



Suizidprävention

HILFERUFE BEI ANDEREN MENSCHEN ERKENNEN

Pro Jahr begehen etwa 1 Million Menschen Selbstmord, doch es gibt weitaus mehr, die einen Selbstmordversuch unternehmen.

Für solche Menschen ist ein Suizid ein verzweifelter Versuch, den Qualen und Schmerzen zu entkommen, die sie ihres Erachtens nicht länger ertragen können.

Trotz dem Wunsch, ihr Leiden beenden zu wollen, stehen viele Menschen mit Selbstmordtendenzen im Konflikt damit, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Sie wünschen sich eine Alternative zum Selbstmord, aber sehen keinen anderen Ausweg.

Es gibt Auswege und Hilfen. Der erste Schritt für Menschen, die sich mit Selbstmordgedanken plagen ist, ihre Gefühle mit jemandem zu teilen, der ihnen zuhört. In diesem Leitfaden untersuchen wir die wichtigsten Risikofaktoren für Suizid, gehen auf Warnsignale ein und erklären, wie Sie jemanden, der Selbstmordgedanken hat, unterstützen können.

Suizid und Depression

Es gibt eine enge Verbindung zwischen Selbstmord und geistigen Gesundheitsproblemen wie Depressionen, bipolare Störung, Schizophrenie sowie Missbrauch von Drogen und Alkohol.

Menschen mit Selbstmordgedanken haben Schwierigkeiten damit, eine Lösung für ihr Leiden zu finden. Diese Probleme entstehen teilweise durch eine verzerrte Wahrnehmung aufgrund einer Depression.

Eine Depression ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Suizid bei Männern. Leider werden Depressionen bei Männern selten diagnostiziert, da Männer dazu neigen, sich keine Hilfe zu holen.

Obwohl der Tod durch Selbstmord bei Männern häufiger vorkommt, sind die Raten für Selbstmordversuche bei Frauen höher.

Frauen jeden Alters neigen eher dazu, unter Ängsten und Depressionen zu leiden. Die genauen Gründe warum Frauen eher zu Depressionen neigen sind unbekannt. Viele Experten glauben, dass die mentale Gesundheit zusätzlich unter der Belastung leidet, die entsteht, um Beruf und Familienpflichten wie Kindererziehung oder die Versorgung alternder Eltern zu vereinbaren.

Risikofaktoren für Suizid

Mehrere Faktoren können zusammenspielen und ein Risiko sein, seien es gesellschaftliche Faktoren, individuelle Probleme oder Probleme in Beziehungen.

Viele Menschen, die einen Selbstmordversuch begehen, leiden möglicherweise an einer psychischen Erkrankung. Für andere ist ein Selbstmord eine Kurzschlussreaktion auf eine Krise. Sie sind nicht in der Lage, die Stressfaktoren des Lebens wie finanzielle Probleme, das Ende einer Liebesbeziehung oder chronische Schmerzen oder Erkrankungen zu bewältigen.

Zusätzlich sind Konflikte, Katastrophen, Gewalt, Missbrauch, Verlust einer nahestehenden Person und das Gefühl von Isolation sehr eng mit Selbstmordverhalten verknüpft.

Flüchtlinge, Zuwanderer, Urvölker, Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transsexuelle und Häftlinge sind nach den Selbstmordraten besonders anfällig dafür, ihr Leben selbst beenden zu wollen.

Gesundheitliche Risikofaktoren

- Psychische Erkrankungen
- Depressionen
- Bipolare Erkrankungen
- Schizophrenie
- Verhaltensstörungen
- Psychotische Störungen
- Angststörungen
- Drogen-/Medikamentenmissbrauch
- Unheilbare Krankheiten
- Chronische Schmerzen

Umweltfaktoren

- Stressige Lebenssituationen
- Anhaltende Stressfaktoren
- Zugang zu Waffen oder Drogen
- Konfrontation mit dem Selbstmord einer anderen Person
- Soziale Isolation
- Einsamkeit

Geschehnisse der Vergangenheit

- Vorherige Selbstmordversuche
- Familiäre Vorgeschichte mit Selbstmordversuchen
- Vorgeschichte mit Trauma oder Missbrauch



Schon gewusst?

