

Suizid – ein oft verdrängtes Thema

Hilfe Am Freitag, 10. September, ist Welttag der Suizidprävention. Der Arbeitskreis Leben gedenkt aus diesem Anlass der Menschen, die sich das Leben genommen haben.



Symbolfoto

Weltweit nehmen sich etwa 800 000 Menschen jährlich das Leben, was statistisch gesehen bedeutet, alle 40 Sekunden. In Deutschland nimmt sich durchschnittlich alle 56 Minuten ein Mensch das Leben. Auf jeden Suizid kommen etwa 15 Suizidversuche. Demnach gibt es mehr Todesopfer durch Suizide als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. Und: Nach Schätzungen der WHO betrifft jeder Suizid mindestens sechs weitere Menschen im Umfeld.

Allein im Landkreis Esslingen starben im vergangenen Jahr 46 Menschen durch die eigene Hand. Zum Vergleich: Im selben Zeitraum starben im Landkreis neun Menschen bei Verkehrsunfällen.

Trotz all dieser dramatischen Zahlen, werden Themen wie Suizid und Lebenskrisen meist nicht offen angesprochen. Um das Thema in den Blick der Öffentlichkeit zu rücken und auf Präventionsmaßnahmen aufmerksam zu machen, wurde von der WHO und der International Association for Suicide Prevention (IASP) der Welttag der Suizidprävention ausgerufen. In diesem Jahr steht er unter dem Motto „Hoffnung schaffen durch Handeln“. Der Tag ist ein Tag des Gedenkens an die vielen, die durch Suizid ihr Leben beendet haben und an jene, die über deren Verlust trauern.

Mythen und falsche Tatsachen

In der öffentlichen Meinung gibt es viele Vorurteile zum Thema Suizid, die irreführend und falsch sind. Diese erschweren Betroffenen und Angehörigen die ohnehin belastende Situation. Der Mythos, dass Menschen, die von Suizid sprechen, nur Aufsehen erregen wollen, ist nach wie vor weit verbreitet. Tatsächlich kündigen in acht von zehn Fällen Betroffene ihren Suizid an. Suizidankündigungen und -versuche sind Ausdruck der Not der Betroffenen, die sich in akuten

Krisensituationen befinden. Krisensituationen sind keine psychische Erkrankung, sondern ein Phänomen, das jeden Menschen treffen kann. Deshalb sollte jede Äußerung suizidaler Gedanken immer ernst genommen werden.

Die Warnsignale sind nicht immer zu erkennen. Ein mögliches Anzeichen könnte sein, dass Menschen sich massiv aus sozialen Beziehungen und der Umwelt zurückziehen. Oft erfolgen Androhungen und Ankündigungen. Gefühle der Wertlosigkeit und das Gefühl, eine Last für andere zu sein, nehmen immer stärker Raum ein. Bei Jugendlichen lässt sich oft eine Hoffnungslosigkeit der Zukunft betreffend beobachten. Gefährdete Personen zeigen zum Teil auch ein aggressives Verhalten oder greifen verstärkt auf Alkohol oder Drogen zurück. In einigen Fällen ist zu erkennen, dass eigene persönliche Angelegenheiten geregelt werden. So werden Sachen verschenkt, Testamente geschrieben oder Abschied von geliebten Personen genommen. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn sich bei den Betroffenen nach einer längeren Krisenphase plötzlich und ohne ersichtlichen Grund Erleichterung und Ruhe einstellt oder ein Hochgefühl aufkommt. Dies ist kein Zeichen dafür, dass die Suizidalität überwunden ist, sondern dafür, dass der Entschluss zum Suizid gefasst ist.

Wer selbst solche Gedanken hat oder in Sorge um einen Menschen im Umfeld ist, sollte Hilfe holen. Als Außenstehender sollte man sich nicht scheuen, die Betroffenen direkt darauf anzusprechen. Die Befürchtung, man könne dadurch den Suizid erst provozieren, ist falsch. In aller Regel stellt es eine Entlastung dar. Das Wichtigste dabei: Man kann Menschen nur helfen, die bereit sind, sich helfen zu lassen. Eine wichtige Unterstützung kann es sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hierzu gibt es eine Vielzahl von professionellen Hilfsangeboten. Wenn ein Mensch unmittelbar von Suizid bedroht ist, sollte der Notarzt verständigt oder Kontakt zur psychiatrischen Klinik oder dem Polizeinotruf aufgenommen werden. Wichtig: Der Betroffene darf bis zum Eintreffen der Hilfsdienste nicht allein gelassen werden.

Der Arbeitskreis Leben (AKL) engagiert sich für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr. Hilfe beim AKL gibt es in der Beratungsstelle in Kirchheim, erreichbar unter der Nummer 0 70 21/7 50 02 sowie im Internet unter www.ak-leben.de.