





### PréSuiFri 2022

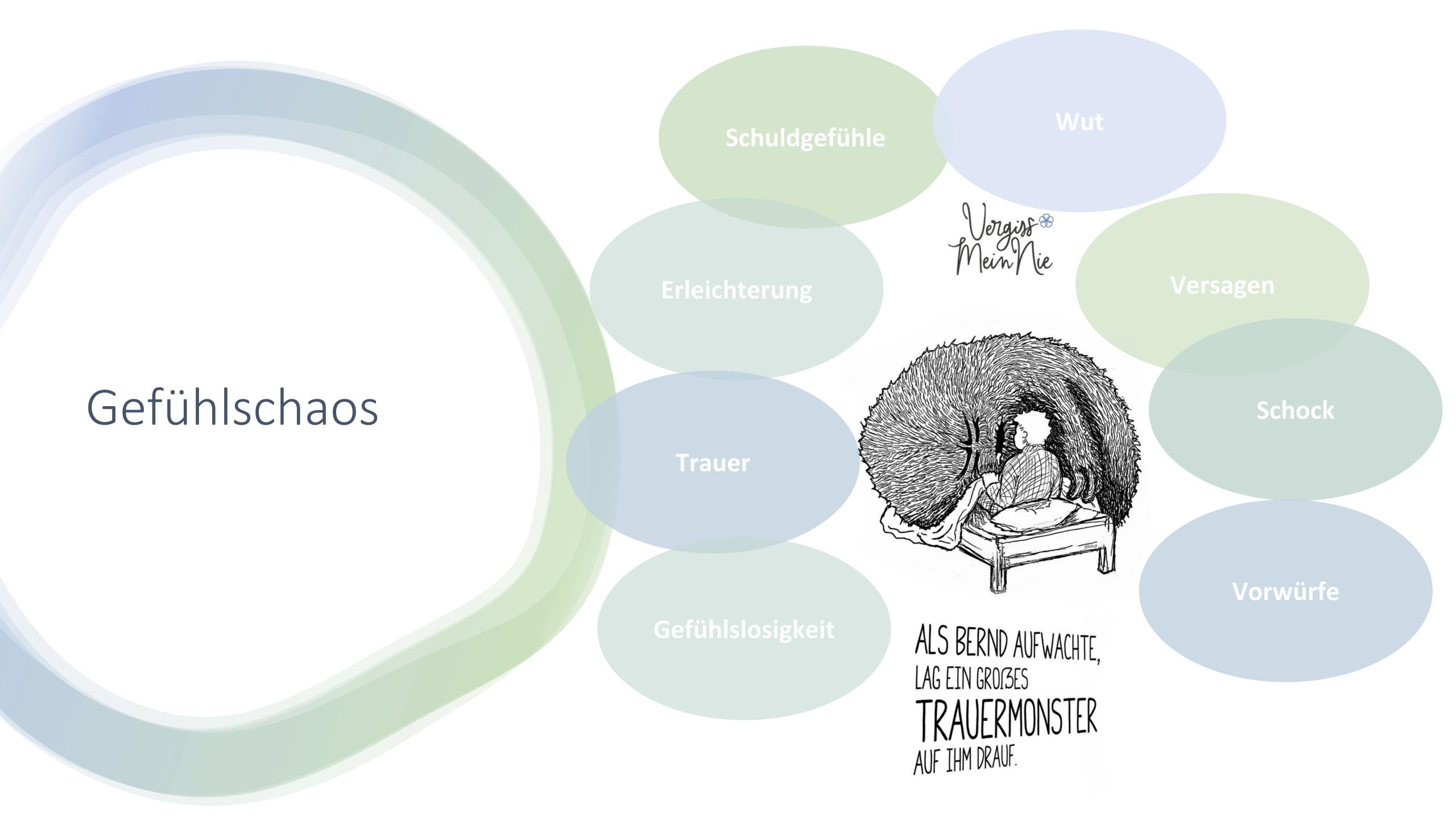
«Reden ja, aber wie?»
Wie spricht man mit jungen
Survivors?Nachsorge als Prävention
Linda Schüpfer & Jörg Weisshaupt

Assistentin HAFL & Projektleiter Suizidprävention, Mitglied Vorstand FSSZ und IPSILON Geschäftsführer Verein trauernetz.ch











## DU MUSST ENDLICH LOSLASSEN!

- ist wie eine gutgemeinte Ohrfeige.

