



10. September Welttag der Suizidprävention

Kennen Sie jemand, der sich in letzter Zeit immer mehr abscheidet?

Fragen Sie nach, wie es der Person geht. Nachfragen kann etwas bewirken.

Über 700.000

Menschen sterben jedes Jahr aufgrund von Suizid¹



Gemeinsam können wir etwas bewirken

Suizid ist ein globales Problem. Niemand will glauben, dass ein/e Nahestehende/r sich das Leben nehmen könnte. Und doch begehen Hunderttausende von Menschen Suizid – und noch viel mehr Menschen unternehmen einen Versuch.¹ Global gesehen ist Suizid in der Altersgruppe von 15 bis 29 Jahren die vierthäufigste Todesursache.² Suizid lässt sich verhindern, aber das andauernde Stigma hindert viele Menschen daran, Hilfe zu suchen. Viele Menschen, die einen Suizidversuch überlebt oder jemanden an Suizid verloren haben, scheuen sich, ihre Erfahrungen auszutauschen, weil sie sich schämen, schuldig, peinlich berührt und einsam fühlen. Beginnen wir das Gespräch, indem wir aufklären und mehr Menschen anregen, Unterstützung zu finden, bevor es zu spät ist.

Die Warnzeichen erkennen

- Drohungen, sich selbst zu verletzen und nach Methoden suchen
- Dinge sagen wie „Niemand wird mich vermissen, wenn ich nicht mehr da bin“
- Sich verabschieden und Dinge verschenken, die der Person wichtig sind
- Drastische Stimmungsschwankungen erleben, sich leichtsinnig verhalten, sich von anderen zurückziehen, ängstlich oder wütend fühlen

Die Risikofaktoren erkennen

- Erlebt Depressionen oder Substanzkonsumstörung
- Hat bereits einen Suizidversuch überlebt
- Isoliert sich sozial
- Leidet unter chronischen Krankheiten oder Schmerzen
- Hat Misshandlungen, Trauma, Krieg, Gewalt oder Diskriminierung überlebt
- Durchlebt stressvolle Situationen wie eine Trennung oder einen Verlust

Hier sind einige Vorschläge, wie Sie mithelfen können



Helpen Sie in Ihrer Gemeinde mit

Überlegen Sie sich, ob Sie ehrenamtlich bei einer Organisation zur Suizidprävention mithelfen können. Vielleicht braucht man Menschen, die am Telefon, per Chat oder Nachrichten aushelfen. Oder Sie könnten bei Veranstaltungen in der Gemeinde bei Aufklärungsarbeiten mithelfen. Suchen Sie auch nach anderen Organisationen, die gefährdeten Menschen helfen. Jugendorganisationen, Möglichkeiten, als Mentor zu agieren und Erholungsprogramme.



Seien Sie für ein schwieriges Gespräch bereit

Wenn Sie glauben, dass jemand an Suizid denken könnte, sagen Sie der Person, dass Sie sich Sorgen machen und sprechen Sie sie direkt an. Ihre vorsichtige Nachfrage: „Hast du daran gedacht, dich selbst zu verletzen oder dich umzubringen“ wird die Person nicht erst auf die Idee bringen. Stattdessen zeigen Sie damit, dass die Person Ihnen am Herzen liegt und dass Sie bereit sind, zuzuhören und über die Gefühle und Erlebnisse der Person zu sprechen.

Hören Sie mit Mitgefühl zu, ohne zu urteilen oder die Person zu unterbrechen. Sagen Sie ihr, dass Sie sich Sorgen machen und ihr helfen möchten, professionelle Hilfe zu suchen.



Holen Sie sich professionelle Hilfe

Ihre Unterstützung ist zwar wertvoll, regen Sie die Person aber trotzdem an, professionelle Hilfe von einem Arzt, einer Fachkraft für die geistige Gesundheit oder einem Experten in der Suizidprävention einzuholen. Wenn Sie befürchten, dass die Person in unmittelbarer Gefahr schweben könnte, lassen Sie sie nicht allein. Suchen Sie Hilfe von einem Notruf oder dem Rettungsdienst und entfernen Sie alles, womit Verletzungen herbeigeführt werden könnten.

^{1,2}World Health Organization (WHO), "Suicide." Veröffentlicht am 28. August 2023.

988 Suicide & Crisis Lifeline. "Help someone else." Abgerufen am 19. Juni 2024

Mind, "Coping after a suicide attempt." Veröffentlicht im Oktober 2023.

NAMI, "Suicide Prevention." Abgerufen am 19. Juni 2024.

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide." Abgerufen am 19. Juni 2024.

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide Fact Sheets." Abgerufen am 19. Juni 2024.

WHO, "Do you know someone who may be considering suicide?" Abgerufen am 16. Juni 2024.

WHO, "Suicide rates." Abgerufen am 15. Juni 2024.