



# Suizidalität

## Informationen für Studierende: Was tun, wenn Menschen suizidal erscheinen oder einen Suizid androhen?

Suizidalität löst oft Betroffenheit und Sprachlosigkeit aus. Wir werden unsicher im Umgang mit betroffenen Menschen. Was sollten wir beachten und was können wir tun? In Deutschland sterben jährlich ca. 10.000 Menschen durch Suizid, das sind ungefähr genauso viele Menschen wie durch Verkehrsunfälle, illegale Drogen, Aids und Gewalttaten zusammen. Dabei ist zu beachten, dass sich nur wenige Menschen spontan dazu entschließen, sich das Leben zu nehmen. Bei den meisten Menschen ist der Entschluss zum Suizid ein längerer Prozess und hat mit widrigen Lebensumständen, in deren Folge seelische Not und Verzweiflung entstehen, zu tun. In dieser Phase senden Betroffene ihren Mitmenschen häufig Signale, die auf die drohende Gefahr hinweisen. Obwohl es schwer für Außenstehende ist, darauf einzugehen, sollten wir als Mitmenschen diese Signale unbedingt ernst nehmen.

## Schnelle Hilfe in psychischen Notlagen

Hilfe	Angebot	Telefon	Internet
<b>Notruf</b>	<b>Den Notruf zu wählen, ist nie falsch!</b> Man kann sich auch selbst in eine Klinik einweisen, um sich vor sich selbst zu schützen.	<b>112</b>	
<b>Telefonseelsorge</b>	eine Rund-um-die-Uhr-Anlaufstelle für alle Menschen in psychischer Not	<b>08001110-111</b> oder <b>-222</b>	<a href="https://www.telefonseelsorge.de/">https://www.telefonseelsorge.de/</a>
<b>Freunde fürs Leben</b>	ein Verein, der sich der Suizidprävention widmet. Unter anderem gibt er Hilfestellung bei drohendem Suizid		<a href="https://www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen/">https://www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen/</a>
<b>Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention</b>	Ein gemeinnütziger Verein, der u.a. Kontaktlisten für jedes Bundesland bereithält		<a href="https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen/">https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen/</a>

## **Welche Menschen sind besonders gefährdet?**

- Menschen, die von Depressionen betroffen sind
- Menschen mit Suchterkrankungen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen, die Zugang zu tödlichen Mitteln und Methoden haben
- Menschen in seelischen Krisen nach Trennung, Tod, Verlust des Arbeitsplatzes, Schicksalsschlägen
- Menschen, die Folter und Gewalt erfahren haben
- ältere und einsame Menschen
- Menschen, die bereits einen Suizidversuch unternommen haben
- Männer

## **Warnzeichen für Suizidalität**

- mehr oder weniger konkrete Suizidankündigungen (z.B. „Ich habe keine Lust mehr.“, „Ist doch eh alles sinnlos.“) oder Handlungen (z.B. Sammeln von Tabletten, Verschenken geliebter Dinge, Beschäftigung mit dem Thema)
- zunehmender Rückzug und soziale Isolation
- Aufräumen, Verschenken von Dingen, Abschied nehmen
- riskantes Verhalten (z.B. alkoholisiertes Autofahren, Gewalthandlungen)
- nach Sterbemethoden und –mitteln suchen
- starke Veränderung der Ess- und Schlafgewohnheiten
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, starke Stimmungsschwankungen
- Interessenverlust an lieb gewonnenen Dingen, plötzliche Ruhe und Gelöstheit
- mangelnder oder fehlender Kontakt zur Realität
- fehlender Kontakt im Gespräch und das Gefühl, die Betroffenen nicht erreichen zu können.

## **Weit verbreitete Irrtümer über Suizid**

„Man spricht besser niemanden auf Suizidgedanken an, sonst bringt man denjenigen vielleicht noch auf die Idee, sich umzubringen.“ → NEIN! Die Sorge, durch Nachfragen eine Verschlimmerung herbeizuführen, ist unbegründet. Gespräche sind für Betroffene oft entlastend.

„Wer vom Suizid spricht, tut es nicht.“ → NEIN! 80% der Menschen, die einen Suizid begehen, kündigen diesen vorher an.

„Wer sich wirklich umbringen will, ist nicht aufzuhalten.“ → NEIN! Professionelle Krisenbewältigung kann einen Suizid verhindern.

## **Was tun, wenn ich denke, dass jemand Suizid gefährdet ist?**

### **Ansprechen**

Viele betroffene Menschen haben Angst, über ihre Suizidgedanken zu sprechen. Es kann helfen, den ersten Schritt zu setzen, indem man das Thema direkt anspricht. Sagen Sie offen, wenn Sie das Gefühl haben, ein Mitmensch sei in Gefahr sich umzubringen.