### Womit Sie Hinterbliebenen wenig helfen ...

- Zusammensein vermeiden
- Sagen, dass man wisse wie sich diese Trauer anfühlt
- Den Namen der Verstorbenen Person vermeiden, nicht mehr über die verstorbene Person sprechen
- Aussagen wie :
- « Das Leben geht weiter» ; «Jetzt müsste es dir doch besser gehen» ; «Ich bin immer für dich da»

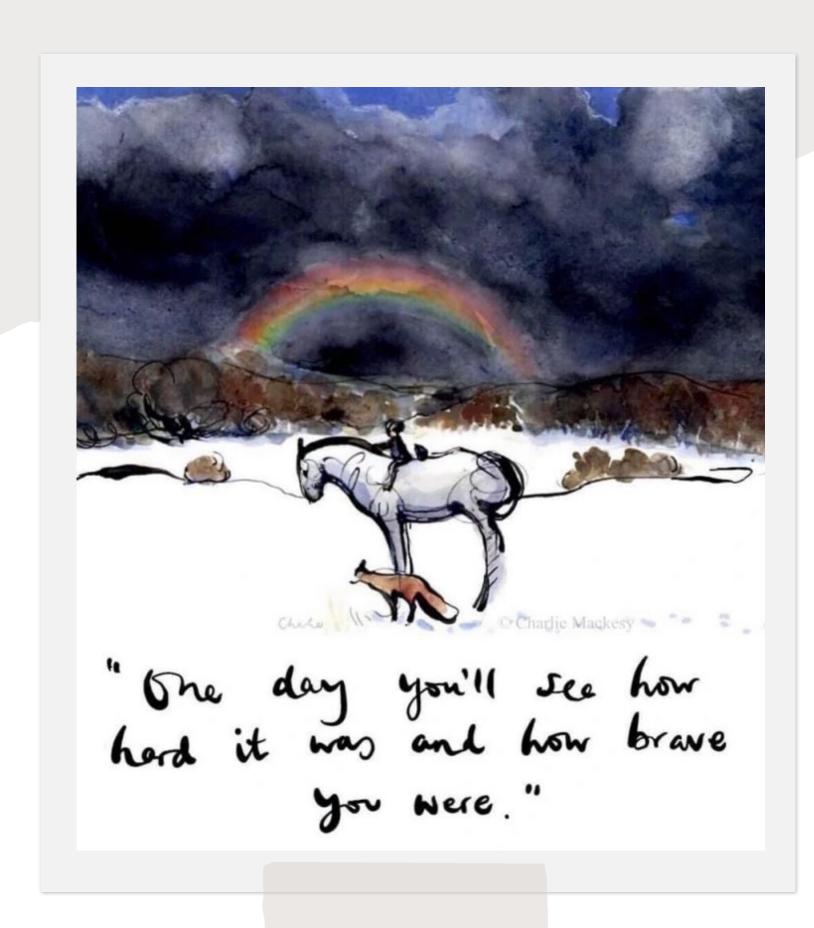


Nicht selten gehen Freunde auf Distanz zu den Angehörigen des Suizidopfers. Tun Sie das nicht! Stellen Sie sich dem Schmerz. Holen Sie sich Unterstützung. Sagen Sie ehrlich, wenn es Ihnen zu viel wird und Sie eine Pause brauchen. Aber kommen Sie danach immer wieder zurück.

## Selbsthilfegruppe Nebelmeer



## Wie hat mir die Gruppe geholfen?



- Ich bin nicht alleine
- Selbstbewusstsein im Umgang mit dem Thema Suizid
- Ein Stück «Normalität»
- Reden in geschütztem Raum

### Was Suizid-Hinterbliebenen wirklich hilft



- Realistische Angebote machen
- Schmerz gemeinsam aushalten
- Selbstwirksamkeit f\u00f6rdern
- Verrücktheiten akzeptieren
- Geduld haben



"Was ist das Tapferste, das du je gesagt hast?", fragte der Junge.



"Hilfe", sagte das Pferd.

## Trau Dich!





- Jährlich sterben über 800.000 Menschen durch Selbsttötung, eine Person alle 40 Sekunden
- Selbsttötung ist die 15. häufigste Todesursache weltweit. Das macht 1,4% aller Todesfälle aus.
- Die weltweite Selbsttötungsrate liegt bei 11,4 pro 100 000 Einwohner
- Suizid ist in vielen europäischen Ländern die häufigste Todesursache bei Menschen im Alter von 15-24 Jahren.
- Weltweit ist die Selbsttötungsrate in dieser Altersgruppe bei Männern doppelt so hoch als bei Frauen.
- Auf je eine Selbsttötung machen 25 Menschen einen Selbsttötungversuch.
- Durch jeden Suizid sind 135 Menschen betroffen: Neben den nächsten Angehörigen sind das Mitarbeitende von Blaulicht- und Gesundheitsorganisationen, Lokführer, Schul- und Arbeitskollegen, Freunde aus Freizeitaktivitäten, etc..

