

## Erste Hilfe in Zeiten des Grauens

### Für Hinterbliebene nach Suizid und ähnlichen Abschieden

Suizid gehört zu den häufigsten Todesursachen. Trotzdem spricht kaum jemand darüber. Noch gibt es keine offiziellen Zahlen, aber erhöhte Anfragen deuten darauf hin, dass die Suizidrate in der Pandemie gestiegen ist. Nicht immer, aber überdurchschnittlich oft begehen Männer Suizid. Das bedeutet, dass vor allem Frauen und Kinder zurückbleiben. Inmitten einer Pandemie, in der sie nur wenig Kontakt zu anderen Menschen haben durften. Hier möchten wir helfen.

Mein Name ist Nicole. Ich bin selbst Suizid-Hinterbliebene. Vor fünf Jahren hat mein Mann Suizid begangen und meine damals 3-jährige Tochter und mich verlassen. Wie ich damit umgegangen bin, kann man in meinem Blog unseres gemeinnützigen Blattwenden e.V. nachlesen. Dort gibt es auch Gastbeiträge, Coaching- und Buchtipps und eine Onlinegalerie mit Kunst. Weil ich überzeugt davon bin, dass Kreativität, etwas Neues zu schöpfen, uns durch Zeiten des Grauens hilft: [www.blattwenden.eu](http://www.blattwenden.eu)

Für Suizidhinterbliebene in der Pandemie habe ich einen Erste Hilfe-Guide erstellt, der in der ersten Zeit des Grauens helfen kann. Übrigens jedem, der durch eine lebensverändernde Krise muss. Denn die meisten Strategien nach einem Suizid lassen sich auch auf andere Lebensumbrüche übertragen, in denen wir trauern um das, was war.

**Bitte teilt diese Liste. Damit sie möglichst viele Menschen erreicht, die sie jetzt dringend brauchen.**



## Danke

Wenn ihr unsere gemeinnützige Arbeit unterstützen möchtet, spendiert uns bitte einen symbolischen Kaffee. Am liebsten jeden Monat, denn nur so kann unsere Arbeit langfristig überleben. Da Suizid ein Tabuthema ist, gibt es bis jetzt kaum Fördermöglichkeiten. Aber genau daran möchten wir etwas ändern: <https://blattwenden.eu/spenden> • Blattwenden e.V. | Sparkasse Aurich | DE94 2835 0000 0145 5879 03