Jedes Jahr sterben etwa 800.000 Menschen an Selbstmord.

Vorbeugungsmaßnahmen

Sie können Depressionen nicht „einfach überwinden“. Es handelt sich hierbei um eine Erkrankung, die geheilt werden kann, indem man sich Hilfe sucht.

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- Sprechen Sie mit Familie und Freunden
- Bewegen Sie sich, ernähren Sie sich ausgewogen und schlafen Sie ausreichend
- Nehmen Sie Stress ernst – Stress lässt sich kaum vermeiden, doch es gibt Wege, diesen besser zu bewältigen
- Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und fragen Sie nach Hilfe
- Greifen Sie nicht nach Medikamenten, um sich selbst zu behandeln



Schon gewusst?

Ein in der Vergangenheit liegender Selbstmordversuch ist der wichtigste Risikofaktor für Suizid in der allgemeinen Bevölkerung.

Warnsignale

Viele Menschen mit suizidalen Tendenzen machen Andeutungen zu ihrer Selbstmordabsicht, entweder durch Dinge, die sie sagen oder ihr Handeln.

Es ist wichtig, solche Andeutungen bewusst als Warnsignale wahrzunehmen und zu lernen, wie Sie darauf angemessen reagieren können, um einem Menschen zu helfen, der daran denkt, sich das Leben zu nehmen.

Achten Sie besonders auf Verhaltensänderungen oder das Auftreten völlig neuer Verhaltensweisen, wenn Sie Sorge haben, dass eine Person Selbstmordgedanken

hat. Diese Signale sind besonders besorgniserregend, wenn der geistige Gesundheitszustand der entsprechenden Person nicht stabil ist oder wenn diese Person bereits einen Selbstmordversuch oder ein traumatisches Erlebnis hinter sich hat.

Nehmen Sie jegliche Gespräche über Selbstmord und Verhalten in diese Richtung ernst. Es ist nicht nur ein Warnsignal dafür, dass die Person ihr Leben beenden will, sondern ein Hilferuf.

Einige häufige Warnsignale:

Gespräche über Suizid

Die Person führt offen Gespräche über Suizid, Tod oder Selbstverletzung und sagt Dinge wie „Ich wünschte, ich wäre nie geboren worden“ oder „Es wäre besser, wenn ich tot wäre“.

Suche nach tödlichen Waffen

Möglicherweise kauft die Person ein Messer oder versucht, an Medikamente zu kommen oder anderweitig Zugang zu möglichen Mitteln für einen Selbstmord zu bekommen.

Veränderung der Persönlichkeit

Es können starke Stimmungsschwankungen von einem Tag auf den anderen auftreten, ein Tag kann besonders gut sein, der nächste besonders schlecht. Möglicherweise ändert sich die Persönlichkeit oder die Person ist besonders ängstlich oder unruhig, besonders wenn sich einige der oben aufgelisteten Warnsignale zeigen.

Konzentration auf den Tod

Die Person beschäftigt sich ausführlich mit Tod, Sterben und Gewalt, schreibt Gedichte und Geschichten oder malt Bilder über den Tod.

Hoffnungslosigkeit

Die Person fühlt sich hoffnungslos, gefangen und glaubt, dass sich die Zustände nie bessern werden.

Selbsthass

Die Person fühlt sich wertlos, schuldig, beschämt, hasst sich selbst und empfindet sich selbst als eine Last.

Aussortieren

Möglicherweise schreibt die Person ein Testament, verschenkt Besitz oder bespricht Pläne mit Familienmitgliedern, obwohl es keine logische Begründung dafür gibt.

Abschied nehmen

Ungewöhnliche oder unangekündigte Besuche oder Anrufe bei Familie und Freunden. Die Person verabschiedet sich als ob es kein Wiedersehen gebe.

Rückzug

Die Person zieht sich zurück, möchte allein sein und vermeidet soziale Kontakte. Der Rückzug erfolgt auch von Freunden und Familie – bis hin zur kompletten sozialen Isolation.

Selbstzerstörerisches Verhalten

Die Person nimmt unnötige Risiken auf sich, wie leichtsinniges Fahren oder vermehrter Alkohol- oder Drogenkonsum.

