

Menschen beistehen, die jemanden betrauern, der durch Suizid gestorben ist

(gilt auch für andere Todesfälle)



*Aus der Angst heraus, etwas falsch zu machen, machen wir oft nichts.
Doch genau das ist der größte Fehler.*

Die folgenden Punkte sollen dir als Anregungen dienen und etwas mehr Sicherheit im Umgang mit Hinterbliebenen geben.

- Manchmal sagt eine Geste mehr tausend Worte:
Einfach denjenigen **ganz fest in den Arm nehmen und drücken**.
- **Melde dich** und warte nicht darauf, dass sich der andere meldet.
- **Zuhören, zuhören, zuhören** – auch wenn derjenige sich wiederholt.
Und: ihn annehmen und so **aushalten** mit all seinen Gefühlen.
Mach dir bewusst, dass das allein dem anderen enorm hilft – auch wenn es ihm in diesem Moment vielleicht nicht bewusst ist. Allein, dass er nicht allein sein muss, ist enorm hilfreich. Das wissen Menschen oft erst, wenn sie einmal in ihrer Not allein waren.
- Zeige **Verständnis für all die Gefühle**. Manchmal ist nicht nur Trauer und Ohnmacht, sondern auch Wut ein Thema.
- Verzichte auf Floskeln wie „Das wird schon wieder.“
- **Bringe** bei einem Besuch etwas zu **Essen mit** – vielleicht sogar das, was derjenige besonders mag, wenn du das weißt, oder lass etwas zu Essen da.
- Frage nach, ob die/der Betroffene weiß, was er gerade braucht.
- Biete demjenigen nur die Unterstützung an, die du auch einhalten kannst.
- Biete ggf. **Entlastung im Alltag** an, z.B. Einkaufen, putzen, Wäsche waschen, auf Kinder aufpassen
- Biete deine Unterstützung oder einfach nur **Begleitung** bei der Erledigung der Formalitäten oder Organisation der Beerdigung an.

- **Teilt Erinnerungen an den Verstorbenen.** Erzähle von den schönen Erinnerungen, die du an den Verstorbenen hast. Frag nach, an was sich der andere gerne erinnert.
- **Akzeptiere, wenn der andere allein sein möchte.** Zeige ihm aber, dass du an ihn denkst, z.B. in dem du anrufst oder eine Nachricht oder Karte schreibst.
- Geht gemeinsam nicht nur zur Beerdigung, sondern auch später ans Grab. Das zeigt dem anderen, dass auch dir der Verstorbene etwas bedeutet hat oder zumindest, dass er dir etwas bedeutet.
- **Melde dich am Geburtstag oder Sterbetag des Verstorbenen** bei ihm. Oft beginnt für Menschen, denen der Verstorbene nicht so nah stand, schnell wieder der Alltag. Bei den Hinterbliebenen aber nicht. Gerade ein Verlust durch Suizid beschäftigt Hinterbliebenen oft viele Jahre, manche lebenslang. Besonders wichtig ist es, dass das Thema immer wieder auftauchen darf.
- Vielleicht magst du demjenigen auch ein **Buch** zum Thema Trauer oder Suizid schenken.
- Zeige **Unterstützungsmöglichkeiten** auf, wenn du merkst, dass das Umfeld das allein nicht auffangen kann, recherchiere sie und lass konkrete Infos da. Besonders trösten oft Menschen, denen ähnliches wiederfahren ist oder die sich aktuell in einer ähnlichen Situation befinden.

Mögliche Unterstützung, z.B.

- **Trauergruppen und -cafés**
- **Podcast „Selbstwort“**
<https://www.selbstwort.com/podcastfolgen>
 Podcast von Elisa Roth, die ihre Mutter durch Suizid verloren hat
- **AGUS – Angehörige um Suizid**
www.agus-selbsthilfe.de
 Bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es unerheblich, wie lange der Suizid her ist.

Dieses Material ist ein Angebot von:

Netz und Boden 
 Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern