

# Abschiedsbriefe nach einem Suizid

Prof. Dr. Birgit Wagner

# Suizidhinterbliebene und ihre Belastungen

## Trauerprozess

Suizidhinterbliebene erleiden oft schwerwiegendere Trauerprozesse im Vergleich zu anderen Trauernden.

## Emotionen

Trauernde erleben oft Schuldgefühle, Scham, und Wut, die durch den unerwarteten Verlust verstärkt werden.

## Psychische Folgen

Häufige psychische Folgen: Anhaltende Trauerstörung, PTSD, Depressionen und erhöhtes Suizidrisiko.



# Themen

- Wie viele Menschen hinterlassen einen Abschiedsbrief?
- Inhalte von Abschiedsbriefen
- Einfluss von Abschiedsbriefen auf die Trauerverarbeitung der Hinterbliebenen
- Verstehen wir durch Abschiedsbriefe die Prozesse vor einem Suizid besser?
- Umgang mit Abschiedsbriefen

# Häufigkeiten von Abschiedsbriefen

---

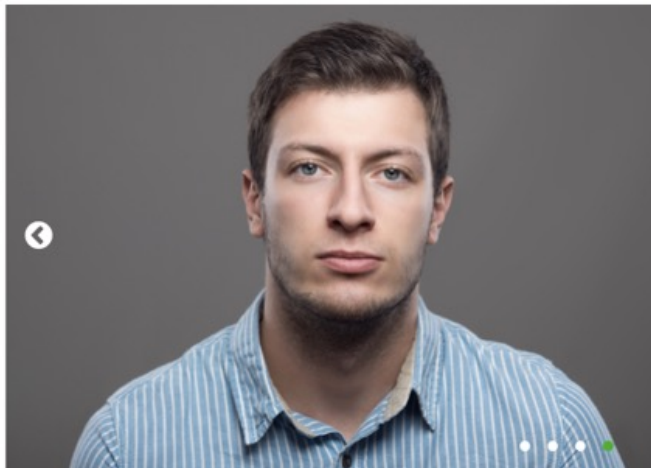
# Formen von Abschiedsbriefen

- Abschiedsbriefe sind individuelle, letzte Botschaften von Menschen vor ihrem Suizid verfasst, welche meistens an nahestehende Personen gerichtet sind.
- Die Form variiert von traditionellen Briefen bis hin zu digitalen Nachrichten über E-Mail oder Social Media.
- Die Nachrichten unterscheiden sich in Länge und Formaten.
- Briefe, tagebuchähnliche Texte, Testamente, kurze Notizen

# www.Hilfe-nach-Suizid.de



[ÜBER DAS PROGRAMM](#) [ÜBER DIE STUDIE](#) [UMGANG MIT DER TRAUER](#) [ERFAHRUNGSBERICHTE](#) [HILFSANGEBOTE](#) [RECHTSFRAGEN](#) [LOGIN](#)



## Anmeldung bei „Hilfe nach Suizid“

Sie haben eine nahestehende Person durch Suizid verloren und haben Interesse an einer Teilnahme? Das Online-Programm „Hilfe nach Suizid“ bietet Hilfe für Hinterbliebene. Hier können Sie sich anmelden.

[REGISTRIERUNG](#)

Gefördert durch:

