

Nach einem Suizid: Von der Akutbegleitung zur Selbsthilfe



Notfallseelsorge
Jena / SHK

Petra Reinhold
jena-akut@agus-selbsthilfe.de

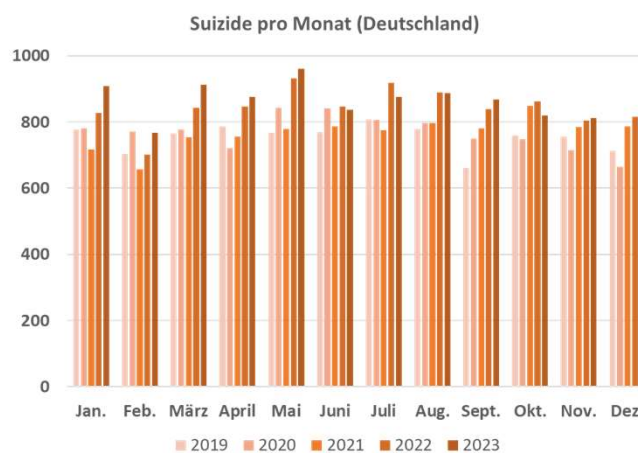


Landesverband PSNV Sachsen e.V.
digitale Weiterbildung am 19.03.2026

1

Wie viele Menschen sterben jährlich durch Suizid ?

Jahr	Anzahl
2013	10.076
2014	10.209
2015	10.080
2016	9.838
2017	9.235
2018	9.396
2019	9.041
2020	9.206
2021	9.215
2022	10.119
2023	10.300
2024	10.372
2025	???



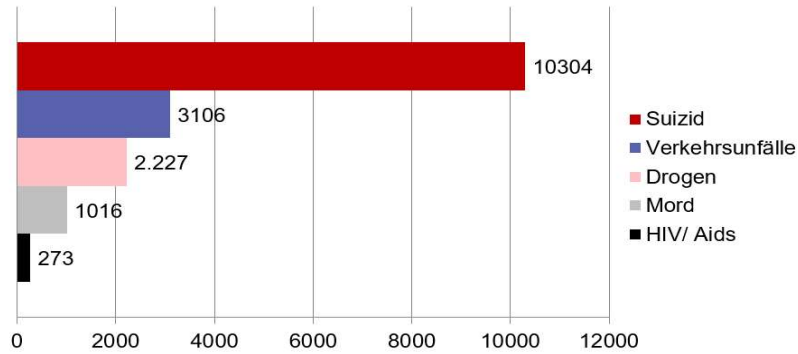
<https://www.destatis.de/DE/Themen/GesellschaftUmwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/sterbefaelle-suizid-monat-zeitreihe.html>

2

Todesursachen im Vergleich: BRD 2023

[Suizide: ca. 1 % aller Todesursachen]

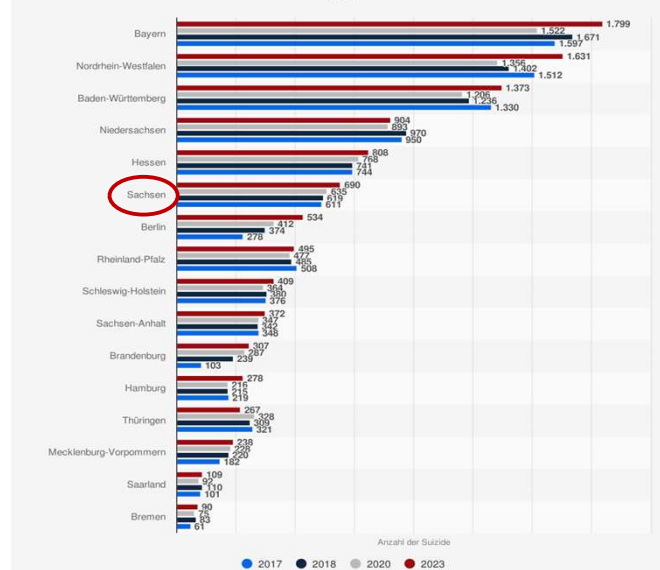
STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION



<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet;>
Zugriff: 18.10.2025

3

Anzahl der Suizide in Deutschland nach Bundesländern in den Jahren 2017 bis 2023



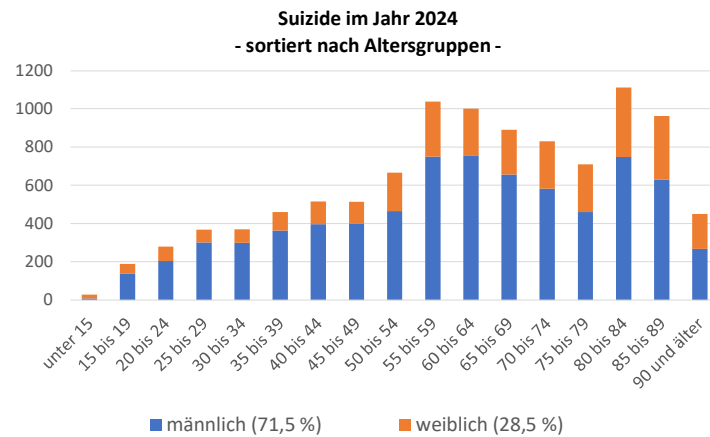
Quelle:
Statistisches Bundesamt
© Statista 2025

Weitere Informationen:
Deutschland

statista

4

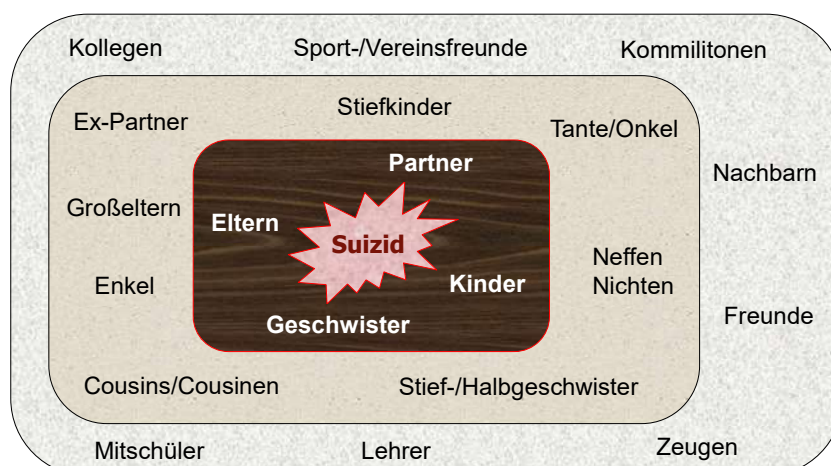
Mit zunehmendem Alter steigt das Suizid-Risiko



<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide>.

5

Wer sind die Angehörigen / Betroffenen?



WHO: Jeder Suizidopfer hinterlässt **5-7** direkte Angehörige.

Zählt man Verwandte, Freunde, Nachbarn, Kollegen etc. dazu, können es über 20 Betroffene sein. [Quelle: <https://www.agus-selbsthilfe.de>]

6

... die ersten Stunden ...

- nach Auffinden der/des Toten
- nach Erhalt der Todesnachricht

➤ **Trauma-Reaktionen**

Akutbetreuung durch
Notfallseelsorge bzw.
Krisenintervention
(PSNV-B)



7

Einsatz nach Suizid (PSNV-B)



Ziele

- Den Hinterbliebenen emotional zur Seite stehen.
(*Sie sind nicht allein! Ich bin jetzt erst einmal nur für Sie da.*)
- „Normalisieren“ der (körperlichen) Erstreaktionen
- Informationen → Erklären, was jetzt passiert
(*Beschlagnahmung, Befragung etc.*)
- Ressourcen erfragen / erschließen – Hilfe organisieren
(*andere Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, ..*)
- Perspektiven → Informationen über Hilfsangebote
(*Flyer, Kontakte zu AGUS, ...*)

8

Literaturempfehlung

Erstauflage 12/2024



- Warum frühe Begleitung wichtig ist
- Wissenswertes zur psychosozialen Akuthilfe (PSAH)
 - Reaktionen der Betroffenen
 - Begleitung von Hinterbliebenen und Umgang mit den Betroffenen
 - Do's & Dont's
 - Besondere Situationen und Herausforderungen
- Begleitung von Kindern und Jugendlichen

kostenloser Download: www.agus-selbsthilfe.de

9

Wie geht es nach der Erstbetreuung weiter ?