Plötzliches Gefühl der Ruhe

Ein plötzliches Eintreten von innerer Ruhe und Zufriedenheit nach einer extrem depressiven Episode kann darauf hindeuten, dass die Person die Entscheidung getroffen hat, sich das Leben zu nehmen.



Schon gewusst?

Selbstmord durch Einnahme von Pestiziden, Aufhängen und der Gebrauch von Waffen ist weltweit eine der häufigsten Methoden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied Selbstmordgedanken hat, helfen Sie dabei, sich Hilfe zu holen. Es gibt viele regionale Hilfs- und Beratungsstellen für Suizidgefährdete, die sie anrufen können. An diesen Orten können Sie offen und sicher sprechen, ohne verurteilt zu werden.

Rufen Sie in einem Notfall den Notdienst an und bleiben Sie bei der Person, die Selbstmordgedanken hat, bis Hilfe eintrifft.



Schon gewusst?

78 % der Selbstmorde weltweit passieren in Ländern mit geringem oder mittlerem Einkommen.

Offen darüber sprechen

Möglicherweise haben Sie Angst, über das Thema zu sprechen, doch es kann Leben retten, über suizidale Tendenzen und Gefühle offen zu sprechen.

Wenn Sie das Thema meiden, weil Sie Sorge haben, dass Sie der Person die Idee einer Selbstmordabsicht erst in den Kopf setzen, seien Sie unbesorgt. Dadurch, dass Sie das Thema offen ansprechen, zeigen Sie, dass Sie die Person unterstützen und sich Gedanken machen.

Es ist ganz natürlich, sich gegenüber einer Person, die möglicherweise selbstmordgefährdet ist, unwohl bei einem Gespräch über Selbstmord zu fühlen. Wenn Sie jedoch die Warnsignale erkannt haben, braucht diese Person sofort Hilfe. Sie helfen, indem Sie darüber sprechen.

Ein Gespräch sollte nicht auf einen anderen Tag verschoben werden, weil Sie sehen möchten, ob sich der Zustand bessert. Sie müssen sofort handeln.

Das Gespräch suchen:

Es ist nicht nur wichtig, einen angemessenen Zeitpunkt und Ort für ein Gespräch zu wählen, sondern vielmehr müssen Sie sich darauf konzentrieren, der Person, die Selbstmordgedanken hat, zu zeigen, dass Sie sich Sorgen machen und ein offenes Ohr haben.

Bereiten Sie sich auf das Gespräch sorgfältig vor. Es ist schockierend und verletzend, von einem Familienmitglied oder einer nahestehenden Person die Worte „Ich möchte mir das Leben nehmen“ hören zu müssen. Bleiben Sie ruhig und stark, denn jetzt haben Sie die Möglichkeit, Hilfe zu leisten.

Denken Sie immer daran, dass die Person unglaubliche psychische Schmerzen hat. Sie wünscht sich nicht zu sterben, sondern möchte diesen Schmerzen ein Ende setzen.

Versuchen Sie, das Gespräch darauf zu bringen, woher diese Schmerzen kommen und bieten Sie Hilfe und Unterstützung an, um diese Schmerzen zu lindern.

Ein Gespräch beginnen:

„Ich mache mir in letzter Zeit viele Gedanken um dich.“

„Mir sind in letzter Zeit einige Änderungen an dir aufgefallen und ich habe mich gefragt, wie es dir geht.“

„Ich würde gerne wissen, wie es dir geht. Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit nicht du selbst bist.“

Fragen, die man stellen kann:

Versuchen Sie, die Person dazu zu ermuntern, offen und ehrlich zu sprechen. Geben Sie der Person die Möglichkeit, Last abzuladen, Dampf abzulassen und Gefühle offen auszusprechen.

Sie müssen selbst nicht viel reden. Es ist viel wichtiger, dass Sie zuhören, Geduld haben und Verständnis zeigen. Sie können z. B. die folgenden Fragen stellen:

„Seit wann fühlst du dich so?“

„Ist etwas passiert, dass du dich so fühlst?“

„Wie kann ich dich jetzt am besten unterstützen?“

„Hast du schon daran gedacht, dir Hilfe zu holen?“

Welche Worte helfen können:

Zeigen Sie, dass Sie zuhören und unterstützen, wenn die Person bei Ihnen Dampf ablässt. Eine Person mit Selbstmordgedanken fühlt sich isoliert. Versichern Sie der Person, dass sie nicht alleine ist.

