

## Gesundheit &amp; Familie

# SUIZID IN DER FAMILIE

## Das Erlebnis erschüttert die Hinterbliebenen

Ein Suizid eines Familienangehörigen oder auch engen Freundes ist für die Hinterbliebenen ein schwierig zu bewältigendes Ereignis. Stirbt ein Elternteil, ist dies für Kinder besonders traumatisch. Und stirbt ein Kind oder ein Jugendlicher, dann erschüttert das die Eltern und die Geschwister stark. Was kann man tun?

Die Statistik zu den Suiziden weist hierzulande rund 1000 vollendete Suizide pro Jahr aus (Stand 2016), davon rund 130 von jungen Menschen unter 25 Jahren. Es ist von einer grossen Dunkelziffer auszugehen. Aufgrund der Todesfälle durch Suizide leiden hochgerechnet rund 10000 Familienangehörige und enge Verwandte. Für die Hinterbliebenen ist ein Suizid ein Schock, ein massives psychologisches Trauma, ein plötzliches Ereignis, das die Familie und das Umfeld nachhaltig prägt und erschüttert.

Die Psychiater und Psychologen der Psychiatrischen Dienste Graubünden PDGR begleiten die Betroffenen in ihrem Trauerprozess und in der Neuausrichtung der Familienstrukturen. «Für Familien», so Henrik Berthel, Oberarzt Prättigau-Davos, «stellt ein Suizid des Partners, Elternteils oder des Kindes eine grosse Herausforderung dar. Neben dem Abschied und der damit verbundenen Trauer sowie dem zu bewältigenden Trauma, sind die Rollen in der Familie neu zu definieren. Damit sind sehr viele Betroffene überfordert. Auch deshalb ist psychologische Betreuung empfohlen».

Mit dem Suizid verändert sich die Welt in der Familie, im Freundeskreis und bei den Arbeitskollegen. «Wir möchten an unserem Vortrag das Thema deshalb mit dem Publikum breit diskutieren», sagt Henrik Berthel. Besonders einschneidend ist das Erlebnis bei einer Auffinde-Situation. Erste Hilfe leisten hier Care-Teams. «Das Angebot einer unmittelbaren Aufarbeitung und das Kennenlernen von Hilfsangeboten sind ganz wichtig», weiss Berthel. Hilfreich sind Gesprächstherapien und auch

Selbsthilfegruppen für die Hinterbliebenen. Sie leiden nach dem erlittenen Trauma häufig unter Depressionen und Ängsten. Da die Menschen unterschiedlich reagieren und verschiedene Bedürfnisse haben, braucht es individuelle Therapien. Speziell für Kinder und Jugendliche stellt ein Suizid eines Familienangehörigen ein massives psychologisches Trauma dar. «Polizeiliche Ermittlungen erschweren Trauerrituale. Zudem führen vehementen Scham-, Schuld- und Versagensgefühle zu Blockaden und zu innerer Leere», erklärt Othmar Plaz, Fachpsychologe für Psychotherapie und klinische Psychologie, tätig bei der Regionalstelle Davos der Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden.

Kleine Kinder reflektieren Suizid und Sterben anders als Schulkinder und Jugendliche. «Grundsätzlich ist es sinnvoll, wenn hinterbliebene Kinder nicht durch fremde Personen informiert werden». Oft jedoch sei der verbliebene Elternteil dazu nicht in der Lage, erklärt Plaz. In solchen Notsituationen bietet die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden im ganzen Kanton

psychotherapeutische Unterstützung und Familiengespräche an.

«Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Kinder und Jugendliche in diesen hochbelastenden Situationen Ehrlichkeit, Gespräche über den Verstorbenen und den Austausch von positiven Erinnerungen brauchen. Auch wissen wir, dass bei Suizid die Phase der Tabuisierung durch das soziale Umfeld bereits früh beginnt. Dadurch erfahren suizidtrauernde Kinder und Jugendliche und deren Familien leider immer noch zu wenig Unterstützung, gerade weil die Erwachsenen sich unsicher sind, was die Kinder brauchen», weiss Plaz über diese Situation.

Betroffene Kinder und Jugendliche leiden häufig unter Depressionen. Manche werden aggressiv, andere zeigen Schulunlust, Ängste und Schuldgefühle. «Können die belastenden Ereignisse nicht verarbeitet werden, kommt es häufig auch zu psychosomatischen Beschwerden», so Plaz. «Generell sind frühzeitige Interventionen im Bereich der Suizidprophylaxe wirklich hilfreich».



Ein Suizid ist immer tragisch.

### SUIZID – ANLAUFSTELLE PDGR

Kommt es in der Familie zu einem Suizid, dann ist rasche psychologische Betreuung sehr wichtig.

Infos: [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch); Kinder- und Jugendpsychiatrie KJP-GR, [www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)  
 Vortrag «Weiter-Leben nach einem Suizid in der Familie»: 20. September 2018; Konferenzraum Spital Davos. Referenten: Henrik Berthel, Oberarzt Prättigau-Davos, Anemieke Balk, eidg. aner. Psychologin und Psychotherapeutin, Davos; Othmar Plaz, Fachpsychologe für Psychotherapie und klinische Psychologie, tätig bei der Regionalstelle Davos der Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden, sowie Psychotherapeutin Jacqueline Blumenthal. Der Vortrag ist öffentlich und kostenlos.