**keine
weitere
Hilfe**



Selbsthilfe



**professionelle
Hilfe**

(+/-)

10

AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

- der größte und älteste Verein in Europa, der sich für die Belange Suizidhinterbliebener einsetzt
- seit 1995
- weit über 1.000 Mitglieder
- bietet viele Formate an, um Menschen in dieser schweren Phase ihres Lebens zu helfen.

AGUS-Bundesgeschäftsstelle, Kreuz 40, 95445 Bayreuth
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
Tel. 0921-150 03 80
Internet: www.agus-selbsthilfe.de



11

Konzept für Jena und Umgebung (seit 2021)

PSNV-B



Notfallseelsorge
Krisenintervention



Akut**begleitung** nach Suizid

jena-akut@agus-selbsthilfe.de

12

Konzept für Jena und Umgebung (seit 2021)

- Kommt es zu einem Notfalleinsatz im Zusammenhang mit Suizid, so erläutert der Notfallseelsorger bzw. die Notfallseelsorgerin den Betroffenen in der Erstbetreuung, dass es im Team eine „sachkundige“ Person gibt, die sich – so gewünscht – innerhalb der nächsten Tage melden wird.
- Sind die Betroffenen einverstanden, so erhalte ich deren Kontaktdaten und „übernehme“ den Fall.
 1. postalisch (Karte + Flyer)
 2. Telefonat oder E-Mail
 3. persönlicher Kontakt in geschützter Umgebung

Meine Kolleginnen und Kollegen im Team haben wiederholt zum Ausdruck gebracht, wie entlastend es für sie ist, den Betroffenen diese weiterführende Hilfe anbieten zu können.

13

allgemeine Flyer



kostenloser Download: www.agus-selbsthilfe.de

14

Flyer
für
suizidbetroffene
Kinder und
Jugendliche

(auch in engl.
Sprache
verfügbar)



Beratungsmöglichkeiten bei Trauer:

- www.allesstanders.de
für Kinder und junge Erwachsene
- www.traudichtrauern.de
für Kinder und Jugendliche
- www.youngwings.de
für Kinder und Jugendliche im Alter von 12-21 Jahren
- www.leuchtturm-on.de
für Kinder und Jugendliche
- www.johanniter.de
Lacrima – Trauerbegleitung für Kinder

Beratungsmöglichkeiten bei Suizidgefahr:

- www.u25-deutschland.de
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren
- www.youth-life-line.de
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren
- www.fmd.de
Plattform für Hilfsmöglichkeiten in der eigenen Region
- www.nummergegenkummer.de
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 – 111 0 333

kostenloser Download: www.agus-selbsthilfe.de

15

Flyer +
für Eltern

(auch in engl.
Sprache
verfügbar)



Beratungsmöglichkeiten bei Trauer:

- www.allesstanders.de
für Kinder und junge Erwachsene
- www.traudichtrauern.de
für Kinder und Jugendliche
- www.youngwings.de
für Kinder und Jugendliche im Alter von 12-21 Jahren
- www.leuchtturm-on.de
für Kinder und Jugendliche
- www.johanniter.de
Lacrima – Trauerbegleitung für Kinder

Beratungsmöglichkeiten bei Suizidgefahr:

- www.u25-deutschland.de
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren
- www.youth-life-line.de
für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren
- www.fmd.de
Plattform für Hilfsmöglichkeiten in der eigenen Region
- www.nummergegenkummer.de
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 – 111 0 333

kostenloser Download: www.agus-selbsthilfe.de

16

AGUS - Broschüren

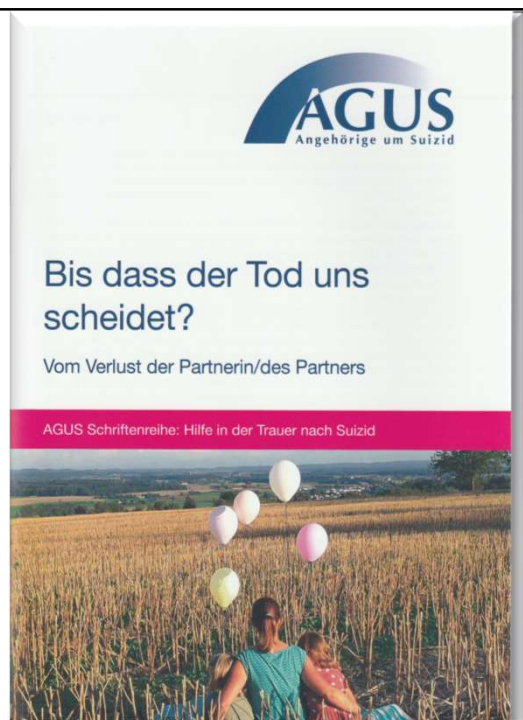
kostenloser
Download:
www.agus-selbsthilfe.de