Welche Worte kann ich sagen:

„Du bist nicht alleine mit deinen Sorgen. Ich bin für dich da.“

„Es kann sein, dass ich nicht genau verstehe, wie du dich fühlst, doch du bist mir wichtig und ich möchte helfen.“

Was sollte man bei einem Gespräch mit einer Person, die Selbstmordgedanken hat, beachten? Wichtig ist:

Sie selbst sein. Zeigen Sie der Person, dass sie Ihnen wichtig ist. Es gibt keine richtigen oder falschen Worte. Ihre Stimme und Ihre Sprechweise zeigen Ihr Mitgefühl.

Zuhören. Lassen Sie die Person offen sprechen, um Last abzuladen oder Wut loszuwerden. Es tut nichts zur Sache, wie negativ das Gespräch aussieht. Es ist schon positiv, dass dieses Gespräch überhaupt stattfindet. Zeigen Sie Geduld und werten Sie nicht.

Hoffnung geben. Versichern Sie der Person, dass sie Ihnen wichtig ist, dass es Hilfe gibt und diese Gefühle nicht von Dauer sind.

Das sollten Sie möglichst vermeiden:

Nicht auf Konfrontationskurs gehen. Streiten Sie sich nicht mit einer Person, die solche Gedanken hat. Vermeiden Sie möglichst Worte wie „wie kannst du deiner Familie so etwas antun?“ oder „anderen Menschen geht es noch schlechter als dir.“

Keinen Vortrag halten. Zeigen Sie sich möglichst nicht schockiert, halten Sie keinen Vortrag über den Wert des Lebens oder sagen, dass Selbstmord falsch sei.

Keine Verschwiegenheit versprechen. Sie sind nicht zur Verschwiegenheit verpflichtet und können dieses Thema nicht unter den Teppich kehren. Es geht um ein Leben und sie müssen möglicherweise mit einem spezialisierten Psychotherapeuten sprechen, damit die selbstmordgefährdete Person in Sicherheit ist. Wenn Sie versprechen, dieses Gespräch geheim zu halten, müssen Sie möglicherweise Ihr Versprechen brechen.

Anbieten, Probleme zu lösen. Sie können dieses Problem für die Person nicht lösen.

Sich selbst Vorwürfe machen. Sie sind nicht verantwortlich für die Depression oder das Unglück einer anderen Person.

So helfen sie einer Person, die suizidgefährdet ist

Eine Person mit Selbstmordabsichten bittet möglicherweise nicht um Hilfe. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Hilfe unerwünscht ist. Menschen, die ihrem Leben ein Ende setzen, möchten nicht sterben, sondern vielmehr den Schmerzen entkommen.

Eine Vorbeugung von Suizid beginnt mit der Erkenntnis der Warnsignale – diese müssen ernst genommen werden.

Schnell reagieren

Wenn ein Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied Ihnen anvertraut, dass er/sie Selbstmordgedanken hat, müssen Sie sich der akuten Gefahr für diese Person sofort bewusst werden.

Mit einigen Fragen können Sie beurteilen, ob die Person in akuter Gefahr schwebt:

- Planst du einen Selbstmord? (PLAN)
- Hast du die Mittel für deinen Plan besorgt (Medikamente, Drogen, Waffe usw.)? (MITTEL)
- Weißt du, wann du deinen Plan durchführen möchtest? (ZEITRAHMEN)
- Willst du dir das Leben nehmen? (ABSICHT)

Personen, für die das höchste akute Risiko besteht, einen Selbstmord zu begehen, haben einen PLAN, die MITTEL, um diesen Plan durchzuführen, eine Idee zu dem ZEITRAHMEN, in dem der Plan durchgeführt werden soll und die ABSICHT, diesen Plan zu Ende zu bringen.

Was tun, wenn die akute Gefahr für einen Selbstmord besteht?

Rufen Sie eine lokale Hilfs- und Beratungsstelle für Suizidgefährdete an, rufen Sie den Notdienst an oder

bringen Sie die Person ins nächstgelegene Krankenhaus.