Weshalb in der Schweiz lediglich von 5-10 Betroffenen gesprochen wird, ist zu hinterfragen!

aus IASP «Facts & Figures Powerpoint presentation»

## Beratung und Begleitung von Hinterbliebenen und Leitung von Selbsthilfegruppen

(ZH: Teilprojekt aus Risikogruppe Hinterbliebene)



### trauernetz.ch



Hilfe zur Selbsthilfe

Schulung und Vernetzung für Suizidbetroffene ...

- ... Angehörige: Triagegespräche und moderierte Selbsthilfegruppen
- ... Berufsgruppen: Multiplikatorenschulung & Beratung



## trauernetz.ch ---

## Ergänzung bisheriger Angebote für Survivors

Betreuung durch Psychologie/Psychiatrie/ Seelsorge/143/147 ... Intervention/Begleitung durch Blaulichtorg.,
Gerichtsmed., Bestatter)

Betreuung durch NFS/Careteam
Krisenintervention CH

Betreuung durch Pfarramt/Therapie/143/147 ...

Betreuung durch Nachbarn/Angehörige/Freunde)

Betreuung/Beratung durch trauemetz.ch
Erstgespräch, i.d.R. bei Survivors:

1. nächste Schritte, Bestattung, Kommunikation

2. prolongierte Trauer

Jahre/Monate/Tage . S

erster Tag

Monate

3. Hilfsangebote (nebelmeer und andere SHGs/Seelsorge/Therapie

Jahre





Ein Suizid löst bei Angehörigen, Mitarbeitenden und Freunden häufig eine hohe **emotionale Belastungssituation** aus, welche unter Umständen zu nachhaltigen Schäden führen kann.

Bei der Verarbeitung des Suizids oder Suizidversuchs kann die proaktive Unterstützung hilfreich/notwendig sein.

#### 4 Ebenen der Nachsorge:

- Mitarbeiter/Freunde
- Vorgesetzte
- Angehörige
- System (Betrieb/Institution/Firma/Verein/Community/Familie ...)

## Nachsorge Ebene: Vorgesetzte/Lehrpersonen



Unterstützung bei der Bewältigung des Ereignisses hilft:

- eigene Reaktion verstehen, darüber sprechen
- sich mit Vertrauensperson austauschen
- eigene Grenzen kennen
- Trauer anerkennen
- Bin ich arbeitsfähig?
- Reduktion von Stressreaktionen
- Alpträume & Flashbacks vermeiden
- Zurück zur Normalität finden (hilfreiche Tagesstruktur)
- Hilfe zur Selbsthilfe: Sport in der Natur, ...
- wagen, für sich selbst professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

## Nachsorge Ebene: Angehörige



Eine grosse Zurückhaltung und Feinfühligkeit Angehörigen gegenüber ist sehr wichtig!

Die Tabu-, Schuld- und Schamfrage ist bei Hinterbliebenen immer sehr gross. Wenn man sie danach fragt, sagen sie, dass folgendes Verhalten ihnen am meisten geholfen hat:

- Für die Hinterbliebenen da sein, und das nicht nur in der ersten Zeit
- Keine Fragen aus Neugierde stellen
- Keine Vorwürfe formulieren

Am meisten verletzt werden die Hinterbliebenen, wenn Menschen von ihnen Abstand nehmen und hinter ihrem Rücken über sie schwatzen.

## Dysfunktionale familiäre Kommunikationsmuster nach einem Suizid 1/2



- Der Verstorbene als Person wird «totgeschwiegen»
- Keine offenen Gespräche über den Suizid und dessen Folgen
- Geheimhaltung der Todesumstände gegenüber einzelnen Familienmitgliedern
- Vorwürfe und Schuldzuweisungen gegenüber einzelnen Familienmitgliedern

## Dysfunktionale familiäre Kommunikationsmuster nach einem Suizid 2/2



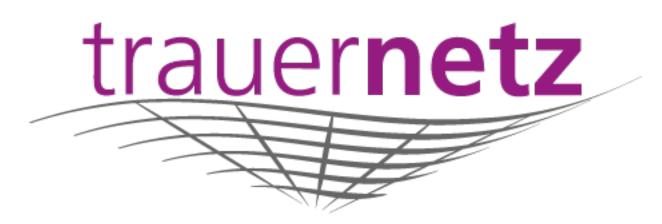
Angehörige werfen sich vor ...