17

Konstellation: Partnerverlust

kostenloser Download:
www.agus-selbsthilfe.de



18

Konstellation: Geschwisterverlust (Erwachsene!)

kostenloser Download:
www.agus-selbsthilfe.de



Unzertrennlich?

Vom Verlust eines erwachsenen Geschwisters
durch Suizid

AGUS Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



19

Konstellation: Verlust eines Kindes



kostenloser Download: www.agus-selbsthilfe.de

20

wenn Kinder involviert sind ...

kostenloser Download:
www.agus-selbsthilfe.de



21

spezielle Bücher für Kinder

...eine erste Annäherung
an das Thema Suizidtrauer
bei kleinen Kindern



Download von AGUS-Webseite
Passend zum Buch gibt es Wolle
als Plüschhund zu kaufen.

ein einfühlsames Buch, um mit
Kindern ab 8 Jahren über Suizid
zu sprechen



Balance Verlag, 2021

<https://www.agus-selbsthilfe.de/nc/wir-bieten-an>



22



23

Buchempfehlungen

Bücher (kostenloser Versand innerhalb Deutschlands)

- Suizidtrauer - allgemein
- Suizidtrauer - Kinder
- Suizidtrauer - Eltern
- Suizidtrauer - Geschwister
- authentische Berichte von Betroffenen
- u.v.m.

<https://www.agus-selbsthilfe.de/nc/wir-bieten-an>



24

weitere Hilfsangebote

- spezielle Wochenendseminare „Vertrauen wagen“
- Internetforum
- Facebook-Trauergruppe
- Online-Vortragsreihe
- Online-Gesprächsgruppen
- Jahrestreffen: größte Veranstaltung für Suizidbetroffene in Deutschland
- Workshops für suizidbetroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene („Young Survivor“)



25

Selbsthilfegruppen

in folgenden Orten in Deutschland gibt es
AGUS-Selbsthilfegruppen für Trauernde nach Suizid:



- Austauschmöglichkeit für Betroffene
- niedrigschwelliges Angebot ohne therapeutischen Anspruch
- Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich
- religiös/weltanschaulich unabhängig
- Gruppenleitende: von AGUS geschult – i.d.R. selbst Betroffene



26

Gefühlschaos der Hinterbliebenen



27

Die immer wiederkehrende Frage...

WARUM ???

→ **Darauf haben wir keine Antwort**
(weil es keine Antwort gibt....)

... den EINEN Grund für einen Suizid gibt es in der Regel nicht!

... immer mehrere Gründe und Ursachen beteiligt, die wir
wahrscheinlich nie genau herausfinden werden...

28

Gefühle der Hinterbliebenen (I)

SCHAM

- „... macht mich für seinen Tod verantwortlich!“
- „Diese Schande über unsere Familie...!“
- Was denken jetzt die Nachbarn?

**→ Wir sind nicht für einen Schritt verantwortlich,
den ein anderer Mensch gegangen ist!**

29

Gefühle der Hinterbliebenen (II)

WUT

- Wie konnte er/sie mir das antun?
- Was soll jetzt aus mir (den Kindern) werden?
- Du verdammte(r)

→ Wut darf sein (ist Ausdruck des Lebenswillens),
... so stehen lassen...

→ ALLE Gefühle wertschätzen

30

Gefühle der Hinterbliebenen (III)

VERLEUGNUNG

- Niemand sonst darf erfahren, dass ... sich das Leben genommen hat!
- Das kann ich ...nicht sagen!

→ **unbedingt zur Wahrheit ermutigen!**

31

Gefühle der Hinterbliebenen (IV)

SELBSTWERTKRISE

Verlust der Perspektive für das weitere Leben

- Hat mein Leben jetzt noch einen Sinn?
- Wie soll ich damit weiterleben?
- Was soll jetzt aus mir (den Kindern) werden?

