



Hoffnung schaffen durch Handeln: Welt-Suizid-Präventionstag- 10. September

Jedes Jahr im September kommen Tausende von Menschen aus der ganzen Welt zum Welttag der Suizidprävention zusammen, um das Bewusstsein für Suizid zu schärfen und Suizide zu verhindern. Das Thema für die Jahre 2021 bis 2023 lautet "Hoffnung schaffen durch Handeln".

Die Botschaft dieses Themas ist klar: Durch unser Handeln können wir jemandem, der Selbstmordgedanken hat oder von Selbstmord bedroht ist, Hoffnung geben. Aber welche Maßnahmen können oder sollten Sie ergreifen? Wie können Sie jemanden in dieser Situation am besten unterstützen, egal ob es sich um ein Familienmitglied, einen Freund oder einen Kollegen handelt?

Sie können zunächst damit beginnen, Ihr Wissen und Ihr Verständnis für Suizid verbessern

Suizid in der Statistik

Obwohl die Zahl der Suizide in den letzten 10 Jahren zurückgegangen ist, ist sie mit schätzungsweise 703 000 Menschen, die jedes Jahr durch Selbstmord sterben, immer noch hoch.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ereignen sich 77% der Selbstmorde in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen, während Länder mit hohem Einkommen tendenziell höhere Selbstmordraten aufweisen.

Männer und jüngere Menschen haben das höhere Risiko

Selbstmord betrifft jeden, auch jüngere Menschen. Selbstmord war bei jungen Menschen im Alter von 15 bis 29 Jahren bei beiden Geschlechtern die vierthäufigste Todesursache.

Die weltweite Selbstmordrate ist bei Männern mehr als doppelt so hoch wie bei Frauen (12,6 pro 100 000 Männer gegenüber 5,4 pro 100 000 Frauen), wobei das Ausmaß dieser Diskrepanz je nach Land variiert.



Studien im Vereinigten Königreich haben versucht herauszufinden, warum Männer eher durch Selbstmord sterben als Frauen. Untersuchungen von Samaritanen haben dies herausgefunden:

- Männer neigen dazu, tödlichere Methoden zu wählen
- Männer suchen aufgrund gesellschaftlicher Erwartungen an die Männlichkeit möglicherweise weniger häufig Hilfe bei Selbstmordgedanken
- Männer sind wesentlich stärker von Beziehungsabbrüchen betroffen als Frauen

Während bei Frauen eher eine Depression diagnostiziert wird, identifizieren sich Männer seltener mit diesem Etikett und finden es schwieriger, über ihre Gefühle zu sprechen. Darüber hinaus sind Männer möglicherweise von der Gesellschaft darauf konditioniert worden, Wut als eine der wenigen gesellschaftlich akzeptierten Emotionen zu empfinden, die sie zeigen können. Folglich fällt es ihnen schwerer, andere Emotionen wie Angst und Traurigkeit auszudrücken.

Diese Erwartungen in Bezug auf Emotionen können dazu führen, dass Männer sich schämen, wenn sie zugeben, dass sie unter psychischen Problemen leiden. Die Tabuisierung der psychischen Gesundheit von Männern hat schwerwiegende Folgen, auch wenn es Anzeichen für einen gesellschaftlichen Wandel gibt und die Menschen sich mehr denn je bewusst sind, wie wichtig es ist, auf ihre psychische Gesundheit zu achten.

Worauf sollte man achten?

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Depressionen und Suchtkrankheiten. Manchmal können jedoch auch andere Lebensbelastungen wie finanzielle Schwierigkeiten, der Verlust eines geliebten Menschen, Einsamkeit, Beziehungsabbrüche oder chronische Schmerzen und Krankheiten übermächtig werden. Menschen, die aufgrund von Diskriminierung ohnehin schon stärker gefährdet sind - zum Beispiel Flüchtlinge und Migranten sowie Menschen aus der Gemeinschaft der Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transgender - sind ebenfalls stärker gefährdet.

Es ist wichtig, auf die Menschen in Ihrer Umgebung zu achten und regelmäßig Ihre eigenen Gefühle und die der anderen zu überprüfen. Eine Veränderung in der Persönlichkeit und im Verhalten einer Person kann ein Zeichen für Selbstmordgedanken sein.



Die Änderungen können folgendes beinhalten:

- Sie werden ängstlich oder reizbarer
- Sie sind streitlustiger
- Sie werden ruhiger
- Stimmungsschwankungen
- Rücksichtsloses Verhalten
- Zu viel oder zu wenig Schlaf
- Mangel an Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl
- Konsumverhalten ändert sich
- Abwesenheit von Freunden
- Auszeit von der Arbeit
- Keine Lust mit anderen Menschen zusammen zu sein
- Kontakt mit Freunden und Familie vermeiden
- Verschiedene Probleme (Arbeit, Studium etc)
- Schlecht über sich selber reden

Anzeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist, sind manchmal schwieriger zu erkennen. Ignorieren Sie nicht Ihr Bauchgefühl, wenn Sie sich Sorgen um jemanden machen. Manche Menschen sprechen nicht offen darüber, wie sie sich fühlen, andere versuchen vielleicht, vor einem Selbstmordversuch Hilfe zu suchen, indem sie anderen Menschen von ihren Gefühlen erzählen. Wenn Ihnen jemand sagt, wie er sich fühlt, sollten Sie ihn nicht ignorieren.