- die Ernsthaftigkeit der Situation des Suizidenten nicht richtig eingeschätzt zu haben.
- der verstorbenen Person in seiner grössten suizidalen Krise nicht nahe genug gestanden zu haben.
- Grund für die suizidale Handlung gewesen zu sein, z.B. durch Konflikte.

## Beziehungsaspekte, die eine komplizierte Trauer beeinflussen können

- Nicht-loslassen-können
- Intensive Beschäftigung mit Erinnerungen und Gegenständen, die der verstorbenen Person gehörten
- Trost finden in den Erinnerungen und Gegenständen
- Stark aktivierte mentale Repräsentation der verstorbenen Person
- Deaktivierte mentale Repräsentation der verstorbenen Person
- Ungeklärte «offene Angelegenheiten» und Konflikte mit der verstorbenen Person
- Beziehungsthemen, die erst nach dem Tod bekannt wurden
- Erbschaft im Jugendalter





- Infragestellung von Grundüberzeugungen in Bezug auf Sicherheit,
   Moral und zwischenmenschliches Verhalten durch Trauma
- Der traumatisierte Mensch erlebt sich selbst als verletzbar und beschädigt.
- Bisherige Regeln des Zusammenlebens in der Welt sind erschüttert.

### Trauerinterventionen

trauernetz

- Präventionsprogramme
- Einzeltherapien
- Gruppentherapien
- Psychodynamische Therapien
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Internetbasierte Therapien
- Systemische Familienprogramme
- Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfe im Internet





