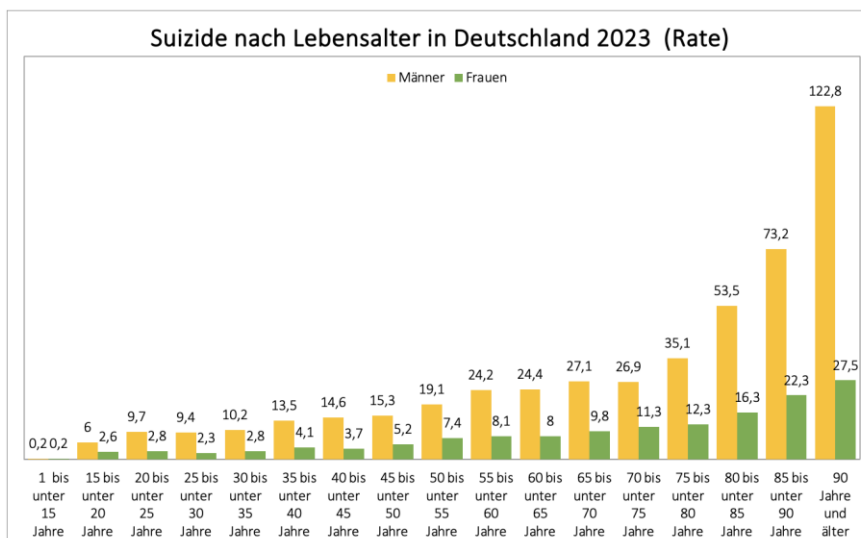


Am 10. September ist Welttag der Suizidprävention

Im Jahr 2023 sind in Deutschland mehr als 10.000 Suizide zu verzeichnen, zusätzlich ist von einer erheblichen Dunkelziffer auszugehen. Damit versterben in Deutschland wesentlich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, AIDS, illegale Drogen und Gewalttaten zusammen. Die Suizidstatistiken weisen einige konstante Effekte auf. So sterben durch Suizid jedes Jahr mehr Männer als Frauen (derzeit ca. 75 %), mit steigendem Lebensalter steigt das Suizidrisiko für beide Geschlechter deutlich. Aber auch Kinder und Jugendliche können lebensmüde sein und einen Suizid begehen. Hilfen für junge Menschen finden Sie weiter unten.

Welche Risikofaktoren im Leben eines Menschen sollten mich aufmerksam werden lassen?

- Frühere Suizidversuche
- Stark belastende Lebensereignisse (z.B. Trennungen, Umzüge, Jobverlust, aber auch Flucht)
- Psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, Schizophrenien u.a.)
- Körperliche Erkrankungen (besonders mit chronische Schmerzen)
- Suizide in der Familiengeschichte
- Wenige oder keine sozialen Kontakte bzw. Bindungen
- Höheres Lebensalter (> 55 Jahre)
- Männliches Geschlecht



Quelle: Statistische Bundesamt • Gesundheitsberichterstattung des Bundes • www.gbe-bund.de • Datenblätter vom 18.11.2024 • Darstellung und Berechnung: K. Wache, Universität Kassel, 2024

Das heisst, das Risiko für einen Suizid steigt deutlich an für Menschen ab 65 Jahren, insbesondere für Männer. Insbesondere hochaltrige Männer mit z.B. chronischen Schmerzen und einer Depression, mit nur wenigen sozialen Kontakten, Erfahrung von Flucht und Vertreibung oder Krieg, haben ein erhöhtes Risiko. Die häufigste Suizidmethode ist das

Erhängen (>4000 Suizide), die zweithäufigste Methode sind Medikamentenüberdosierung (ca.1900). Über die Verfügbarkeit dieser Methoden wird in der Präventionsarbeit viel geforscht und diskutiert, um die Risiken zu reduzieren.

Auf welche Warnsignale sollte ich konkret achten?

