

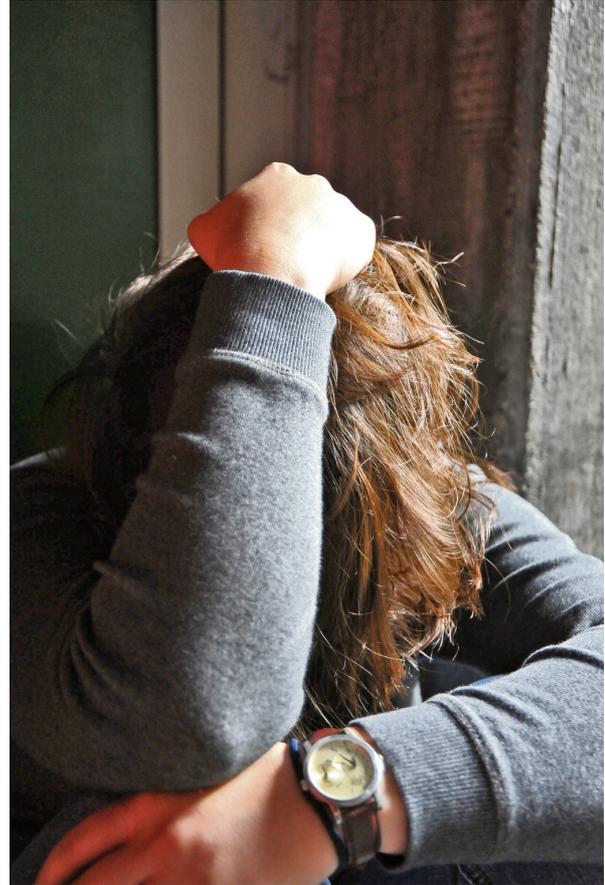
# Bei diesen Warnsignalen sollten die Alarmglocken läuten

**Suizid** Wie erkennt man, ob jemand nicht mehr leben will? Der Arbeitskreis Leben (AKL) gibt Tipps.

Kirchheim. Laut AKL gibt es Warnsignale, die für sich genommen noch nicht beunruhigend sein müssen, die allerdings Anlass zur Sorge sein können.

## Verhaltensänderungen

Wenn Menschen plötzlich ihr Verhalten verändern und diese Verhaltensänderung länger als ein paar Tage anhält, sollte das Umfeld genau hinschauen. „Jeder hat mal einen schlechten Tag. Aber wenn jemand, der bisher offen war und gerne Späße gemacht hat, sich plötzlich über längere Zeit zurückzieht, sollte man nachfragen“, sagt Lilly Weithofer. Doch auch das Gegenteil kann der Fall sein, sagt Hannah Brunold: „Jemand ist eigentlich eher ruhig, legt aber plötzlich Risikoverhalten an den Tag, wie exzessiven Alkohol- oder Drogenkonsum, ist häufig aggressiv oder gereizt“.



WENN MENSCHEN VERZWEIFELN, KOMMEN OFT SUIZIDGEDANKEN.

## Dinge verschenken

Wenn Menschen anfangen, Dinge zu verschenken, die ihnen wichtig sind, raten die Beraterinnen dazu, das Gespräch zu suchen. Natürlich ist nicht jeder Mensch, der seinen Keller ausmistet, in einer existenziellen Krise, aber wenn noch weitere Warnsignale dazukommen, sollte man nachfragen, nach dem Motto: „Ist das jetzt nur Vorsorge oder ist etwas passiert, dass du dir mehr Gedanken darüber machst?“

## Suizidgedanken

Viele Menschen, die Suizidgedanken hätten, würden das indirekt oder direkt äußern, indem sie Dinge sagten wie „Das hat alles keinen Sinn“ oder „Ich will nicht mehr leben“. In diesem Fall raten die Beraterinnen dazu, unbedingt nachzufragen. Viele Menschen hätten Scheu, andere auf Suizidgedanken anzusprechen, aus Sorge, die Betroffenen erst Recht auf die Idee zu bringen. Andere würden unterstellen, dass der- oder diejenige sich nur wichtig machen will, gerade, wenn es sich um jüngere Menschen handelt. „So etwas sagt aber niemand nur zum Spaß. Es ist immer Zeichen dafür, dass derjenige Aufmerksamkeit braucht“, sagt Hannah Bru-nold. Sie bittet das Umfeld, in diesem Fall immer ein Gesprächsangebot zu machen. „Wenn die Person es nicht möchte, kann man die Verantwortung auch wieder abgeben“, sagt sie.

### Leistungsabfall

„Menschen, die Suizidgedanken haben, können sich nicht konzentrieren und keine gute Arbeit leisten“, sagt Lilly Weithofer. Wenn man das bei Kollegen oder Schülern beobachtet, könne das ein Zeichen sein. adö

---