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

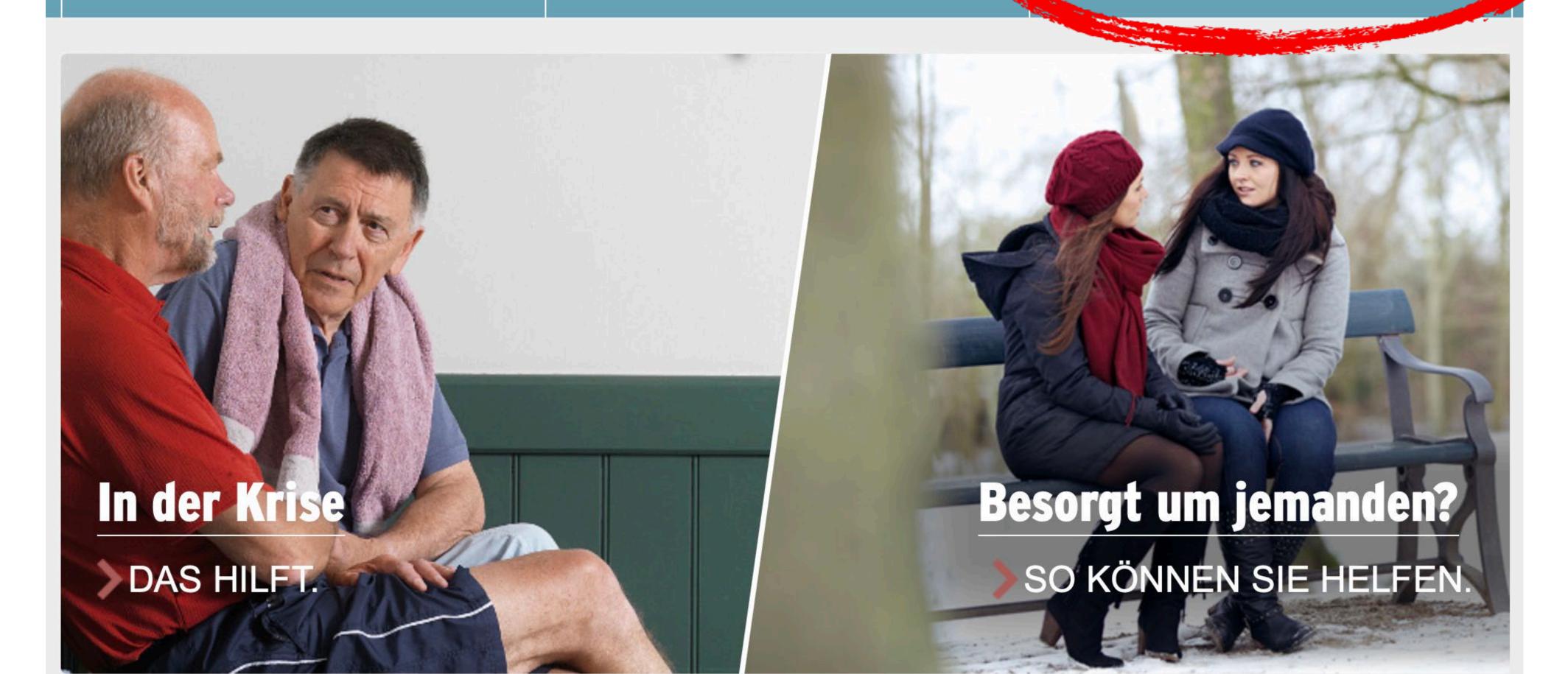
### www.reden-kann-retten.ch



ICH BIN IN DER KRISE

ICH BIN BESORGT UM JEMANDEN

JEMANDEN DURCH SUIZID
VERLOREN



## Direkte Unterstützung von Hinterbliebenen nach Suizid durch Fachperson via Kapo trauernetz

(Teilprojekt aus Risikogruppe Hinterbliebene)



#### Liebe Angehörige

Unerwartet ist eine Ihnen nahestehende Person verstorben. Wir sprechen Ihnen unser herzliches Beileid aus und möchten mit diesen Informationen Unterstützung anbieten.

#### Warum ist die Polizei hier und warum stellt sie Fragen?

Bei sogenannten aussergewöhnlichen Todesfällen – zum Beispiel bei Unfällen, Suiziden oder Todesfällen mit unklaren Todesursachen – hat die Polizei den gesetzlichen Auftrag, festzuhalten, was geschehen ist, und zusammen mit einem Arzt oder einer Ärztin und der Staatsanwaltschaft die Todesursache zu ermitteln. Dazu muss die Polizei Informationen sammeln und Fragen stellen, auch wenn dies für die Hinterbliebenen belastend sein kann. Wir orientieren zudem die nächsten Angehörigen und unterstützen Sie bei Bedarf auch gern bei der Einleitung der notwendigen Schritte. Sprechen Sie uns einfach an!

#### Welche Aufgaben kommen in den ersten zwei Tagen auf Sie zu?

- Stellen Sie folgende Dokumente, falls vorhanden, bereit: Schriftenempfangsschein, Reisepass, Identitätskarte, Ausländerausweis, Familienbüchlein.
- Kontaktieren Sie das Zivilstandsamt der Wohngemeinde der verstorbenen Person. Dabei werden Sie auf weitere relevante Informationen hingewiesen, und es werden Ihnen die nächsten Schritte aufgezeigt.

- Beantragen Sie den amtlichen Todesschein beim Zivilstandsamt am Wohnort der verstorbenen Person. Den Todesschein benötigen Sie für die Orientierung von Versicherungen, Banken, Krankenkassen usw.
- Informieren Sie Angehörige und Arbeitgeber des/der Verstorbenen.
- Bei ausländischen Staatsangehörigen: Veranlassen Sie eine allfällige Überführung der verstorbenen Person ins Heimatland, falls dies so gewünscht wird.

#### Achten Sie auf sich und Ihre Nächsten!

Einen nahestehenden Menschen zu verlieren, kann extrem belastend und schmerzhaft sein. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen und seine Gedanken und Gefühle mit Vertrauenspersonen auszutauschen Manchmal ist es einfacher, Hilfe bei Personen zu suchen, die vom Geschehen nicht betroffen sind. Auf der Rückseite finden Sie Adressen von Organisationen, die Sie gerne unterstützen.

