

# Nachfragen helfen Suizidgefährdeten

## Kreis Böblingen: Der heutige Welttag zur Prävention will Angehörige und Freunde ermutigen, sich einzumischen

„Hand in Hand für Suizidprävention“: Unter diesem Motto steht der diesjährige Welttag der Suizidprävention am heutigen Montag, 10. September, wie der Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. (AKL) mitteilt.

Weltweit nehmen sich jährlich rund eine Million Menschen das Leben. Etwa 10 000 Personen davon sterben in Deutschland am Suizid, das sind mehr als Drogen-, HIV- und Verkehrstote zusammen. Die Zahl der Suizidversuche liegt dabei noch um ein Vielfaches höher. Bei Jugendlichen unter 25 Jahren steht der Suizid an zweiter Stelle bei den Todesursachen, direkt nach den Unfällen. Im Landkreis Böblingen nehmen sich pro Jahr fast 40 Menschen das Leben. Geht man davon aus, dass jeweils nur sechs Personen vom Suizid eines nahestehenden Menschen betroffen sind, dann sind das jährlich etwa 240 Menschen allein im Landkreis Böblingen, die unter der Selbsttötung eines Angehörigen oder Freundes leiden.

Jeder Mensch kann in einer Belastungssituation suizidal werden. 80 Prozent aller Deutschen haben schon einmal Suizidgedanken gehabt. Nicht selten leiden suizidale Menschen unter psychischen Erkrankungen, insbesondere unter Depressionen.

Wichtig ist darum, dass man das Risiko kennt und Warnsignale wahrnimmt, um entsprechend handeln zu können. 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.

### Depressive Krisen

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 einhergehen mit großer Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Suizidgedanken und -versuche sind deutliche Hilferufe. Sie drücken den dringenden Wunsch nach einer Lebensveränderung aus, hierfür erscheint ein Suizid ein möglicher Lösungsversuch. Warnsignale können sein: vorausgegangene Suizidversuche, Rückzug in eine Fantasiewelt, gedrückte Stimmung und Interessenlosigkeit, Beschäftigung mit Suizidmethoden und Suiziddarstellungen, das Regeln von persönlichen Angelegenheiten, aber auch eine vermeintliche Stimmungsaufhellung nach einer Phase großer Niedergeschlagen-

heit. 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 es zuzuhören, ohne Druck oder Vorwürfe zu machen. Man sollte auch nicht versuchen, die Betroffenen umzustimmen, das führt eher zu Rückzug und Schweigen. Es ist wichtig, sich nicht zu scheuen, weitere Hilfen zu aktivieren, etwa das Hinzuziehen von Ärzten, Fachstellen und professionellen Helfern oder von Angehörigen und verständnisvollen Freunden. Jugendliche sollten erwachsene Personen hinzuziehen.

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, damit es Menschen wieder besser geht.

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, um 20 Uhr eine Kerze anzuzünden und sie sichtbar in ein Fenster zu stellen.

Reden hilft nachweislich, und hier setzt der Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. an. Ehrenamtliche Begleiter stehen Menschen in Lebenskrisen, bei Selbsttötungsgefahr, nach einem Selbsttötungsversuch sowie nach Suizid eines Nahestehenden bei. Entsprechend dem Motto „Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu, gib Hoffnung“ sind sie für die Menschen in der Krise da, um sie aus der Ausweglosigkeit zu begleiten. Das Angebot richtet sich ebenso an Angehörige in Sorge und an Hinterbliebene nach Selbsttötung eines nahestehenden Menschen und ist immer kostenlos.

### Krisentelefon stets erreichbar

Das AKL-Krisentelefon ist jederzeit über die Nummer (07031) 3 04 92 59 zu erreichen. Der Anrufbeantworter wird täglich zwischen 8 Uhr und 18 Uhr alle zwei Stunden von der Bereitschaft abgehört, und es erfolgt ein Rückruf. Auch eine schriftliche Kontaktaufnahme ist möglich, Mail: [akl-boeblingen@ak-leben](mailto:akl-boeblingen@ak-leben).

Menschen, die gerne mitarbeiten möchten, sind zum Infoabend am Mittwoch, 26. September, um 19 Uhr in den Stiftshof Sindelfingen eingeladen. -gb-