

Bonn, Dienstag, 13. Oktober 2026

„Ich dachte, ich hätte es verhindern können“

Neues Video des BAPK thematisiert die Situation von Angehörigen suizidaler Menschen

Angehörige von Menschen in suizidalen Krisen stehen häufig unter großer psychischer Belastung. Sie sorgen sich um den betroffenen Menschen, suchen nach Möglichkeiten zu helfen und müssen zugleich mit Unsicherheit und Hilflosigkeit umgehen. Viele schweigen aus Scham.

Unabhängig davon, ob es tatsächlich zu einem Suizidversuch oder einem Suizid kommt: Auch wenn sich eine akute Krise stabilisiert, können Unsicherheit, Erschöpfung und die Angst vor einer erneuten Zuspitzung fortbestehen. Dennoch geraten die Bedürfnisse der Angehörigen häufig in den Hintergrund.

Im Video „Ich dachte, ich hätte es verhindern können“ berichtet Sarah Jane über den Verlust ihres Freundes durch Suizid. Sie spricht über Schuldgefühle und die Frage, ob sie etwas hätte erkennen oder anders machen können.

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK) möchte damit auf Erfahrungen und Unterstützungsbedarfe von Angehörigen aufmerksam machen und ihre Perspektive stärker in die öffentliche Wahrnehmung rücken. *„Angehörige geben in solchen Krisen oft alles – und fragen sich trotzdem, ob es genug war“, sagt Kaveh Tarbiat aus dem Vorstand des BAPK. Wir möchten ihnen sagen: Ihre Gefühle sind berechtigt, und Sie dürfen sich Unterstützung holen – für sich selbst.*

Das Video **„Ich dachte, ich hätte es verhindern können“** ist ab sofort auf YouTube zu sehen: https://www.youtube.com/watch?v=MTEOU3cc_TQ&t=40s

Informationen und Unterstützung

- Akute Gefahr: Notruf 112
- AGUS e. V. – Angehörige um Suizid: Selbsthilfe für Menschen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, www.agus-selbsthilfe.de
- BAPK e. V.: Informationen und Beratung für Angehörige psychisch erkrankter Menschen, www.bapk.de
- PEER4U: Peer-Chat-Beratung für junge Angehörige, www.peer-for-you.de

DER BAPK: ÜBER 40 JAHRE ENGAGIERTE SELBSTHILFE

Seit über 40 Jahren steht der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK) e. V. für engagierte Selbsthilfe. Er setzt sich auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für eine kontinuierliche Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen und ihrer Familien ein.