

## Alle 40 Sekunden: Lassen Sie uns über Suizid und dessen Prävention reden



In der Zeit, in der Sie sich am Morgen die Zähne putzen, ist ein Mensch durch Suizid gestorben. In der Zeit, in der Sie den Teekessel oder die Kaffeemaschine füllen, hat sich ein weiterer Mensch das Leben genommen. Das ist eine erschreckende Statistik. Alle 40 Sekunden stirbt auf der Welt ein Mensch auf diese Weise.<sup>1</sup> Für jeden Menschen, der durch Selbstmord stirbt, überleben 20 den Selbstmordversuch.<sup>2</sup>

Suizid ist globales Gesundheitsproblem, das leider viel zu wenig offen angesprochen wird. Indem wir zu diesem Thema schweigen oder nur hinter vorgehaltener Hand darüber sprechen, kann die Stigmatisierung noch verstärkt werden. Das kann bei Menschen, die einen Selbstmordversuch überlebt oder einen Menschen durch Suizid verloren haben, Schamgefühle hervorrufen. Stattdessen sollten wir anderen zeigen, dass wir uns um sie sorgen und um sie kümmern. Wir sollten vorurteilslos zuhören und ihnen helfen, die notwendige Unterstützung zu erhalten.

Fragen Sie sich, was Sie sagen oder tun sollten, wenn Sie sich Sorgen um eine Person machen? Möchten Sie Ihre Gemeinschaft ermutigen? Hier sind einige Vorschläge für den Anfang.

### Informieren Sie sich über die Warnzeichen

Menschen, die Suizidgedanken hegen, können mit Suizid drohen und nach Mitteln und Wegen suchen, um diesen auszuführen. Sie sagen vielleicht Dinge wie: „Keiner wird mich vermissen, wenn ich nicht mehr da bin.“ Sie verabschieden sich möglicherweise von der Familie und Freunden und verschenken Dinge, die ihnen etwas bedeuten.<sup>4</sup> Eventuell beobachten Sie auch extreme Stimmungsschwankungen, erhöhte Angst oder erhöhten Verdruss und Zorn.<sup>5,6</sup>

**Mit folgenden Risikofaktoren sollten Sie ebenfalls vertraut sein:<sup>4</sup>**

- Leidet an Depression oder Substanzgebrauchsstörung
- Hat einen früheren Suizidversuch überlebt
- Soziale Isolation
- Leidet an einer anhaltenden Krankheit oder Schmerzen
- Hat Missbrauch, Trauma, Krieg, Gewalt oder Diskriminierung erfahren
- Ist großen Belastungen ausgesetzt, wie z. B. Trennung oder Verlust einer nahestehenden Person



Suizid ist die **vierthäufigste Todesursache** bei Menschen im Alter von 12-29 Jahren.<sup>2</sup>

.....  
**1 von 100**

Menschen stirbt durch Suizid.<sup>3</sup>

**Kennen Sie jemanden, der sich in letzter Zeit stärker sozial isoliert hat?**

**Kümmern Sie sich um diese Person.**

Die Pandemie hat die Pflege von Beziehungen erschwert. Indem Sie den Kontakt aufnehmen, können Sie einen großen Unterschied bewirken.

## Suchen Sie nach Möglichkeiten, um Ihre Gemeinschaft zu unterstützen

Ziehen Sie die ehrenamtliche Tätigkeit bei einer Organisation für Suizidprävention in Betracht. Diese benötigen möglicherweise Mitarbeiter, um Anrufe zu beantworten. Sie können aber auch anderweitig Unterstützung leisten, indem Sie beispielsweise im Rahmen von Veranstaltungen in Ihrer Gemeinde die Bewusstseinsbildung fördern. Schauen Sie sich auch nach anderen Organisationen um, die gefährdeten Menschen helfen. Jugendorganisationen, Mentoring-Möglichkeiten und Therapieprogramme sind gute Anlaufstellen.

## Bereiten Sie sich auf ein schwieriges Gespräch vor

Wenn Sie den Verdacht hegen, dass eine Person suizidgefährdet ist, sprechen Sie sie darauf an. Wenn Sie direkt fragen, „Denkst du daran, dich zu verletzen oder umzubringen?“, bringen Sie die Person nicht auf den Gedanken. Sie müssen vor allem mitfühlend und unvoreingenommen reden und zuhören. Suizid ist vermeidbar.<sup>4,6</sup> Belehrungen über den Wert des Leben und ob Selbstmord richtig oder falsch ist, sind nicht hilfreich.<sup>6</sup> Hören Sie stattdessen dem Gegenüber zu. Sie können ggf. Fragen stellen, sollten den anderen aber nicht unterbrechen.<sup>6</sup>

## Holen Sie sich fachmännische Hilfe

Wenn die Person Sie bittet, Stillschweigen zu bewahren, erklären Sie ihr, warum es wichtig ist, unverzüglich die benötigte Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch wenn das Gespräch mit Ihnen für die betroffene Person hilfreich ist, sind Sie nicht allein dafür verantwortlich zu helfen. Ermutigen Sie die Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dazu kann sie sich an einen Arzt oder einen Psychotherapeuten wenden.<sup>4</sup> Wenn Sie befürchten, dass eine unmittelbare Selbstgefährdung besteht, dürfen Sie die Person nicht allein lassen. Rufen Sie die Telefonseelsorge oder den Notdienst an und entfernen Sie alle Mittel, mit denen man sich selbst verletzen kann.<sup>4,6</sup>

Durch die Schaffung von erhöhtem Bewusstsein und verstärkte Bemühungen zur Suizidprävention würden wir nicht alle 40 Sekunden einen Menschen verlieren. Denken Sie einen Augenblick darüber nach, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um eine positive Veränderung zu bewirken.

## Gemeinsam können wir einen Unterschied machen.



Scannen Sie bitte diesen Code, um **livewell.optum.com** aufzurufen und weitere Informationen über Suizidprävention zu erhalten. Melden Sie sich noch heute mit dem Zugangscode Ihres Unternehmens an.



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? [cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2). Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. [suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/](https://suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/). Accessed June 28, 2022.

**Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einen Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.