	****//	
Gesprächsange		
Gesprächsangebote (24h)  Dargebotene Hand  Auch E-Mail-Beratupe i		
Auch E-Mail-Beratung innert 48 Stunde  Pro Juventute  Für Kinder und Jugendliche	Tel. 143 / www.143.ch	
<sup>Onterst</sup> ützung in K.	Tel. 147 / www.147.ch	
rsychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KIZ) Militärstrasse 8, 8021 Zürich Kriseninter		
Kriseninterventionszentrum der integrierten Psychiatrie Winterthur (KIZ)  Bleichestrasse 9, 8408 Winterthur Institut für Notfallmedizin Rämistrasse 100	Tel. 052 224 37 00	
Klinik für Kinder- und Jugendnsvol	Tel. 044 255 11 11	
Truisterallee 9, 8032 7	Tel. 043 499 26 26	IM   1807
Selbsthilfegruppen  Refugium  Verein für Hinterbick		KP20   Kantonspolizei Zürich   KA-MM   1807
Verein für Hinterbliebene nach Suizid  Nebelmeer  Perspektiven nach	www.verein-refugium.ch	antonspoliz
Perspektiven nach dem Suizid eines Elternteils  Verein Regenbogen  Eltern, die um ein tre	www.nebelmeer.net	KP20 / K
Eltern, die um ein Kind trauern  lifewith  Wenn ein Good	www.verein-regenbogen.ch	
	www.lifewith.ch	
Weitere hilfreiche Webseiten Trauernetz Trauerhousse	ww.selbsthilfeschweiz.ch	
KoadCross	/w.trauernetz.ch	
Beratung für Hinterblieben	v.suizidprävention-zh.ch roadcross.ch	

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

### Handbuch



ab dem 10. September

auf www.trauernetz.ch

1. Kapitel: Krise und Suizid

2. Kapitel: Suizidbetroffene verstehen

3. Kapitel: geführte Selbsthilfe für Survivors

4. Kapitel: Beschreibung der einzelnen Gruppentreffen

5. Kapitel: Themen für Gruppentreffen

6. Kapitel: Zusatzmaterial



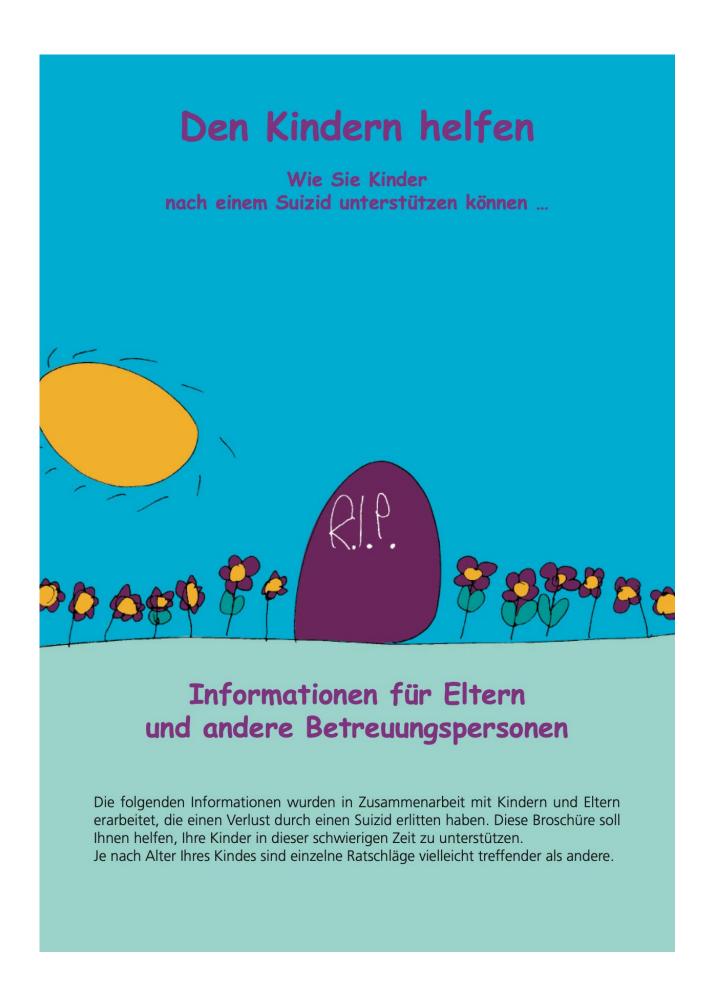


#### Buch «Darüber reden»





#### Gratisbroschüre

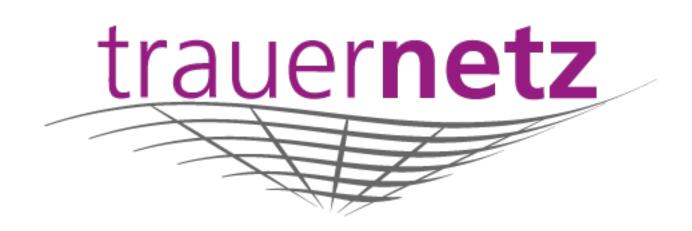


## Wanderausstellung





# Suizidpostvention ist in höchstem Masse Suizidprävention!



## Danke für Ihre Mitarbeit!