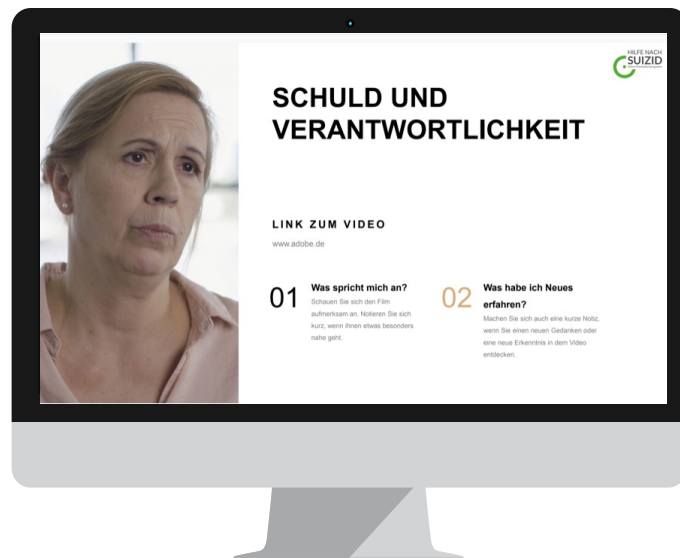


aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





# Online-Gruppenintervention



Wagner, B., Grafiadeli, R., Schäfer, T., & Hofmann, L. (2022). Efficacy of an online-group intervention after suicide bereavement: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 28, 100542.

## Soziodemografische Angaben (N= 159)

	mit Abschiedsbrief (n = 57)		ohne Abschiedsbrief (n = 101)	
	M (SD)	Range	M (SD)	Range
eigenes Alter bei Verlust	37.05 (13.56)	3–63	38.42 (13.4)	10–68
Alter der verstorbenen Person bei Suizid	41.47 (17.4)	17–80	42 (16.95)	15–81
Wie lange ist der Verlust her (in Monaten)?	35.89 (65.76)	0–300	28.9 (58.08)	0–312



## Soziodemografische Angaben (N= 159)

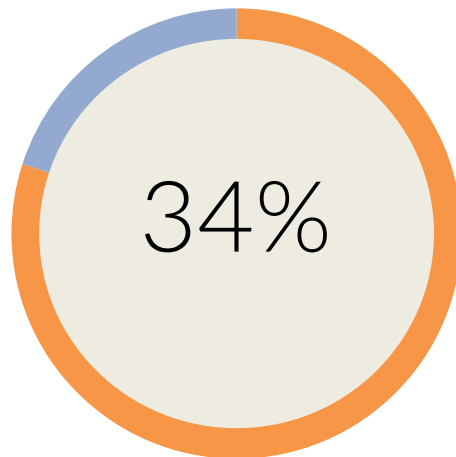
	mit Abschiedsbrief (n = 57)		ohne Abschiedsbrief (n = 101)	
	n	%	n	%
Elternteil	15	26.3	25	24.8
Kind	11	19.3	16	15.8
Geschwister	12	21.1	23	22.8
Partner:in	13	22.8	22	21.8
Freund:in	0	0	5	5
Arbeitskollege oder -kollegin	2	3.5	3	3
andere	4	7	7	6.9

## Soziodemografische Angaben (N= 159)

	mit Abschiedsbrief (n = 57)		ohne Abschiedsbrief (n = 101)	
	n	%	n	%
Hausarzt oder -ärztin	0	0	15	14.4
Sozialarbeiter:in	0	0	2	1.9
Beratungsstelle	1	1.9	4	3.8
Psychotherapie	21	38.9	34	32.7
Psychiater:in	1	1.9	10	9.6
Klinikaufenthalt	0	0	1	1
Trauerbegleitung	2	3.7	7	6.7
andere	5	9.3	14	13.5
keine professionelle Hilfe	26	48.1	44	42.3

## Auswertung von Abschiedsbriefen (N= 159)

	mit Abschiedsbrief (n= 54)	ohne Abschiedsbrief (n=105)
Weiblich	48 (89%)	94 (90%)
Männlich	6 (11%)	11 (10%)



**34% der Studienteilnehmer (-innen)  
erhielten einen Abschiedsbrief**

# Studien zu Abschiedsbriefen

## GROSSBRITANNIEN

**Großbritannien (1989-1998):** Etwa **43%** hinterließen Briefe; keine signifikanten demografischen Unterschiede zwischen den Gruppen mit und ohne Briefe (Salib, Cawley & Healy, 2002)

**China (2004-2016):** Nur **19%** hinterließen Briefe, mit Männern, die häufiger Briefe verfassten als Frauen. (Li et al. 2019)

## ÖSTERREICH

**Österreich: 31%** hinterließen einen Abschiedsbrief: keine demografischen Unterschiede zu den Menschen ohne Abschiedsbriefe (Eisenwort et al. 2006)

