

Die Warnsignale erkennen

Sindelfingen: Informationsveranstaltung des Arbeitskreises Leben am kommenden Mittwoch

Von unserer Mitarbeiterin
Renate Lück

Jährlich sterben in Deutschland 10 000 Menschen durch Selbsttötung, fast 40 im Landkreis Böblingen. Der Arbeitskreis Leben informiert am 26. September um 19 Uhr im Sindelfinger Stiftshof, Stiftstraße 4, darüber, wie man die Warnsignale erkennen und vielleicht helfen kann.

Der WHO rief 2003 den 10. September zum Internationalen Welt-Suizid-Präventionstag aus, da Suizid eines der größten Gesundheitsprobleme der Welt darstellt. Jährlich geben sich mehr Menschen auf als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Aids zusammen sterben.

Und dies betrifft alle Gesellschaftsschichten. Trotzdem ist es ein Tabuthema und die wenigsten Menschen wissen, wie sie Lebensmüden zur Seite stehen können - denen, die einen Suizid versuchen, und den Angehörigen, die mit dem Tod eines Familienmitglieds leben müssen. Bei Jugendlichen unter 25 Jahren steht der Suizid an zweiter Stelle der Todesursachen nach Unfällen. Das schockiert auch die Freunde. Es ist also ein Thema, über das geredet werden muss, sonst ist Hilfe nicht möglich.

In acht von zehn Fällen werden Selbsttötungsabsichten vorher angekündigt. Doch oft scheuen sich die Betroffenen, mit ihren



Margit Wagner.

Bild: Lück

Nächsten darüber zu sprechen, um diese nicht zu belasten. Jugendliche wenden sich eher an Gleichaltrige als an Erwachsene. Doch die sollten dann mit Erwachsenen reden oder die Telefonnummern von Beratungen erkunden. Meist handelt es sich um Depressionen oder sehr belastende Probleme, die in Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung münden. Suizidgedanken oder -versuche sind dann Hilferufe, wenn eine Lebensveränderung aussichtslos erscheint.

Warnsignale können auch der Rückzug in eine Fantasiewelt oder Interessenlosigkeit, Beschäftigung mit Suizid-Methoden oder das Regeln persönlicher Angelegenheiten sein. Wenn nach einer langen depressiven Phase die Stimmung plötzlich wieder aufhellt, kann dies auch bedeuten, dass die Entscheidung gefallen ist. Dann sollte man den Mut haben und nachfragen. Betroffene fühlen sich in diesem Moment in ihrer Not ernst genommen. Hilfreich ist zuzuhören ohne Druck, Vorwürfe oder den Versuch, sie umzustimmen.

Das führe eher zu Rückzug, sagt Margit Wagner aus Sindelfingen, die Vorsitzende des Arbeitskreises Leben. Die acht Ehrenamtlichen, die sich zur Zeit um Menschen in Krisen kümmern, sprechen mit ihnen und versuchen, ihnen Perspektiven aufzuzeigen. „Man nimmt sich sonst die Chance, dass es besser wird“, so Wagner. „Aber wir lassen den Leuten die Freiheit, sich fürs Leben zu entscheiden oder nicht.“

Info

Das **AKL-Telefon 0 70 31/30 49 259** wird tagsüber alle zwei Stunden abgehört und die Bereitschaft ruft zurück. Per Mail erreicht man den Arbeitskreis Leben unter **akl-boeblingen@akl-leben**. Die Mitglieder, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind, wünschen sich dringend Verstärkung.