

## **Pressemitteilung zum Welt-Suizid-Präventionstag am 10. September 2018**

### **Tu es nicht!**

Diese Botschaft möchten wir am Welt-Suizid-Präventionstag, dem 10. September 2018 laut und deutlich in unsere Stadt hineinrufen!!

Weltweit nehmen sich jährlich rund 1 Million Menschen das Leben. Suizid stellt eines der größten Gesundheitsprobleme der Welt dar. Darum wurde der 10. September erstmals 2003 von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als Welt-Suizid-Präventionstag ausgerufen. 10 000 Menschen sterben in Deutschland jährlich durch Suizid, d.h. ca. alle 50 min nimmt sich ein Menschen das Leben. Alle 5 min versucht es jemand. In Baden-Württemberg sind es jährlich ca. 1300 und in der Stadt Stuttgart ca. 80 Menschen.

Nach Verkehrsunfällen sind Suizide die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen von 15-20 Jahren und jede 3. Selbsttötung wird von Menschen über 65 Jahren verübt. Durch Suizide sterben doppelt so viele Menschen wie durch Verkehrsunfälle und mehr als durch Unfälle, illegale Drogen und Aids zusammen. Auf jeden Suizid kommen 10-15 Versuche. Frauen machen 3x häufiger Suizidversuche als Männer, aber Männer sterben 3x so häufig wie Frauen durch Suizid.

Von jedem Suizid sind ca. 6 Menschen (Angehörige, Freunde) direkt betroffen und zutiefst erschüttert. Oft wissen sie nicht, wie sie damit weiterleben können und stürzen selbst in Lebenskrisen mit einem erheblichen Suizidrisiko. Das sind die traurigen Fakten.

Jeder Mensch kann in einer Belastungssituation suizidal werden. 80% aller Deutschen haben schon einmal Suizidgedanken gehabt. Nicht selten leiden suizidale Menschen unter psychischen Erkrankungen, insbesondere unter Depressionen. Wichtig ist darum, dass wir alle das Risiko kennen und Warnsignale wahrnehmen können, um entsprechend handeln zu können.

### **Suizidgedanken und -äußerungen immer ernst nehmen!**

In acht von zehn Fällen werden Suizidabsichten vorher angekündigt. Oft scheuen sich Betroffene aber auch davor, mit ihren nächsten Angehörigen darüber zu sprechen, weil sie diese nicht belasten wollen. Jugendliche wenden sich eher an Gleichaltrige, als an Erwachsene.

Hinter Suizidgedanken stehen meist sehr belastende Probleme und Krisen, die den Betroffenen als unüberwindbar erscheinen und die als persönliches Scheitern erlebt werden. Depressive Krisen können einher gehen mit großer Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Suizidgedanken und -versuche sind deutliche Hilferufe. Sie drücken den dringenden Wunsch nach einer Lebens-Veränderung aus, hierfür erscheint ein Suizid ein möglicher Lösungsversuch. Darum muss jeder Hinweis sehr ernst genommen werden. Warnsignale können sein: vorausgegangene Suizidversuche, Rückzug in eine Phantasiewelt, niedergedrückte Stimmung und Interessenlosigkeit, Beschäftigung mit Suizidmethoden und Suiziddarstellungen, das Regeln von persönlichen Angelegenheiten aber auch eine vermeintliche Stimmungsaufhellung nach einer Phase großer Niedergeschlagenheit. Dies kann bedeuten, dass innerlich eine Entscheidung für einen Suizid getroffen wurde.

Wichtig ist für Angehörige und Freunde den Mut zu haben, direkt und offen Suizidalität anzusprechen und nachzufragen ob Suizidgedanken bestehen. Oft gibt es diesbezüglich eine Scheu, da angenommen wird, so könne man schlafende Hunde wecken. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Betroffene Menschen fühlen sich durch die Nachfrage in ihrer Not gesehen und ernst genommen. Hilfreich ist, zuzuhören, ohne Druck bzw. Vorwürfe zu machen oder die Situation herunter zu spielen. Man sollte auch nicht versuchen, die Betroffenen umzustimmen, das führt eher zu Rückzug und Schweigen. Und auch nicht das Versprechen geben, mit niemandem darüber zu reden. Falls man das doch gemacht hat, gilt trotzdem: „Behalte kein Geheimnis für dich, das zum Tode führen kann.“

### **Wer kann helfen?**

Es ist wichtig, sich nicht zu scheuen, weitere Hilfen zu aktivieren, z.B. das Hinzuziehen von Ärzten, Fachstellen und professionellen Helfern oder von Angehörigen und verständnisvollen Freunden. Jugendliche sollten erwachsene Personen hinzuziehen. Ein Verzeichnis von Telefonnummern und Internetadressen finden Sie am Ende dieses Artikels.

Wichtig kann auch die eigene Information zu der Thematik sein. So wissen viele Menschen beispielsweise nicht, dass Depression eine Krankheit ist, die behandelt werden kann bzw. muss, damit es Menschen wieder besser gehen kann. Angehörige und Freunde können auch für sich selbst in Beratungsstellen Unterstützung einholen, auch wenn betroffene Menschen diesen Schritt nicht gehen.

**Nehmen Sie Ihre Sorgen immer ernst und suchen Sie Unterstützung!  
Denn: In unserer Stadt, in unserem Land, in unserer Welt verlieren wir zu viele Menschen durch Suizid, denen geholfen werden könnte.**

### **Zeichen des Gedenkens**

Der Welt-Suizid-Präventionstag dient auch der Trauer und des Gedenkens an die durch Suizid Verstorbenen. Als sichtbares Zeichen hierfür bittet die Internationale Gesellschaft für Suizidprävention am Montag, 10. September 2018 um 20.00 Uhr eine Kerze anzuzünden und diese sichtbar in ein Fenster zu stellen - für die durch Suizid verlorenen geliebten Menschen und für die Hinterbliebenen eines durch Suizid verstorbenen Menschen. Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd) <https://suizidpraevention.wordpress.com/>

**Eine ökumenische Gedenkfeier für Angehörige, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben findet am Samstag, 03. November 2018 um 15 Uhr in der Markuskirche in Stuttgart statt.**

Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V.

[www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de) 0711 – 600 620

Notruf 112

Telefonseelsorge 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon) 116 111

Krisen- und Notfalldienst Stuttgart 0180-5110444

Online Jugendberatung [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de) [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de)

[www.trauernetzwerk-stuttgart.de](http://www.trauernetzwerk-stuttgart.de)

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)