Krisenhilfe Oberösterreich
Scharitzerstraße 6-8 / 4. OG
4040 Linz

www.krisenhilfe.at

RAT UND HILFE bei psychischen Krisen.
Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.

krisen▸hilfe OBERÖSTERREICH

Ein Angebot von pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz OÖ, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge, finanziert vom Land OÖ.

TIPPs für Betroffene:

Mit jungen Menschen offen sprechen. Scheuen Sie sich nicht, offen mit Kindern und Jugendlichen über den Suizid zu sprechen. Junge Menschen wollen wissen, was in ihrer Welt passiert und brauchen die Erfahrung, sich auf Erwachsene verlassen zu können. Wenn ein Elternteil oder Geschwisterkind sich getötet hat, sollten sich die anwesenden Erwachsenen als glaubwürdig und zuverlässig erweisen.

Keine Angst: Kinder schützen sich selbst vor überfordernden Informationen, indem sie weghören oder einfach spielen gehen. Jugendliche sprechen meist lieber mit Freundinnen und Freunden als mit ihren Eltern über das, was sie bewegt. Geben Sie Kindern und Jugendlichen Zeit und immer wieder neue Gelegenheiten, sich auf ihre Weise mit dem Thema „Tod, Trauer und Suizid“ zu beschäftigen.

Halten Sie den normalen Tagesablauf aufrecht. Achten Sie besonders darauf, dass die für Kinder gewohnten Aktivitäten beibehalten werden, damit sich die jungen Menschen darin sicher fühlen können. Suchen Sie dabei die Unterstützung von Freundinnen und Freunden, Verwandten und Bekannten. Auch damit Sie Zeit für Ihre eigene Trauer finden.

Sie müssen diese schwere Zeit nicht alleine bewältigen. Überlegen Sie, ob es Freunde, Freundinnen oder Nachbarn gibt, die Sie um Hilfe bitten können. Tun Sie das so bald als möglich! Mitmenschen sind oft dankbar, wenn diese erfahren können, was Sie brauchen. Meist ist es schon hilfreich, wenn einfach jemand da ist in dieser schweren Zeit.

Nach einem unerwarteten Tod

Hilfe für Angehörige nach dem Suizid eines nahen Menschen

krisen▸hilfe OBERÖSTERREICH

RAT UND HILFE bei psychischen Krisen.
Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.

„Was habe ich falsch gemacht?“ Dass sich ein Angehöriger das Leben genommen hat, kann die Verlassenen zutiefst verunsichern. Häufig muss man sich dann mit Schuldgefühlen auseinandersetzen. „Was habe ich falsch gemacht?“ oder „Hätte ich mir doch mehr Zeit genommen.“ sind die quälenden Fragen und Vorwürfe, die erschüttern. Zu den Schuldgefühlen können Schamgefühle gegenüber Nachbarn, Verwandten und Gesellschaft kommen. „Was denken die anderen jetzt von mir?“

Schock, Trauer und Scham. Schock und Trauer erleben wir am Beginn eines Trauerprozesses. Dieser Prozess kann widersprüchliche Gedanken und Gefühle bringen. So kann es sein, dass Betroffene die Welt unwirklich erleben und sich wie unter einer Glasglocke fühlen. Andere fühlen sich innerlich stumpf und spüren gar nichts mehr. Es kann aber auch sein, dass wir Menschen uns dann vor Schreck, Scham und Schmerz wie zerrissen fühlen.

Weinen, Wut und Schuldgefühle. Auch Weinen, Wut, Schuldgefühle und Fassungslosigkeit sind in dieser schwierigen Situation normale Reaktionen. Beruhigungsmittel sind daher nicht notwendig. Am besten helfen Ihnen jetzt Menschen, die den Schock und die Trauer ohne Vorbehalte mit Ihnen gemeinsam aushalten.

Schlaflos, frierend, Kopf- und Gliederschmerzen. Wenn Sie in den kommenden Tagen und Wochen schlecht schlafen, frieren, nicht essen wollen oder Kopf- und Gliederschmerzen haben, brauchen Sie deshalb keine Angst zu haben: das sind ganz normale Reaktionen des menschlichen Körpers auf den Tod eines Angehörigen.

Wir brauchen Hilfe. Wenn dieser unerwartete Tod eines Menschen, der uns viel bedeutet hat, auch noch absichtlich herbeigeführt wurde, dann sind wir überfordert und brauchen Hilfe. Von Freundinnen und Freunden, Bekannten und Nachbarn oder von professionellen Helferinnen und Helfern.

„Ich kann nicht verhindern, dass die schwarzen Vögel der Trauer über meinem Kopf kreisen. Aber ich kann dafür sorgen, dass sie keine Nester auf meinem Kopf bauen.“

Chinesisches Sprichwort

Begleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige nach dem Suizid eines nahen Menschen:

Wer einen nahen Menschen durch Suizid verloren hat und sich mit Mitmenschen austauschen möchte, denen Ähnliches widerfahren ist, findet dazu in unserer Selbsthilfegruppe Gelegenheit.

Dieses Treffen der Angehörigen wird von uns begleitet und findet regelmäßig in der Scharitzerstraße 6-8 / 4. OG, in Linz statt.

Weitere Informationen und Kontaktaufnahme über 0732 2177

krisenhilfe OBERÖSTERREICH

RAT UND HILFE bei psychischen Krisen.
Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.