Stellen Sie sicher, dass sich keine Waffen, Drogen, Medikamente oder andere potentiell tödliche Mittel in der Nähe der Person befinden und LASSEN SIE EINE PERSON MIT SELBSTMORDGEDANKEN AUF KEINEN FALL ALLEIN.

Zuhören und unterstützen

Am besten helfen Sie einer nahestehenden Person, die Selbstmordgedanken hat, durch Zuhören und indem Sie Ihre Unterstützung anbieten. Versichern Sie der Person, dass sie nicht allein ist und dass sie Ihnen wichtig ist.

Denken Sie jedoch daran, dass Sie nicht für die Gefühle der Person verantwortlich sind und auch nichts unternehmen können, damit sie sich besser fühlt. Nur die Person selbst kann sich mit der nötigen Unterstützung zu einer Genesung verpflichten.

Am Ball bleiben

Professionelle Hilfe suchen. Versuchen Sie alles Ihnen Mögliche, um der Person, die Selbstmordgedanken hat, die nötige Hilfe zu holen. Fragen Sie in einer Beratungsstelle nach Ratschlägen und Empfehlungen. Ermutigen Sie die Person dazu, einen spezialisierten Psychotherapeuten aufzusuchen, eine Behandlungseinrichtung zu finden oder begleiten Sie die Person zu einem Arzttermin.

Behandlung sicherstellen. Stellen Sie sicher, dass die Person vom Arzt verschriebene Medikamente wie angewiesen einnimmt. Seien Sie sich der möglichen Nebenwirkungen bewusst und benachrichtigen Sie den Arzt, falls es der Person schlechter geht.

Proaktiv sein. Menschen, die Selbstmordgedanken haben, glauben oft, dass ihnen nicht geholfen werden kann. Daher müssen Sie möglicherweise proaktiv sein und Unterstützung anbieten. Warten Sie nicht darauf, dass die Person sich bei Ihnen meldet oder zurückruft. Statt Sie Besuche ab, rufen Sie immer wieder an, laden Sie die Person ein, auszugehen.

Positive Lebensveränderungen fördern. Positive Veränderungen können eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und täglich Bewegung an der frischen Luft sein. Bewegung mildert Stress und erhöht das Wohlbefinden und ist daher äußerst wichtig.

Sicherheitsplan aufstellen. Helfen Sie der Person dabei, zu versprechen, während dieser Phase einige Schritte zu befolgen. Es sollten jegliche Auslöser, die zu einer solchen Krise führen, genau erkannt werden, z. B. Jahrestag für einen Trauerfall, Alkoholkonsum oder Stress in Beziehungen. Schreiben Sie Telefonnummern vom behandelnden Arzt oder Therapeuten sowie von Freunden und Familienmitgliedern auf, die im Notfall helfen.

Potentielle Gefahren entfernen. Entfernen Sie Tabletten, Messer, Rasierklingen oder Waffen. Wenn es wahrscheinlich ist, dass die Person eine Überdosis nimmt, verschließen Sie Medikamente und geben Sie sie nur raus, wenn sie notwendig sind.

Unterstützung kontinuierlich aufrechterhalten. Halten Sie den Kontakt. Schauen Sie immer wieder bei der Person vorbei oder melden sich telefonisch, auch wenn die akute Selbstmordgefahr vorbei ist. Ihre Unterstützung ist lebenswichtig, um sicherzustellen, dass Ihr Freund/Ihre Freundin oder eine nahestehende auf dem Wege der Genesung bleibt.

Suizid bei Teenagern und Senioren

Abgesehen von den allgemeinen Risikofaktoren, sind Teenager und ältere Menschen anfälliger für Selbstmord.

Suizid bei Teenagern

Selbstmord bei Teenagern ist ein wachsendes und schwerwiegendes Problem. Die Jahre als Teenager können emotional turbulent und stressig sein. Teenager sehen sich gezwungen, erfolgreich zu sein und sich anzupassen. Sie können Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl haben, Selbstzweifel haben oder sich entfremdet fühlen. Für einige führt dies zum Suizid. Depressionen sind ebenfalls ein hoher Risikofaktor für einen Selbstmord im Teenager-Alter.