## USA

**USA:** Studie an 30.570 Verstorbenen zeigte, dass **30%** Abschiedsbriefe hinterließen. Frauen hinterlassen eher einen Abschiedsbrief, Menschen mit Depression hinterließen eher einen Abschiedsbrief, als Menschen mit Alkoholerkrankungen (Stack & Rockett, 2018)



Nur eine Minderheit der  
Suizidverstorbenen  
hinterlässt  
Abschiedsbriefe





Zeit für Fragen

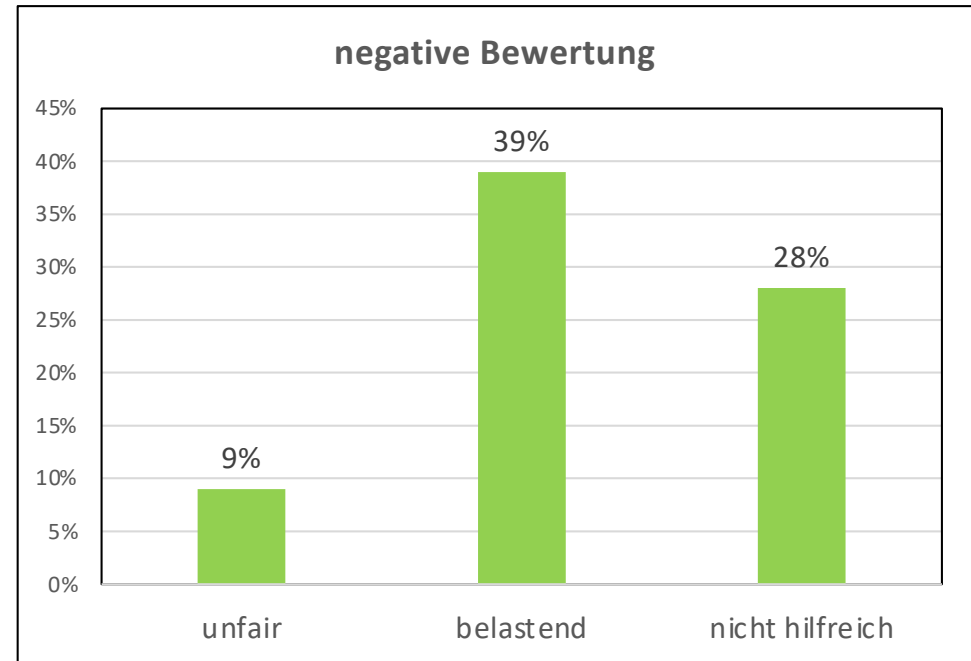
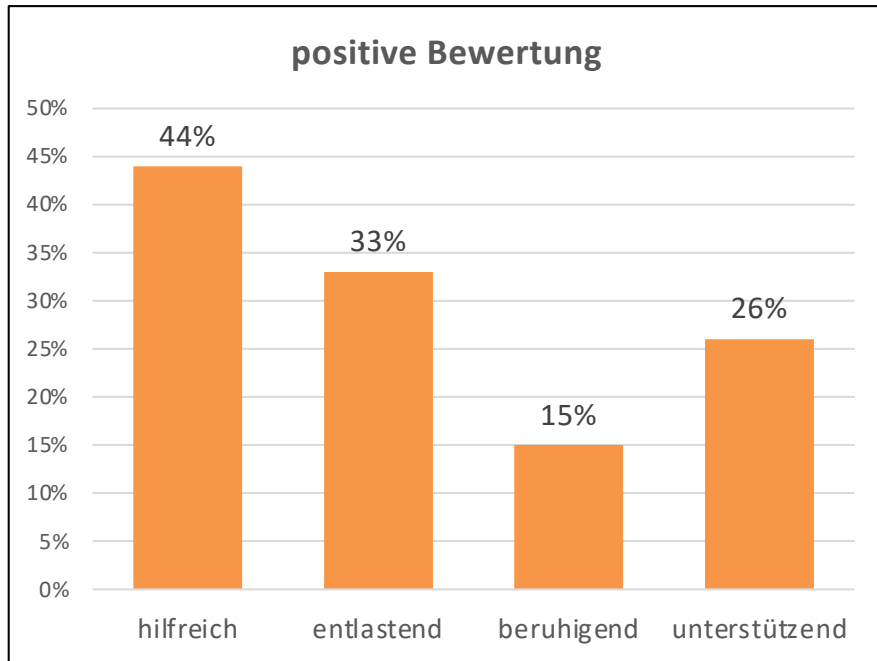




