zurückgeben kann, die für den Containend erträglich ist.“ (vgl. Bion 2001, bzw. Zusammenfassung bei Stangl, 2024).
- Verständnis für und reflektierter Umgang mit den oft sehr komplexen Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse

Umgang mit Suizidalität

- Suizidgedanken bedeuten noch nicht unbedingt eine konkrete Suizidabsicht
- Suizidabsicht ist noch kein unwiderruflicher Entschluss
- Tragfähige und Vertrauensvolle Beziehung in der Begleitung
 - DA sein
 - Halt und Sicherheit
 - Grundhaltung der Akzeptanz, emotionalen Wärme und einer empathischen Sorge
 - offenes und wertschätzendes Gespräch

Umgang mit Suizidalität

Einschätzung von Suizidalität

- ▶ Suizidgedanken: passiv, aktiv
- ▶ Suizidpläne
- ▶ Mentale Probehandlungen
- ▶ Vorbereitungshandlungen
- ▶ Suizidversuch
- ▶ Suizid



Umgang mit Suizidalität

Tragfähige und vertrauensvolle Beziehung

Wir stehen in der Arbeit mit suizidalen Menschen immer auf der Seite des möglichen Lebens. In einer klar lebensbejahenden Haltung und bieten so auch eine stellvertretende Zuversicht, bei gleichzeitig größtmöglichem Respekt vor der Autonomie unseres Gegenübers.

Beschäftigung mit Suizidalität

Frage nach dem „familiären Schicksal“

- Frage nach der eigenen (familiären) Identität und dem eigenen Schicksal - "vererbt sich das in meiner Familie"?
- „Bin ich/ist meine Mutter die nächste"?
- Vertrauen in eigene Wahrnehmung (wieder) finden
- Einordnen und verstehen lernen

Warum?! Oder die Suche nach Kohärenz



„Warum?!“

„Ich verstehe es einfach nicht,...“

„Warum hat er mich einfach so verlassen?!“

„Ich muss wissen, wieso ...“

„Wenn ich wenigstens wüsste, warum, dann würde es mir besser gehen.“

„Warum hat sie nicht mit mir geredet?!“

Die Frage nach dem Warum und die Suche nach Kohärenz

- „Warum-Frage“ ist/bleibt während der gesamten Krisenintervention sehr zentral
- Abschiedsbriefe
 - Können hilfreich sein
 - Können extrem belastend sein
- Prinzipiell muss die Frage nach dem warum, wenn sie an uns gerichtet wird, als rhetorische Frage verstanden werden!

Die Frage nach dem Warum

- Auf den ersten Blick mag es viele Gründe und Erklärungen geben – hinter jedem Suizid findet sich ein Mensch mit einer ganz individuellen und komplexen (Lebens-)Geschichte.
- Hinterbliebene versuchen Antworten zu finden, in einem oft leidvollen Prozess, der für jede*n anders aussieht.
- Wahrnehmung ist immer subjektiv und unsere Bilder und Vorstellungen die wir daraus ableiten und konstruieren, können auch im Widerspruch zu den Bildern der anderen stehen.
 - Mögliche Antworten können also immer nur individuell sein.

Die Frage nach dem Warum und die Suche nach Kohärenz

Kohärenzgefühl (S. O. C. – Sense of Coherence, A. Antonovsky 1987)

„... Gefühl der Zuversicht hat, dass (1) die Ereignisse der inneren und äußeren Umwelt im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; (2) die Ressourcen verfügbar sind, um den durch diese Ereignisse gestellten Anforderungen gerecht zu werden; und (3) diese Anforderungen als Herausforderungen zu verstehen sind, die es wert sind, sich dafür einzusetzen und zu engagieren“ (Faltermier, Dietrich 2021)

Die Frage nach dem Warum und die Suche nach Kohärenz

Kohärenzgefühl (A. Antonovsky 1987)

- Gefühl der Verstehbarkeit
- Gefühl der Bewältigbarkeit
- Gefühl der Sinnhaftigkeit

Die Warum-Frage ist eng mit dem Streben nach Kohärenz verbunden – in allen drei Dimensionen.

Kohärenzgefühl in der Anwendung

Individuelle Lösungen und Erklärungen

- Verstehen „Was“ / „Wie“ etwas passiert ist
- Erleben, dass man nicht vollkommen die Kontrolle verloren hat oder verlieren wird
- Darauf zu vertrauen, dass es sich lohnt weiter zu machen und man etwas daraus lernen kann.

Kohärenzgefühl

Das „Warum“ kann ich nie zu Ende klären, dennoch – oder gerade deswegen muss ich eine kohärente Geschichte **für mich selbst** finden, denn erst dann dann erst kann die eigentliche Trauerarbeit beginnen.

Bion, W. R. (2001). Erfahrungen in Gruppen und andere Schriften. Stuttgart: Klett-Cotta. (Stangl, 2024)., vgl. Stangl, W. (2024, 7. November). Containment. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/37074/containment>.

Faltermier, T., Dietrich, R. (2021): Kohärenzgefühl. Dorsch Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kohaerenzgefuehl> (07.11.2024).

Paul, C. (2010): Schuld – Macht – Sinn: Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess. Gütersloher Verlagshaus.

Reichel, R. (2018): Vom Sinn des Sterbens. Gedanken und Anregung für den Umgang mit Sterben und mit Sterben wollen. Facultas.

Stein, C., Kapitany, T. (o. J.): SUPRA Gatekeeper-Training. Basale Fakten zu Suizidalität. Wien.

Fotos/Bilder: KI generiert

Kontakt

Krisenhilfe OÖ – Rat und Hilfe bei psychischen Krisen: 0732 / 2177

Scharitzerstraße 6-8

4020 Linz

[STARTSEITE - Krisenhilfe OOE](#)

Geschäftsfeldleiterin: Katja Sieper, BA MA

leitung@krisenhilfeooe.at



krisen▶hilfe

OBERÖSTERREICH

UNTERSTÜTZUNG in psychischen Krisen rund um die Uhr
www.krisenhilfeooe.at | 0732/2177