Risikofaktoren für Suizid bei Teenagern:

- Selbstmordversuch in der Vergangenheit
- Geistiger Gesundheitszustand
- Vorgeschichte mit Missbrauch oder Misshandlung
- Familiäre Vorgeschichte mit Selbstmord
- Drogen- oder Alkoholmissbrauch
- Finanzielle oder soziale Verluste
- Ende einer Beziehung
- Isolation oder mangelnde soziale Unterstützung
- Einfacher Zugang zu Mitteln, um Selbstmord zu begehen
- Konfrontation mit anderen, die Selbstmord begangen haben

Warnsignale bei Teenagern

- Gespräche über Selbstmord
- Aussagen über Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Wertlosigkeit
- Tiefe Depressionen
- Beschäftigung mit dem Tod
- Unnötige Risiken auf sich nehmen oder Zeigen von selbstzerstörerischem Verhalten
- Impulsives aggressives Verhalten
- Mangel an Interesse an Dingen, die sonst wichtig waren

Suizid bei älteren Menschen

Die höchsten Selbstmordraten für Altersgruppen gibt es bei Menschen in einem Alter ab 65 Jahren. Ein Faktor sind Depressionen bei älteren Menschen, die nicht diagnostiziert oder nicht behandelt wurden.

Weitere Risikofaktoren für Suizid bei älteren Menschen:

- Verlust einer nahestehenden Person, Isolation und Einsamkeit
- Körperliche Erkrankungen, Behinderung oder Schmerzen
- Gravierende Lebensveränderungen wie Ruhestand oder der Verlust der Unabhängigkeit
- Verlust des Lebenssinns

Warning signs in older adults

- Lesen von Texten zu Tod und Selbstmord
- Erhöhter Alkoholkonsum oder Einnahme von Medikamenten
- Unachtsamkeit gegenüber sich selbst oder Nicht-Befolgen von ärztlichem Rat
- Horten von Medikamenten oder plötzliches Interesse an Waffen
- Sozialer Rückzug, aufwendige Wiedersehenswünsche, eilige Vervollständigung oder Überarbeitung eines Testaments

Wenn Sie selbst Suizidgedanken haben

Sie sind nicht allein. Es gibt viele Menschen, die sich irgendwann in ihrem Leben mit Selbstmordgedanken plagen.

Selbstmordgedanken sind kein Zeichen von Versagen. Es bedeutet, dass Sie mehr Schmerzen empfinden als Sie verkraften können. Diese Schmerzen erscheinen erdrückend und dauerhaft, aber mit der Zeit und der richtigen Unterstützung können Sie Ihre Probleme meistern, sodass die Schmerzen und Selbstmordgedanken vorüber gehen.

Rufen Sie eine örtliche Hilfs- oder Beratungsstelle, einen Arzt, Freund oder Freundin oder eine nahestehende Person an. Sie können Ihnen dabei helfen, Lösungen zu sehen, an die Sie noch nicht gedacht haben. Geben Sie ihnen eine Chance, zu helfen.

Wenn Sie darüber sprechen, wie Sie sich fühlen und Ihre Gefühle teilen, können Sie den aufgestauten Druck loswerden und Wege finden, damit umzugehen.

Denken Sie daran, dass Selbstmordgedanken oft eine Phase sind und nicht andauern. Erlauben Sie sich selbst die Zeit, die es braucht, um Dinge zu ändern und die Schmerzen, die Sie jetzt empfinden, abklingen zu lassen. Es gibt Lösungen.

Es bedarf einer Menge Mut, um einem Menschen zu helfen, der Selbstmordgedanken hegt. Wenn Sie mit ansehen müssen, dass eine nahestehende Person mit dem Gedanken spielt, sich das Leben zu nehmen, können viele schwierige Gefühle entstehen. Vergessen Sie nicht, sich um sich selbst zu kümmern während Sie einer suizidgefährdeten Person helfen. Sprechen Sie mit einem Menschen, dem Sie vertrauen und holen Sie sich selbst Unterstützung.



Schon gewusst?

Durchschnittlich gibt es einen Selbstmord für jeden 25. Selbstmordversuch.