# Thematische Inhalte von Abschiedsbriefen

---

# Bewertung der Abschiedsbriefe



**Abschiedsbriefbewertung stand nicht in Zusammenhang mit dem Vorhandensein einer psychischen Erkrankung**

## Analysen der Inhalte der Abschiedsbriefe

**Leidensdruck** (z.B. das Leben als nicht mehr aushaltbare Belastung zu erleben, Hoffnungslosigkeit, Überforderung, Verzweiflung): **51%**

# Analysen der Inhalte der Abschiedsbriefe

**Liebe für die  
Hinterbliebenen (z.B.  
Liebe , Dankbarkeit,  
positive Wünsche von  
den Verstorbenen an  
die Angehörigen):**  
**46%**

# Analysen der Inhalte der Abschiedsbriefe

**Eigene Schuld** (z.B. Selbstbeschuldigung und Schuldgefühle der verstorbenen Person aufgrund des Suizides, sowie Entschuldigungen für den Suizid): **32%**

# Analysen der Inhalte der Abschiedsbriefe

**Entlastung von Schuld** (z.B. die Angehörigen tragen keine Schuld und hätten den Suizid nicht verhindern können): **23%**



## Analysen der Inhalte der Abschiedsbriefe

**Negatives Selbstbild** (z.B. alle Äußerungen und Gefühle gegen sich selbst, z.B. Hass, Wertlosigkeit): **17%**

**Erkrankungen** (z.B. körperliche und psychische Erkrankungen): **16%**

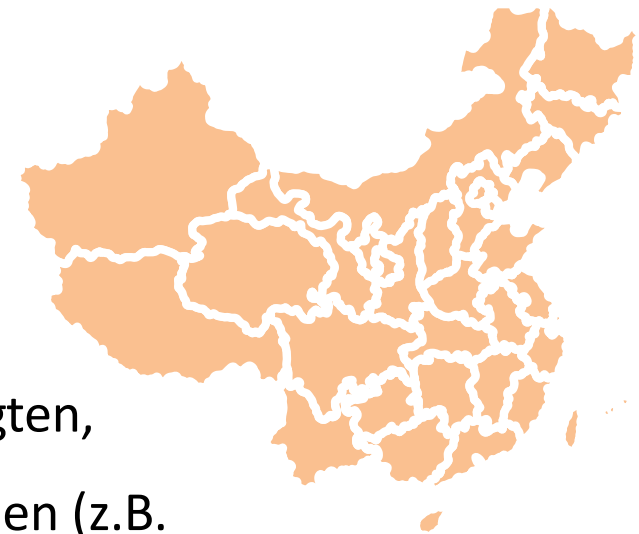
## Themen bei älteren Menschen

- **Anderen Menschen eine Last zu sein**
- **Einsamkeit und Isolation**
- **Schmerzen**
- **Schlafstörungen**
- Schuldgefühle
- Körperliche und psychische Erkrankungen



