



## Sie sind mit diesem Schicksal nicht allein.

Ungefähr 9.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben.

Männer und Frauen, Gesunde und Kranke, Menschen jeden Alters, Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Die Gründe und Anlässe für jeden Suizid sind individuell, manche sind für die Hinterbliebenen nachvollziehbar, andere bleiben ein Rätsel. Und, wichtig zu wissen: Niemand hat das Recht, Ihnen und Ihrer Familie die Schuld zu geben. Auch Sie selbst nicht.

Dieses Faltblatt gibt Ihnen erste Informationen, was im Umfeld eines Suizids auf Sie zukommt und wer Ihnen in dieser schwierigen Situation helfen kann.



Vernetzen | Informieren | Aktivieren

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Vernetzen | Informieren | Aktivieren

## Unterstützung für Ihre Situation finden Sie:

### ÜBERREGIONAL:

#### AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

Kreuz 40 | 95445 Bayreuth | Tel. 0921-150 03 80

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Anlaufstelle für Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben mit über 85 Selbsthilfegruppen bundesweit

#### Telefonseelsorge:

0800-1110111 oder 0800-1110222

(gebührenfrei) Tag und Nacht  
gesprächsbereite Ansprechpartner und

– bei Anrufen aus dem Festnetz –  
Informationen aus Ihrer Region.

### IN IHRER REGION:



### WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

[www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

[www.suizidpraevention.de](http://www.suizidpraevention.de)



## Wenn ein Mensch sich getötet hat.

**HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE  
IN DEN ERSTEN TAGEN!**

## EIN ERSTER SCHRITT:

### Gefühle & Gedanken akzeptieren.

Ohnmachtsgefühle, Vorwürfe, Schmerz, Schuld, Apathie oder Trauer – die Gefühle, die der plötzliche Tod eines Menschen in Ihnen hervorrufen kann, sind vielfältig und intensiv. Tränen, Wut oder Fassungslosigkeit sind normale, vor allem aber menschliche Reaktionen. Nicht selten sind sie von körperlichen Symptomen begleitet – Schlaflosigkeit, Frieren, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen.

#### Das beste Mittel, diesen Zustand zu überwinden:

Menschen, die den Schock und die Trauer mit Ihnen teilen. Suchen Sie, wenn möglich, den Kontakt zu ihnen.



## IHRE HILFE:

### Die Hilfe anderer.

#### Sie müssen diese schwere Zeit nicht allein bewältigen!

Überlegen Sie, ob es Freunde, Freundinnen oder Nachbarn gibt, die Sie um Hilfe bitten können, und tun Sie das so bald wie möglich. Andere Menschen sind oft dankbar, wenn Sie ihnen ein Zeichen geben, was Sie brauchen.

**Wenn Kinder im Haus sind:** Benachrichtigen Sie so bald wie möglich vertrauenswürdige Erwachsene, die in den ersten Tagen für Ihre Kinder da sein können. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, alles Notwendige zu organisieren.

## DIE PFLICHT:

### Polizeiliche Ermittlungen.

Vielleicht unerwartet, aber notwendig: Die Polizei muss bei jedem Suizid ermitteln, um die Möglichkeit eines Verbrechens auszuschließen. Dies ist ein Standardvorgehen und stellt Sie keinesfalls unter Verdacht. Wichtige Informationen werden gesammelt und an die Staatsanwaltschaft weitergeleitet, um andere Todesursachen wie einen Unfall oder Mord auszuschließen. Diese Ermittlungen dauern mindestens zwei oder drei Tage.



#### Was geschieht innerhalb dieser Zeit:

- Angehörige werden – meist zuhause – zu möglichen Ursachen für einen Suizid und zur Vorgeschichte befragt.
- Dinge wie das Tagebuch des/der Toten oder ein Abschiedsbrief können als Beweismittel vorübergehend beschlagnahmt werden.
- Manchmal werden Angehörige oder Freunde aufgefordert, den Leichnam zu identifizieren. Dies können Sie ablehnen und darum bitten, dass jemand anderes das tut.
- Der – möglichst unberührte – Leichnam wird beschlagnahmt und in der Gerichtsmedizin äußerlich untersucht oder in Ausnahmefällen auch obduziert.
- Meist wird der Leichnam nach drei Tagen freigegeben und kann von einem Bestattungsunternehmen Ihrer Wahl für das Begräbnis vorbereitet werden.
- Persönliche Gegenstände des oder der Verstorbenen erhalten Sie nach Ende der Ermittlungen zurück.

## KEIN TABU:

### Kinder und Jugendliche.

Scheuen Sie sich nicht, offen mit Kindern und Jugendlichen über den Suizid zu sprechen, denn sie wollen wissen, was in ihrer Welt geschieht. Wenn ein Elternteil oder Geschwisterkind sich getötet hat, müssen die überlebenden Erwachsenen sich als glaubwürdig und zuverlässig erweisen. **Wichtig in dieser Situation auch:** Halten Sie den normalen Tagesablauf Ihrer Kinder möglichst aufrecht, damit sie sich darin sicher fühlen können.



Jugendliche sprechen meist lieber mit Freunden als mit ihren Eltern über das, was sie bewegt. Geben Sie betroffenen Kindern und Jugendlichen Zeit und immer wieder neue Gelegenheiten, sich auf ihre eigene Weise mit den Themen Tod, Trauer und Suizid zu beschäftigen.

Weitere Anregungen, wie man Kinder und Jugendliche in der Trauer nach einem Suizid begleiten kann, gibt es in Faltblättern und einer Broschüre zu dem Thema von AGUS.

### Bestattung

Wenn der Leichnam freigegeben wurde, haben Sie das Recht, ihn zuhause oder im Bestattungsunternehmen aufbahren zu lassen und Abschied zu nehmen. Gute Bestatter\*innen erklären Ihnen genau, welche Möglichkeiten der Abschiednahme es gibt – auch im Hinblick auf die Aufbahrung.

Geistliche und freie Redner\*innen sind heute vorurteilsfrei in der Lage, Menschen zu bestatten, die sich selbst getötet haben. Als Angehörige können Sie frei entscheiden, ob und wie Sie die Todesart Suizid in der Trauerfeier und diversen Traueranzeigen ansprechen möchten.