→ **Es gibt einen Weg nach vorn,**
auch wenn sich das im Moment nicht so anfühlt...

32

Gefühle der Hinterbliebenen (V)

RATLOSIGKEIT / ZWEIFEL

- Hat er/sie nicht an uns Eltern (Freunde, ...) gedacht?
- Hat er mich und die Kinder überhaupt geliebt?

→ Wir wissen nicht, was in einem Menschen vorgeht, der den Entschluss fasst, sein Leben zu beenden.

→ Die meisten Suizidenten wollen nicht sterben, sie halten ihre inneren Nöte nicht mehr aus.

Sie suchen nicht den Tod, sie suchen Frieden.

33

Gefühle der Hinterbliebenen (VI)

SELBSTVORWÜRFE / SCHULD / VERSAGEN

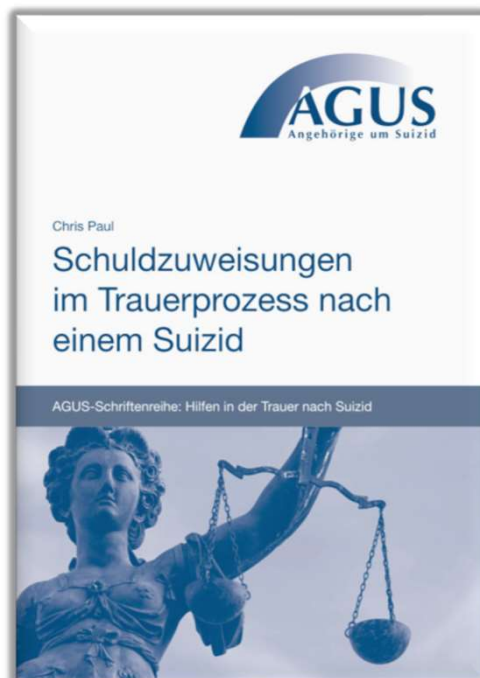
- Was habe ich nicht gesehen?
- Hätte ich es verhindern können?
- Ich habe versagt...
- Schuldzuweisungen gegenüber anderen (Personen / Institutionen)

→ wichtig bei Kindern: „Du bist nicht schuld!“

34

das immer wiederkehrende Thema SCHULD

kostenloser Download:
www.agus-selbsthilfe.de



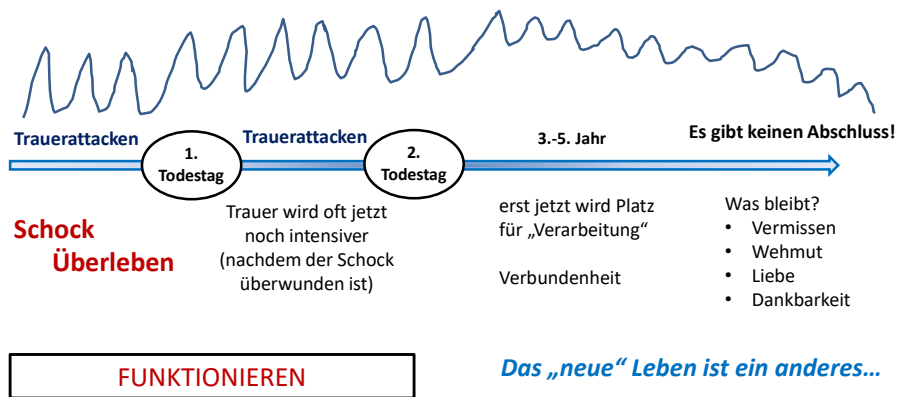
35

Trauer nach Suizid ist ...

- unendlich **schwerer** & dauert sehr viel **länger** als das Umfeld glaubt.
- KEINE Depression!
Antidepressiva wirken bei erschwerten Trauerprozessen nicht!
Prof. Birgit Wagner, Berlin; Fachvortrag: Diagnose „Anhaltende Trauerstörung“ – bin ich noch normal? AGUS-Jahrestreffen 2022
- oft über viele Jahre hinweg ein lebensbestimmendes Thema

36

Zeittafel (nach Roland Kachler)



37

DANKE

„Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“

(Mascha Kaléko, 1945)

38