# Thema Schuld in Abschiedsbriefen

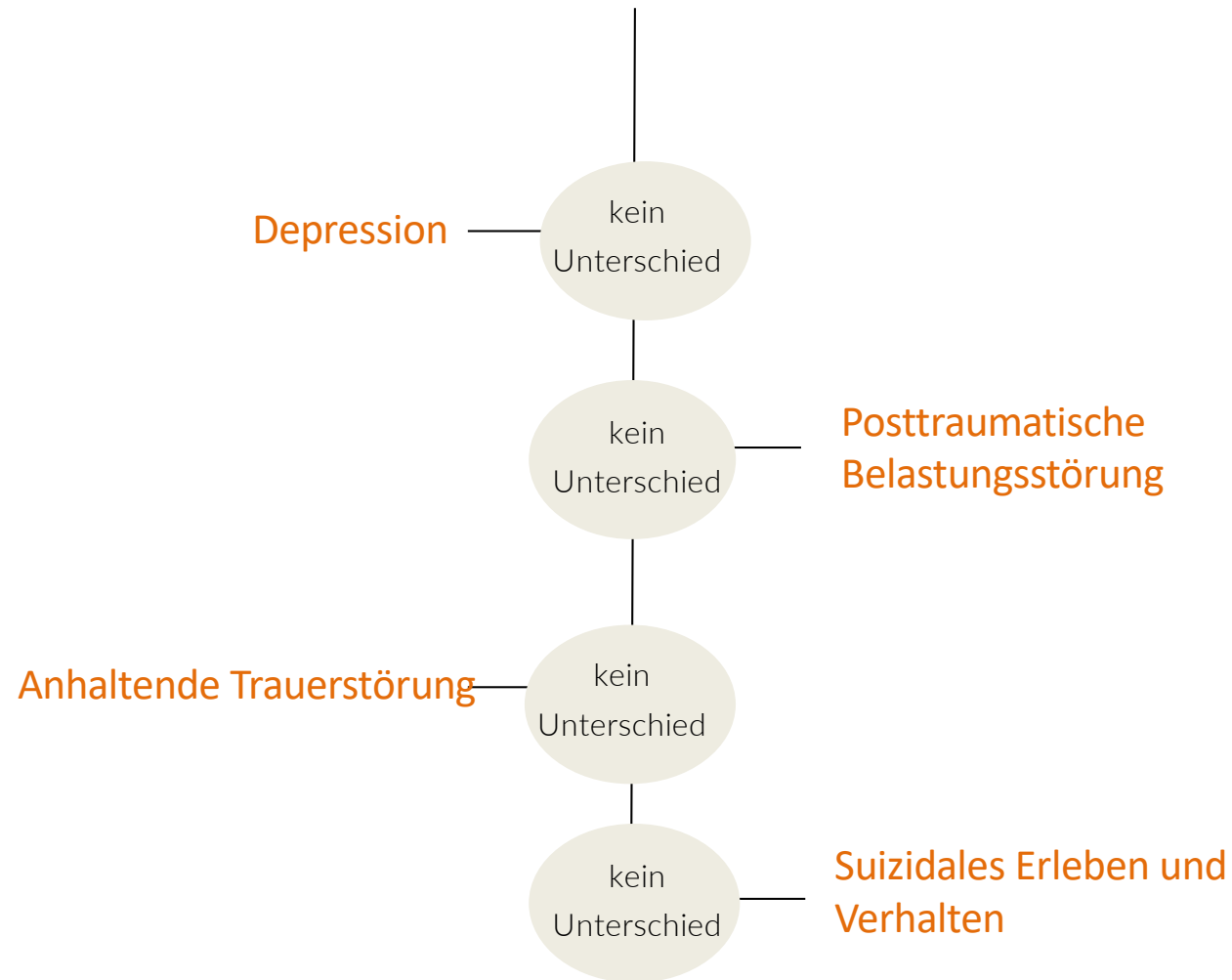
- Abschiedsbriefe: N= 555
- China (Wuhan und Shanghai)
- **23% gaben anderen die Mitschuld am Suizid**
- Personen, die andere in Abschiedsbriefen beschuldigten, neigten dazu weniger letale Suizidmethoden zu wählen (z.B. Vergiftung, Schnittverletzung)
- Abschiedsbrief eher als Kommunikationsmittel, nicht als „letzte Worte“ gedacht
- Ausdruck von Ärger durch Selbstverletzung anstatt wirklich sterben zu wollen



