

Kritische Unterstützung



Umgang mit Trauer aufgrund eines Suizids

Wenn ein geliebter Mensch durch Selbstmord stirbt, ist es üblich, sich schockiert, verwirrt, wütend, traurig zu fühlen oder eine Kombination von Emotionen zu spüren. Die Hinterbliebenen haben oft nicht nur mit dem Verlust einer ihnen nahestehenden Person zu kämpfen, sondern auch mit der Herausforderung, sich damit abzufinden, wie und warum es passiert ist.



Selbstmord kann alle Geschlechter, Altersgruppen, Ethnien und Gemeinschaften betreffen. Bestimmte Gruppen können einem höheren Risiko ausgesetzt sein als andere, aber Suizid diskriminiert nicht. Der Trauerprozess nach einem Suizid ist komplex. Manchmal mag es den Anschein haben, dass es ein Prozess ist, der kein Ende hat und dass keine Fortschritte gemacht werden. Es kann Rückschläge und schwierige Tage geben, aber wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, aufgrund eines Suizids trauern, trösten Sie sich mit dem Wissen, dass es Schritte gibt, die Sie unternehmen können, um diese Last zu lindern.

Bestimmte Gruppen können einem höheren Risiko ausgesetzt sein als andere, aber Suizid diskriminiert nicht.



Wie Sie sich selbst helfen können, mit Trauer aufgrund eines Suizids fertig zu werden

- Suchen Sie nach einer Selbsthilfegruppe. Es sind viele Ressourcen verfügbar und diese können über Agenturen wie die American Foundation for Suicide Prevention gefunden werden, auf die online unter www.afsp.org zugegriffen werden kann.
- Drücken Sie Ihre Gefühle aus, wenn Sie müssen, schweigen Sie, wenn Sie möchten.
- Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten.
- Nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie zum Trauern brauchen. Haben Sie Geduld. Seien Sie nicht zu hart zu sich.
- Ihre Trauer ist so einzigartig wie Sie; niemand kann Ihnen sagen, wie lange der Trauerprozess dauern sollte.
- Treffen Sie wichtige, lebensverändernde Entscheidungen nicht übereilt.



Wie Sie anderen helfen können, mit Trauer aufgrund eines Suizids fertig zu werden

- Was Sie sagen sollten: Einfache, von Herzen kommende und direkte Dinge wie „Ihr Verlust tut mir so leid“ oder „Was kann ich tun, um zu helfen?“
- Was Sie nicht sagen sollten: Hohle, unangenehme Dinge wie „Ich weiß genau, wie du dich fühlst“, „Wenigstens leidet er nicht mehr“ oder „Keine Sorge, du wirst schon jemand anderen finden.“
- Bieten Sie Ihre Hilfe bei alltäglichen Aufgaben und Verpflichtungen an, wie Besorgungen erledigen, Haustiere füttern oder ausführen, Rasen mähen usw.
- Seien Sie sich bewusst, dass, obwohl ihre Trauer vorbei zu sein scheint, sie aber möglicherweise noch für längere Zeit Ihre Hilfe und Unterstützung benötigen.
- Verstehen Sie, dass sie möglicherweise eine Vielzahl komplizierter Emotionen auf einmal erleben.
- Bleiben Sie in Kontakt. Auch wenn Sie nicht genau wissen, was Sie sagen oder tun sollen, seien Sie einfach präsent und stehen Sie in regelmäßigem Kontakt.

Wenn jemand Anzeichen dafür zeigt, dass er selbst Selbstmord begeht (oder sogar Selbstmordgedanken erwähnt), empfiehlt Ihnen die American Foundation for Suicide Prevention Folgendes:



Führen Sie ein ehrliches Gespräch

1. Sprechen Sie privat mit ihnen
2. Hören Sie sich ihre Geschichte an
3. Sagen Sie ihnen, dass sie ihnen wichtig sind
4. Fragen Sie direkt, ob sie an Selbstmord denken
5. Ermutigen Sie sie, sich behandeln zu lassen oder sich an ihren Arzt oder Therapeuten zu wenden
6. Vermeiden Sie es, über den Wert des Lebens zu diskutieren, ihre Probleme herunterzuspielen oder Ratschläge zu geben



Wenn eine Person sagt, dass sie Selbstmord erwägt

- Nehmen Sie die Personen ernst
- Bleiben Sie bei diesen Personen
- Helfen Sie ihnen, Mittel zum Selbstmord zu entfernen
- Rufen Sie die Telefonseelsorge an unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.
- Schreiben Sie eine SMS an die Telefonseelsorge, unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, um mit einem ausgebildeten Krisenberater zu sprechen – rund um die Uhr.
- Begleiten Sie sie zu psychiatrischen Diensten oder einer Notaufnahme. Wie bereits erwähnt, ist der Trauerprozess nach einem Suizid komplex.



Wenn Sie darüber nachdenken, sich selbst oder andere zu verletzen – oder jemanden kennen, der solche Gedanken hat –, suchen Sie sofort Hilfe. Wenn bei Ihnen oder einer Person in Ihrem Umfeld unmittelbare Gefahr besteht, kontaktieren Sie bitte die **112** oder die nächstgelegene Notaufnahme. Um einen ausgebildeten Krisenberater zu erreichen, rufen Sie die Telefonseelsorge unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** an. Sie können auch online auf <https://online.telefonseelsorge.de> eine E-Mail schreiben oder chatten. Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Unterstützung.*



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Wenn Sie darüber nachdenken, sich selbst oder andere zu verletzen – oder jemanden kennen, der solche Gedanken hat –, suchen Sie sofort Hilfe. Wenn bei Ihnen oder jemand anderem eine unmittelbare Suizidgefahr besteht, wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notdienst oder die nächstgelegene Notaufnahme. Um einen ausgebildeten Krisenberater zu erreichen, rufen Sie die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 an. Sie können auch online auf <https://online.telefonseelsorge.de> eine E-Mail schreiben oder chatten. Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Unterstützung.*

*Die Telefonseelsorge stellt Live-Telefondienste für Krisensituationen in deutscher Sprache zur Verfügung.

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC