

# Suizid: Nürtinger Arbeitskreis Leben klärt über Warnsignale auf

07.09.2021 05:30

Der Nürtinger Arbeitskreis Leben (AKL) unterstützt Menschen in Krisensituationen. Zum Welttag für Suizidprävention, den die Weltgesundheitsorganisation WHO am 10. September ausruft, appelliert der AKL zur Aufmerksamkeit.

Am Welttag für Suizidprävention gedenkt der Nürtinger Arbeitskreis Leben (AKL) der vielen Menschen, die durch Suizid ihr Leben beendet haben, ebenso denjenigen, die von einem Suizid unmittelbar betroffen sind. Weltweit nehmen sich etwa 800 000 Menschen jährlich das Leben, was statistisch gesehen bedeutet, alle 40 Sekunden suizidiert sich ein Mensch auf der Welt.

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 Weltgesundheitsorganisation WHO betrifft jeder Suizid mindestens sechs weitere Menschen im Umfeld wie Familie, Freundeskreis, Kollegen, Zeugen und andere.

Allein im Landkreis Esslingen starben im vergangenen Jahr 46 Personen 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 – vor allem die Problematik der Suizidalität wird weitgehend verdrängt. 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, so der Hinweis des AK Leben. Diese erschweren Betroffenen und Angehörigen die ohnehin bereits 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 und jede Art von suizidalem Verhalten immer ernst genommen und angesprochen werden.

Die Warnsignale sind nicht immer als solche zu erkennen. Pauschale Regeln gibt es nicht. Ein mögliches Anzeichen könnte sein, dass Menschen sich massiv aus sozialen Beziehungen und der Umwelt zurückziehen, zum Beispiel Aktivitäten aufgeben, die einmal wichtig waren. Oft erfolgen Androhungen und Ankündigungen. Gefühle der Wertlosigkeit und das Gefühl, eine Last für andere zu sein („Den anderen ginge es ohne mich besser“, „Keiner würde mich vermissen“) nehmen immer stärker Raum ein.

Bei Jugendlichen lässt sich oft eine Hoffnungslosigkeit die Zukunft betreffend beobachten. Gefährdete Personen zeigen zum Teil 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 oder die Betroffene den Entschluss zum Suizid gefasst hat. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.

### **Angebote zur Hilfe**

Wer solche Gedanken hat oder in Sorge um eine Person in seinem Umfeld ist, sollte sich Hilfe holen. Man sollte versuchen, mit anderen darüber zu sprechen. Das können Freunde und Freundinnen oder Verwandte sein. Als Außenstehender sollte man sich nicht scheuen, die Betroffenen direkt darauf anzusprechen, rät der AKL. Die Befürchtung, man könne dadurch den Suizid erst provozieren, sei falsch. In aller Regel stelle es eine Entlastung dar, mit einer anderen Person über die quälenden Gedanken sprechen zu können. Das Wichtigste dabei: Man kann Menschen nur helfen, die bereit sind, sich helfen zu lassen. Ein erster Schritt kann sein, Zuversicht zu vermitteln, dass es Hilfe gibt. Diese Hilfe kann durch einen Angehörigen und durch Freunde geschehen. Eine wichtige Unterstützung kann es sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hierzu gibt es eine Vielzahl von professionellen Hilfeangeboten, bei denen man sich melden kann. Wenn ein Mensch unmittelbar von Suizid bedroht ist, sollte zu seinem Schutz der Notarzt verständigt oder Kontakt zur psychiatrischen Klinik oder dem Polizeinotruf aufgenommen werden. Wichtig ist es, den betroffenen Menschen bis zum Eintreffen der Hilfsdienste nicht allein zu lassen.

Der Arbeitskreis Leben engagiert sich seit knapp 40 Jahren für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr aus dem gesamten Landkreis. Ebenso beraten und begleiten Fachkräfte und ehrenamtliche Krisenbegleiter Angehörige und Hilfesuchende. Der AKL unterstützt mit seiner Arbeit Fachpersonal, zum Beispiel aus Schulen, Pflegeheimen und anderen Einrichtungen. Er bietet auch Informationsveranstaltungen zum Beispiel für Jugendverbände und Schulklassen an. ak1

**Hilfe beim AKL findet man unter Telefon (0 70 22) 1 92 98 oder in der Beratungsstelle in Kirchheim, Telefon (0 70 21) 7 50 02 und auf [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de).**