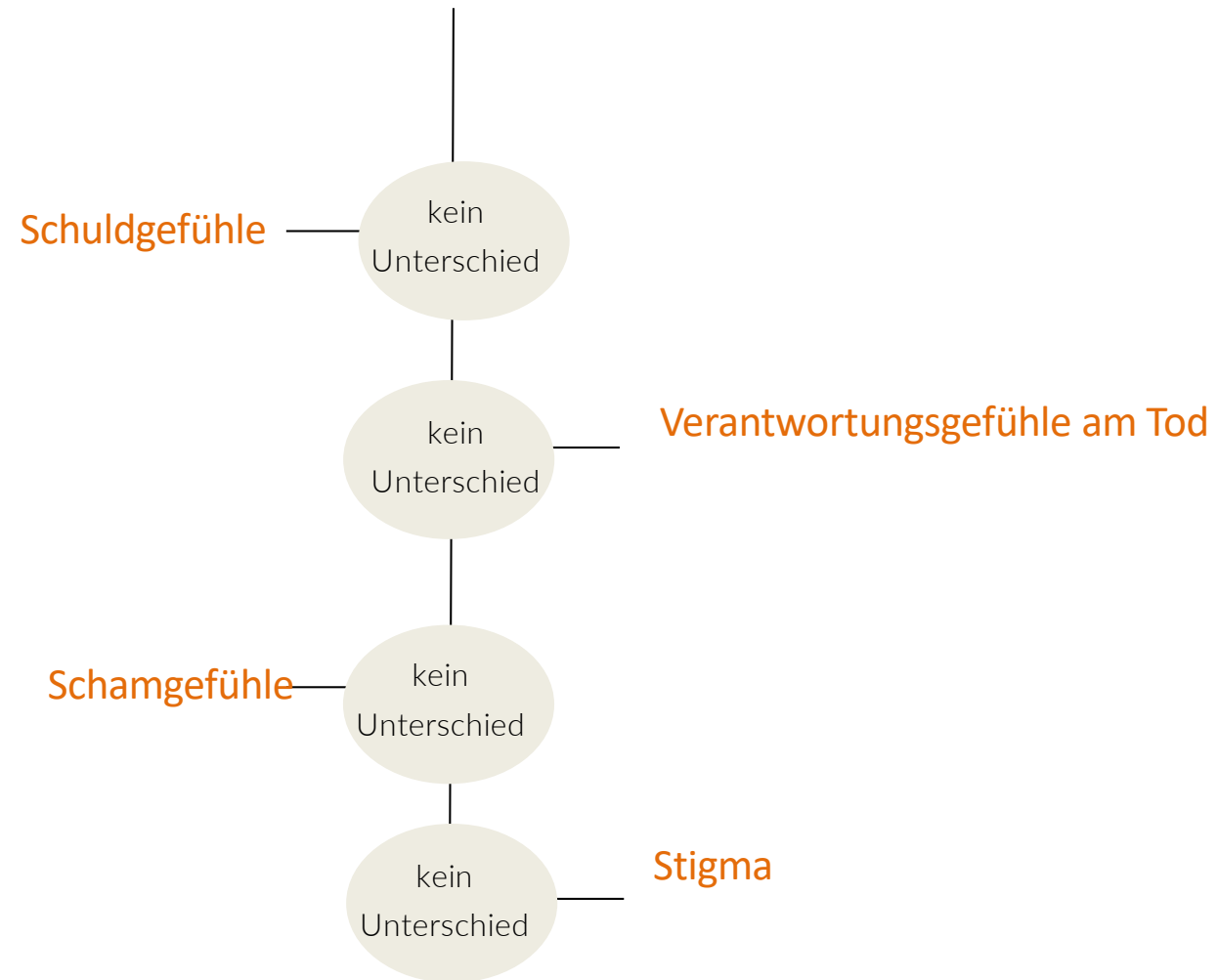
Haben Abschiedsbriefe einen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Suizidhinterbliebenen?

---

# Abschiedsbrief vs. kein Abschiedsbrief psychische Diagnose



# Abschiedsbrief vs. kein Abschiedsbrief in Bezug auf spezifische Faktoren





Die Gruppe mit Abschiedsbrief im Vergleich zur Gruppe ohne Abschiedsbrief zeigt keinen signifikanten Unterschied in der Entwicklung einer psychischen Erkrankung

---

Zeit für Fragen



Verstehen wir durch Abschiedsbriefe die Prozesse vor einem Suizid besser?

---

## Forschungsfrage: Können aus Abschiedsbriefen Rückschlüsse auf Suizidalität geschlossen werden?

---

1940/1950: Zuversicht, dass „*Abschiedsbriefe ein Fenster zur Seele der Suizidenten seien*“ und Hinweise auf den mentalen Zustand kurz vor dem Suizid geben können (Grashoff, 2021)

Shneidman (1950): „*Suicide notes are the golden road to the understanding of suicide*“

Sheidman (1973): „*Suicide notes are one of the world's most unnecassary documents*“



# Forschungserkenntnisse

- Wenige Erkenntnisse über psychopathologische Entwicklungen der verstorbenen Person
- Eher Hinweise auf kommunikative Strategien der Menschen, die durch einen Suizid verstorben sind
- Abschiedsnotizen sind oft eher Fragmente („suicide note“ vs. Abschiedsbrief)

- Es bedarf fast immer zusätzliche Informationen über die persönliche Vorgeschichte (z.B. Trennung, psychische Erkrankung)
- Forschung zu Wortanalysen, Emotionsanalysen, Machine learning nur wenig neue Erkenntnis in der Suizidforschung

# Umgang mit Abschiedsbriefen

---



# Umgang mit (keinen) Abschiedsbriefen

- Abschiedsnachrichten können hilfreich und unterstützend sein (z.B. bei liebevollen, erklärenden Botschaften)
- Die Verfasser sind nicht mehr für einen Austausch erreichbar
- Unmöglichkeit eines Gespräches
- Die Angehörigen müssen sich alleine mit der Nachricht auseinandersetzen
- Offene Fragen und Ratlosigkeit
- Warum habe ich keinen Abschiedsbrief erhalten?

# Umgang mit (keinen) Abschiedsbriefen

## **Psychotherapie kann unterstützen:**

- den inneren Dialog mit der verstorbenen Person fortzusetzen
- die Rolle des Abschiedsbriefes zu klären
- Schuldgefühle zu bearbeiten



## **Selbsthilfegruppen können unterstützen:**

Die gemeinsame Erfahrung und der Umgang damit zu teilen

# Zusammenfassung

---

# Zusammenfassung

---

- Nur ca. 1/3 der Menschen, die durch einen Suizid sterben hinterlassen einen Abschiedsbrief
- Diejenigen, welche einen Abschiedsbrief verfassen unterscheiden sich kaum von denjenigen, die keine Nachricht hinterlassen
- Das erhalten eines Abschiedsbriefes stand nicht in Zusammenhang mit dem Vorhandensein einer psychischen Erkrankung

# Zusammenfassung

---

- Positive oder negatives Erleben der Abschiedsbriefe stand nicht in Zusammenhang mit dem Vorhandensein einer psychischen Erkrankung
- Abschiedsnachrichten führen zu nur wenig Erkenntnissen in der Suizidforschung
- Nur wenig Forschung in Bezug auf die Angehörigen/Adressaten, die einen Abschiedsnachrichterhalten

Ein Suizid ist ein komplexes multifaktorielles Ereignis, welches sich in der Regel nicht durch die Perspektive kurz vor dem Tod eines Abschiedsbriefes erklären lässt

---



*„Das Leben ist wie ein langer Brief und die Abschiedsnachricht ist nur ein Nachsatz dazu und es kann nicht erwartet werden, dass der Abschiedsbrief allein die Last trägt, den langen Brief des Lebens zu ersetzen.“*



Shneidman (1980)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



[birgit.wagner@medicalschooll-berlin.de](mailto:birgit.wagner@medicalschooll-berlin.de)



[@hilfenachsuzid](#)