Sprechen Sie sachlich und direkt: „Ich habe den Eindruck, du könntest dir etwas antun.“ Damit können Sie keinen Suizid auslösen, im Gegenteil. Es ist für Betroffene entlastend, mit jemandem über Suizidgedanken zu sprechen. Wenn das der Fall ist, sorgen Sie für eine rasche und entsprechende professionelle Hilfe.

Beispiele:

„Ist Dein Kummer manchmal so groß, dass Du nicht mehr leben möchtest?“

„Hast Du schon einmal daran gedacht, Dir das Leben zu nehmen?“

### **Zuhören**

Nehmen Sie sich die Zeit, zuzuhören und zeigen Sie diese Bereitschaft aktiv. Bewertungen und eigene Meinungen behalten Sie für sich. Denken Sie daran, Sie müssen die Probleme des anderen nicht lösen! Es reicht, einfach nur da zu sein. Versuchen Sie, Verständnis und Mitgefühl für den betroffenen Menschen und seine Situation aufzubringen. Geben Sie ihm die Möglichkeit, auch negative Gefühle zuzulassen und auszudrücken.

## **Hoffnung geben**

Wer von Suizidgedanken und depressiven Gefühlen geplagt ist, hat den Eindruck, es gäbe keine Hoffnung mehr. Erinnern Sie die betroffene Person behutsam daran, dass Krisen zeitlich begrenzt sind, dass auch Gedanken und Gefühle sich wieder ändern können. Erinnern Sie sie daran, dass sie nicht allein ist und es Hilfe gibt!

## **Ermutigen**

Ermutigen Sie die betroffene Person, sich professionelle Unterstützung zu holen! Suchen Sie gemeinsam Beratungsstellen und professionelle Helfer\*innen (Fachärzt\*innen für Psychiatrie, Psychotherapeut\*innen und Psycholog\*innen) in Ihrer Nähe und begleiten Sie die betroffene Person gegebenenfalls dorthin.

## **Was tun, wenn jemand gefährlich nah am Abgrund steht?**

Den Notruf 110 wählen ist nie falsch! Wer den Notruf 110 wählt, weil er jemanden in Lebensgefahr glaubt, tut das ohne Risiko, auch wenn sich die Situation als harmlos herausstellen sollte.

## **Was man bei akuten Suizidabsichten vermeiden sollte**

**Gut gemeinte Ratschläge, Überredungsversuche, Aufmunterungsversuche:** Auch, wenn das oft der erste Impuls ist, bitte geben Sie keine gut gemeinten Ratschläge! Das kann gefährdete Menschen oft noch tiefer in die gefühlte Ausweglosigkeit führen. Suizidgefährdete Menschen wissen in der Regel, was zu tun gut wäre. Das Problem ist, dass sie sich dazu aktuell nicht in der Lage fühlen.

**Sollte sich die Situation scheinbar entspannt haben, sollte man den betroffenen Menschen nicht alleine lassen.** Eine abrupte Besserung kann auch mit einer besonders hohen Suizidgefahr verbunden sein, weil der betroffene Mensch seine Entscheidung, sich das Leben zu nehmen, innerlich bereits getroffen und mit der Umwelt, seinem Gegenüber und dem Leben abgeschlossen hat.

**Zögern Sie nicht, Hilfe zu holen oder gemeinsam mit dem betroffenen Menschen eine Klinik aufzusuchen.**

## **Erste Hilfe für die Seele: Was kann ich als Helfer\*in bewirken?**

Eine gelungene „Erstversorgung“

- kann schlimmere Folgen abfedern oder mindern,
- gibt den betroffenen Menschen das Gefühl, nicht alleingelassen zu sein,
- ermutigt sie, sich nötigenfalls professionelle Hilfe zu suchen,
- gibt auch den Ersthelfer\*innen das Gefühl, nicht vor dem Problem versagt, sondern etwas getan zu haben.

Weitere Informationen und unsere Quellen kann man hier finden:

<https://koeln.efl-beratung.de/fileadmin/koeln/infothek/fachartikel/suizidalitaet-kein-seltenes-phaenomen-m-schnabel-2013.pdf>

[https://www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Hochschule/Notfall/DSHS\\_Suizidalitaet\\_final.pdf](https://www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Hochschule/Notfall/DSHS_Suizidalitaet_final.pdf)

[https://suizidpraevention-stmk.at/?page\\_id=811](https://suizidpraevention-stmk.at/?page_id=811)

<https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/suizidalitaet.html>

<https://www.neurologen-und-psyhiater-im-netz.org/krisennotfall/suizid/akute-suizidgefahr/>