

Wo kann ich als Betroffene(r) oder Angehörige(r) Hilfe finden?

Hilfe können Sie bei Ihrem Hausarzt, bei Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Krankenhäusern, bei einem Psychiater oder Psychotherapeuten finden.

Jederzeit können Sie Ambulanzen von Kliniken oder den Notärztlichen Dienst aufsuchen. Im Notfall können Sie Feuerwehr oder Polizei informieren.

Hier finden Sie weitere Informationen und Unterstützung

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)

■ <http://www.suizidprophylaxe.de>

AGUS - Hilfe für Angehörige nach Suizid

■ <http://www.agus-selbsthilfe.de>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

■ <http://www.dhs.de>

Hier finden Sie Informationen über Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Kliniken.

AG Suchterkrankungen

Nationales Suizidpräventionsprogramm für Deutschland

■ <http://www.suizidpraevention-deutschland.de>

Koordination: Priv. Doz. Dr. B. Schneider

Email: B.Schneider@em.uni-frankfurt.de

Dieser Flyer wurde überreicht durch:



Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) und kann bezogen werden von der Lenkungsgruppe (clips-psychiatry@mail.uni-wuerzburg.de), der AG Suchterkrankungen (B.Schneider@em.uni-frankfurt.de) oder vom Sekretär Herrn Dipl.-Psych. Georg Fiedler (tzs@uke.uni-hamburg.de).

Dieses Fallblatt wurde erstellt im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms auf Initiative der

Nüchtern hätte ich das nicht gemacht!



Krisen bei Sucht- und Selbsttötungsgefahr: Hilfe für Betroffene und Angehörige



Alkohol- und Drogenkonsum und Selbsttötungsgefahr:

In Deutschland sind derzeit etwa 1,7 Millionen Menschen abhängig von Alkohol und mehr als 10 Millionen betreiben einen riskanten Alkoholkonsum. 1,4 bis 1,9 Millionen Menschen sind abhängig von Arzneimitteln und etwa 400000 Menschen von illegalen Drogen¹.

Das Suizidrisiko ist bei Suchterkrankungen stark erhöht und wird häufig unterschätzt. Die Selbsttötungsgefahr ist z. B. bei Alkoholabhängigkeit etwa um das 10-fache gegenüber der Allgemeinbevölkerung erhöht; bei Drogenabhängigkeit ist das Suizidrisiko sogar etwa zwanzigmal höher als bei der Allgemeinbevölkerung².

Bei fortbestehendem Trinken, insbesondere nach Konsum großer Mengen Alkohol, ist das Suizidrisiko besonders hoch. Nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) würde die Behandlung von Alkoholismus die Suizidraten weltweit um ungefähr 8 % senken³.

Die Suizidgefährdung ist bei auch bereits jahrelang erkrankten Süchtigen, insbesondere bei Alkoholkranken, gleich bleibend hoch⁴.

Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien neigen häufiger zu suizidalem Verhalten.



Hinweise auf eine besondere Gefährdung:

- Gegenwärtig schweres Trinken, Abhängigkeit
- Starkes Rauchen
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen
- Suizidgedanken und frühere Suizidversuche
- Arbeitslosigkeit
- geringe soziale Unterstützung, Vereinsamung
- Beziehungs- und Lebenskrisen
- Höheres Lebensalter
- Aggressives Verhalten

Alarmzeichen einer akuten Suizidgefährdung können sein:

- Schriftliche oder verbale Suizidäußerungen
- Konkrete Vorbereitungen zu einer suizidalen Handlung
- Weiterer Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Abwehrend-aggressives Verhalten
- Plötzliche Veränderung der Stimmung oder des Verhaltens

Wie kann ich einem/r Betroffenen helfen?

- Schauen Sie nicht weg!
- Stellen Sie Kontakt her!
- Bieten Sie Ihre Hilfe an!
Sagen Sie beispielsweise: „Ich mache mir Sorgen über dich, wie kann ich dir helfen?“
- Fragen Sie nach Lebensüberdruß!
„Geht es dir so schlecht, dass du am liebsten Schluss machen würdest?“
„Denkst du daran, dir etwas anzutun?“

Scheuen Sie sich nicht, Suizidgedanken offen anzusprechen! Derartige Fragen bringen Betroffene nicht erst auf diese Gedanken.

- Halten Sie den Kontakt!
- Unterstützen Sie ihn/sie, sich professionelle Hilfe zu suchen!
„Lass uns mit jemandem sprechen, der helfen kann.“
„Du bist nicht alleine und es gibt Menschen, die dir in deiner Situation helfen können.“
- Beachten Sie die Grenzen Ihrer Hilfsbemühungen!

Literaturhinweise:

- 1 Kraus L Augustin R. Repräsentativerhebung zum Konsum psychotroper Substanzen bei Erwachsenen in Deutschland 2000. Sucht 2001; 47: Sonderheft 1
- 2 Schneider B. Risikofaktoren für Suizid. Roderer Verlag, Regensburg 2003
- 3 Bertolote JM, Fleischmann A, De Leo D, Wassermann D. Psychiatric Diagnoses and suicide: revisiting the evidence. Crisis 2006; 25: 147-155
- 4 Inskip HM, Harris C, Barraclough B. Lifetime risk of suicide for affective disorder, alcoholism and schizophrenia. Br J Psychiatry 1998; 172: 35-37