## Was nach dem Suizid eines geliebten Menschen hilft:

- 1 Aktive Akzeptanz:** So hart es klingt, aber ein Suizid lässt sich nicht rückgängig machen. Das zu akzeptieren, fällt wegen der plötzlichen Tat besonders schwer. Ist aber Voraussetzung, um kein Opfer der Situation zu werden. Dein geliebter Mensch wollte nicht mehr leben. Aber du lebst. Jetzt kommt es darauf an, die du dieses Leben ohne deinen geliebten Menschen gestaltest.
- 2 Eigener Experte sein:** Du entscheidest. Denn nur du weißt, was du jetzt am meisten brauchst. Überlege, was dir in anderen Lebenskrisen geholfen hat, worauf du zurückgreifen kannst. Lasse dir die Entscheidungen nicht aus der Hand nehmen, auch wenn andere sie vielleicht verrückt finden. Jeder trauert anders. Es ist eine ver-rückte Zeit, die sich erst neu definieren muss.
- 3 Kommunizieren:** Rede darüber. Lasse den Suizid nicht zu einem Tabu werden, das das Schweigen über dich breitet wie eine zu schwere Decke. Lüfte deine Seele. Wenn dein Umfeld es nicht (mehr) aushält, deine Erfahrungen und Gefühle anzuhören – was okay ist! – kontaktiere die Telefonseelsorge: 0800-1110111 oder 0800-1110222
- 4 Beziehungen erhalten:** Wenn du dich zurückziehen musst, tue das. Aber kappe nicht alle Kontakte. Denn einen Lebensumbruch wie einen Suizid übersteht man besser mit Unterstützung. Überlege aber auch, wer dir wirklich helfen kann und wer dich eher anstrengt oder nur seinen Helferkomplex an dir ausleben möchte.
- 5 Notfallteam:** Wen kannst du auch mitten in der Nacht anrufen, wenn es dir schlecht geht? Diese Menschen kannst du in eine Notfallgruppe bei einem Messenger-Dienst setzen, weil sie nach Absprache mit dir sofort wissen, was zu tun ist, wenn dich eine Trauerwelle überrollt.
- 6 Delegieren:** Nach einem Suizid kommt viel Verwaltungskram auf dich zu. Wer könnte dir bei welchen Erledigungen helfen? Wer könnte dich zum Bestatter begleiten, wer zur Bank? Wer könnte dir finanziell Überbrückungshilfe leisten, solange die Hinterbliebenenrente noch nicht bezahlt wird?
- 7 Familienfürsorge:** Wenn du deinen Partner / deine Partnerin verloren hast und ihr Kinder habt: Wer könnte für euer Kind eine stabile Bezugsperson sein, die es durch diese Zeit lotst? Inwieweit kann der Kindergarten / die Schule helfen? Gibt es vielleicht eine Trauerberatung oder Trauergruppen für Kinder in deiner Nähe? Wer könnte dir helfen, diese Fragen zu beantworten?
- 8 Selbstfürsorge:** Es fällt unglaublich schwer, weil man sich selbst oft nicht mehr spürt, aber genau das ist das Ziel: Sich selbst irgendwann wiederfinden nach der Zeit des Grauens. Deshalb versuche, auch in der Krise gut für dich zu sorgen: Iss regelmäßig, auch wenn du keinen Hunger hast. Bewege dich regelmäßig an der frischen Luft, auch wenn du nur schlafen möchtest. Kümmere dich um deinen Körper, der deine Seele durch diese schwere Zeit trägt. Und halte an Ritualen fest, die dir gut tun.
- 9 Auszeiten:** Mache Pause vom Grauen. Lenke dich ab mit anderen Reizen. Zumindest kurzfristig. Mache vielleicht sogar Dinge, die du bis jetzt noch nie getan hast. Schaffe neue Reize als Gegenpol zur Trauer. Lasse der Trauer aber auch genug Raum, wenn sie sie einfordert. Trauerwellen kommen, wann sie wollen; danach brauchen wir Zeiten der Regeneration. Meditation und Gebet können dabei helfen.
- 10 Seelenpflege:** Suche dir emotionale Unterstützung von außen und Austausch mit Gleichgesinnten.

## Wenn du selbst Suizidgedanken hast

kontaktiere bitte dein Notfallteam, die Telefonseelsorge oder deinen Hausarzt.

Sorge gut für dich, denn du bist kostbar.  
Oder wie ich es greenwomanlike sagen würde: Don´t ever give up, Mit Komma.  
Weil es nach dem Komma immer weiter geht.

## Hilfreiche Links:

- Blattwenden e.V. – Vom Grauen zum Grünen: <https://blattwenden.eu>
- Angehörige um Suizid: <https://agus-selbsthilfe.de>
- Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister: <https://veid.de>
- Telefonseelsorge: <https://telefonseelsorge.de>

Wir nennen die Links freiwillig und ohne Gegenleistung und übernehmen keine Haftung für deren Inhalt.

## Zum Weiterlesen:

- [„Schlaflos im Säureland – Ein Jahr nach dem Suizid“](#), Mama notes
- [„Trotz dem – Über das Hinschauen nach Suizid“](#), Tollabea
- [„Zurück ins Leben – Was Suizid-Hinterbliebenen wirklich hilft“](#), Mindo Magazin
- [„Auf grauen Wellen surfen – Wie sich Trauer über die Jahre verändert“](#), Mindo Magazin
- [„Wie Kinder trauern. Oder auch nicht“](#), Family / FIPS
- [„Trauere ich richtig?“](#), Focus