



# Suizid: Signale erkennen und rechtzeitig handeln



In der Schweiz nehmen sich jedes Jahr rund 1400 Menschen das Leben. (Bild: Pixabay)

In der Schweiz nehmen sich jedes Jahr rund 1400 Menschen das Leben, dreimal mehr als bei Verkehrsunfällen ums Leben kommen. Weitere 15'000 bis 20'000 Menschen unternehmen laut Schätzungen einen Selbstmordversuch. Alarmsignale zu erkennen, sich zu informieren und sich helfen zu lassen, kann Leben retten.

Jeden Tag begehen hierzulande vier Menschen **Selbstmord**. Gemäss Statistiken und Studien liegt die **Suizid**-Rate bei Männern fast dreimal höher als bei Frauen. Beim versuchten Selbstmord ist es umgekehrt: Diese sind bei Frauen 1,5-mal häufiger als bei Männern. Bei Jugendlichen ist Selbstmord die zweithäufigste Todesursache überhaupt. Die Suizid-Rate ist seit 1980 kontinuierlich gesunken, dennoch ist die Zahl der Selbstmorde, auch wenn man die assistierten Suizide - also Sterbehilfe - herausrechnet, hoch.

## Hinter jedem Selbstmord eine persönliche Geschichte

Perspektivlosigkeit, Einsamkeit, Arbeitslosigkeit, Mangel an Geborgenheit, die Folgen sexuellen Missbrauchs, Burnout oder eine Demenz-Diagnose - Betroffene sehen aus den verschiedensten Gründen nur noch einen Ausweg. Hinter jedem Selbstmord oder jedem Suizid-Versuch steht also eine persönliche Geschichte. Gemeinsam haben die

Newsletter

meisten Betroffenen, dass eine psychische Erkrankung vorliegt, in rund 70 Prozent aller Suizid-Fälle steht eine Depression im Hintergrund.

## Lösungen nicht mehr erkennbar

Der Suizid oder der Suizid-Versuch ist in den meisten Fällen eine Impulshandlung. Dieser geht ein Auslöser voraus, der den emotionalen Druck ansteigen lässt und zu einem Gefühl der Ausweglosigkeit führt. Die Wahrnehmung ist eingeengt, Lösungen sind für die Betroffenen nicht mehr erkennbar und es kommt zum verhängnisvollen Schritt. Die meisten Betroffenen wollen jedoch nicht sterben, sie wollen aber so nicht weiterleben.

Die Handlung aus einem Impuls heraus hat meist Vorgeschichte, eine Leidensgeschichte. Beziehungsprobleme, Konflikte im Beruf, Mobbing in der Schule, Isolation, Zukunftsängste, der Tod eines geliebten Menschen, schwere Krankheiten - es gibt viele Beispiele, was Menschen in eine Depression und für sie aussichtslose Situation treiben kann.



Sozialer Rückzug und Isolation sind mögliche Alarmsignale einer erhöhten Suizid-Gefährdung.  
(Bild: Pixabay)

## Auf Warnsignale achten

Sind diese Menschen auf sich alleine gestellt, ist die Gefahr gross, dass sie in einen Strudel negativer Gefühle geraten, aus dem sie nicht mehr herausfinden. Deshalb ist es wichtig, auf Warnsignale zu achten. Nur die wenigsten Menschen unternehmen einen Selbstmord-Versuch, ohne ihre Probleme vorher angesprochen zu haben, ohne auf die ihnen mögliche Art und Weise Hilfesignale auszusenden. Für das Umfeld ist es häufig schwierig, diese zu erkennen oder eine mögliche Selbstmordabsicht dahinter zu erkennen.

Wichtige und ernst zu nehmende Alarmsignale vor dem Hintergrund bestimmter Lebenssituationen sind:

- Geäusserte Suizid-Gedanken oder Suizid-Ankündigungen, denn die immer wieder gehörte Aussage "wer über Selbstmord spricht, macht das eh nicht" ist falsch,
- Beachtung möglicher erschwerender Lebensumstände wie Krankheit, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Trennung von einem geliebten Menschen usw.,
- Sozialer Rückzug - ein sich Abwenden von Freunden und Familie,
- Ausgeprägte Stimmungsschwankungen,
- Radikale Persönlichkeitsveränderungen,
- Realitätsverlust,
- Starke Angstzustände,
- Selbstzerstörerisches und leichtfertiges Verhalten,
- Obsessive Auseinandersetzung mit dem Tod,
- Krisen nach traumatischen Erlebnissen,

Newsletter

- Alkohol- und Drogenmissbrauch,
- Frühere Selbstmordversuche. Fast jeder Zehnte, der bereits einen oder mehrere Suizidversuche hinter sich hat, stirbt durch Suizid.

Wer als Angehöriger, Freund, Schulkamerad oder Arbeitskollege merkt, dass bei einem Mitmenschen einer oder mehrere dieser Punkte dieser Liste zutreffen, sollte mit der betroffenen Person auf alle Fälle darüber sprechen. Zuzuhören und die Aussagen nicht negativ zu bewerten, ist sehr wichtig. In einem weiteren Schritt kann es sinnvoll sein, einen Arzt oder Psychologen beizuziehen oder weitergehende professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Trauer und Schuldgefühle bei den Angehörigen

Die Selbsttötung eines Angehörigen ist für die Hinterbliebenen ein traumatisches Erlebnis. Nicht nur müssen sie mit der Trauer und einer unvorstellbaren Leere umgehen, sondern sie werden auch von Schuldgefühlen geplagt. Fragen wie "warum habe ich es nicht bemerkt?", "hätte ich nicht mehr tun können?" oder "wie hätte ich diese Tragödie verhindern können?" verfolgen Angehörige und das Umfeld einer Person, die Selbstmord begangen hat.

Auch für diese Menschen ist es wichtig, über die Geschehnisse sprechen zu können, professionelle Hilfe anzunehmen oder sich mit Menschen, denen Ähnliches widerfahren ist, auszutauschen. Die Verarbeitung der Ereignisse durch Gespräche ist enorm wichtig und kann helfen, aus dem Tief herauszufinden.

Text: Patrick Gunti 01/2015

Bilder: Pixabay

### Mehr zum Thema

Sterbehilfe und Palliative Care in der Schweiz

Inklusion

Wie helfen bei Suizidgefährdung? Perspektiven und Ratgeber

Krisenintervention: stationäre Therapie in der geschlossenen psychiatrischen Abteilung

Psychologische Tipps

Lebenssituation von Menschen mit Behinderung in der Schweiz

## Sie haben noch Fragen? Stellen Sie diese gleich hier im Forum!

Frage stellen

## Links zu diesem Artikel

Newsletter

- 
- Suizidgefahr: Hilfe und Beratung - eine Übersicht (PDF)
  - U25 Schweiz - Suizidhilfe für Jugendliche
  - Ipsilon - Initiative zur Prävention von Suizid

[Kontakt](#) | [AGB](#) | [Sitemap](#) | [Datenschutz](#) | [Presse](#) | [Impressum](#)

[Newsletter](#)