- Deutlicher Rückzug von anderen
- Androhung oder Ankündigung sich selbst zu töten
- Gefühle der Wertlosigkeit
- Starke Hoffnungslosigkeit die Zukunft betreffend
- Aggressives Verhalten, auch gegen sich selbst
- Eine Phase der "Ruhe" nachdem vorher ein Suizid angedroht wurde → dies kann ein dringliches Alarmzeichen sein

Was kann ich als Angehörige, Freund oder medizinisches Fachpersonal tun?

Es gibt einige Mythen über den Umgang mit Menschen mit suizidalen Gedanken.

<p>Mythos Nr. 1: Ich darf einen Menschen nicht nach suizidalen Gedanken (Lebensüberdruß etc.) fragen, denn dadurch bringe ich ihn/sie erst auf die Idee.</p> <p>FALSCH!</p>	<p>Das Ansprechen dieser Gedanken kann Leben retten. Viele Betroffene fühlen sich erleichtert, wenn endlich jemand zuhört und genau nachfragt. Wie man passende Worte finden kann, findet sich unten (Gesprächsempfehlungen)</p> <p>RICHTIG</p>
<p>Mythos Nr. 2: Wer darüber redet, tut es nicht.</p> <p>FALSCH!</p>	<p>Die meisten Menschen sprechen vor einem Suizid diese Gedanken an, in der Familie oder auch bei dem Hausarzt. Manchmal gibt es Andeutungen wie "Es macht keinen Sinn mehr". Hier gilt es, hinzuhören und mutig nachzufragen, um den Betroffenen helfen zu können oder Hilfe hinzu zu holen.</p> <p>RICHTIG</p>
<p>Mythos Nr. 3 Wer einen Suizidversuch durchführt oder dies androht, will nur Aufmerksamkeit.</p> <p>FALSCH!</p>	<p>Wer versucht sich das Leben zu nehmen, ist in höchster innerer Not. Meistens ist es Ausdruck davon, dass der Mensch SO und IN DIESER WEISE nicht mehr leben will. Andeutungen und Versuche sollten wir immer ernst nehmen, um Hilfen für Veränderungen geben zu können.</p> <p>RICHTIG</p>

Was kann ich nun konkret tun?

- Negative Gedanken / Lebensüberdruß ansprechen, eigene Sorge äußern
- Zuhören
- Hilfen organisieren, z.B. Telefonnummern geben (s.u.)
- Andere in die Hilfe mit einbeziehen

Was kann ich wie sagen und wie kann ich mir selbst weiter helfen?

Haben Sie keine Angst vor „falschen Worten“. Hier finden Sie gute Anregungen:

<https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote2/gesprachsempfehlungen/>

Was, wenn sich jemand nicht helfen lassen will?



Wenn jemand einen konkreten Plan hat und sagt, dass er in in den nächsten Minuten oder Stunden umsetzen will:
Rufen Sie sofort den **Rettungsdienst 112** an.

Information und Hilfen

- Information zu u.a. Lebensmüdigkeit / Suizidalität im Alter
<https://www.suizidpraevention.de/infothek/broschueren>
- Hilfen für Angehörige von Suizidopfern
https://www.naspro.de/dl/NaSPro_Flyer_Angehoerige.pdf
- Deutsche Depressionshilfe Info-Telefon
Tel. 0800 33 44 533
- Telefonseelsorge 0800 1110111 (Ev.), 0800 1110222 (Kath.),
oder Tel. 116123
- Nummer gegen Kummer Tel. 116111
(Kinder- und Jugendtelefon)
- Online Angeboten:
 - Internetseelsorge (katholisch) <https://www.internetseelsorge.de/index.php>
 - Für junge Menschen**
 - Youth-Life-Line <https://www.youth-life-line.de/beratung>
 - U25 Deutschland <https://www.u25.de>

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Suizidprophylaxe. www.suizidprophylaxe.de
- NaPro Nationales Suizidpräventionsprogramm. www.suizidpraevention.de