Tips was zutun ist



Es gibt bestimmte Anzeichen, auf die man achten sollte und Möglichkeiten, dass Gespräch zu führen:

- Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl, wenn etwas nicht stimmt.
- Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor: Überlegen Sie im Voraus, was Sie sagen wollen und was als nächstes passieren könnte.
- Seien Sie direkt - lassen Sie sie wissen, dass Sie eine Veränderung an ihnen bemerkt haben und dass Sie sich Sorgen machen. Es ist in Ordnung, jemanden zu fragen, ob er über Selbstmord nachdenkt. Es ist ein Mythos, dass das Reden über Selbstmord das Risiko erhöht. Darüber zu sprechen, kann das Leben der Betroffenen retten.
- Hören Sie zu und ermutigen Sie sie, sich zu öffnen. Sie müssen kein Experte sein - zuhören und jemandem helfen, das zu verarbeiten, was in seinem Kopf vorgeht, kann ausreichen, um ein Leben zu retten.

Es ist normal und verständlich, dass man sich unwohl fühlt, mit jemandem über seine Selbstmordgedanken zu sprechen. Beachten Sie diese Tipps, damit die Gespräche für alle Beteiligten sicher und angenehm verlaufen:

- Lassen Sie sie wissen, dass Sie sich um sie sorgen und dass sie nicht allein sind.
- Fühlen Sie sich in sie hineinversetzt
- Seien Sie unvoreingenommen, kritisieren Sie nicht und machen Sie ihnen keine Vorwürfe.
- Wiederholen Sie die Worte des Betroffenen in Ihren eigenen Worten - das zeigt, dass Sie zuhören, und das Wiederholen von Informationen kann auch sicherstellen, dass Sie den Betroffenen richtig verstanden haben.
- Fragen Sie nach den Gründen für ihr Weiterleben und ihr Verlangen zu sterben, und hören Sie sich die Antworten an. Versuchen Sie, die Gründe für das Weiterleben im Detail zu erkunden
- Fragen Sie, ob sie sich schon einmal so gefühlt haben und wenn ja, wie sich ihre Gefühle beim letzten Mal verändert haben.
- Ermutigen Sie sie, sich darauf zu konzentrieren, den Tag zu überstehen, anstatt sich auf die Zukunft zu konzentrieren.
- Ermutigen Sie sie, Hilfe zu suchen, die sie sich zutrauen. Z. B. einen Arzt oder einen Berater bei einer Wohltätigkeitsorganisation aufsuchen.
- Halten Sie sich an alle Zusagen, die Sie gemacht haben, z. B. sie am nächsten Tag anzurufen.
- Sorgen Sie dafür, dass jemand bei der Person ist, wenn sie sich in unmittelbarer Gefahr befindet.
- Versuchen Sie, professionelle Hilfe für die suizidgefährdete Person zu finden
- Holen Sie sich Unterstützung für sich selbst

Jemandem in einer Krise beistehen

Oft handelt jemand mit Selbstmordgedanken in einem Moment der Krise oder manchmal auch impulsiv, und die richtige Unterstützung in diesem Moment kann helfen, einen Selbstmord zu vermeiden.

Wenn Sie glauben, dass sich jemand in einer Krise befindet, können Sie folgende Dinge tun:

- Sorgen Sie für deren Sicherheit.
- Reduzieren Sie den Zugang zu tödlichen Mitteln.
- Seien Sie für sie da.
- Hören Sie zu, was sie brauchen.
- Helfen Sie ihnen, professionelle Unterstützung zu finden.
- Erkundigen Sie sich, wie es ihnen geht.

Lassen Sie die Person wissen, dass sie sich jederzeit an Sie wenden kann, insbesondere wenn sie sich in einer Krise befindet.

Neben den medizinischen Diensten vor Ort finden Sie hier Krisenzentren und Beratungsstellen in über 50 Ländern. – <http://www.iasp.info/crisis-centres-helplines/>.

Lesen und erfahren Sie mehr:

Weitere Informationen finden Sie bei der Weltgesundheitsorganisation: www.who.int.

Welt-Suizid-Präventionstag

Weitere Informationen zum Welttag der Suizidprävention finden Sie bei der Internationalen Vereinigung für Suizidprävention (IASP) – <https://www.iasp.info/>.

Der Welttag der Suizidprävention wird jedes Jahr gefeiert, um weltweite Aktionen zu fördern und Suizide zu verhindern. Es werden verschiedene Veranstaltungen und Aktivitäten durchgeführt, wobei Organisationen wie die IASP und die WHO eine Schlüsselrolle bei der Förderung dieses Ereignisses spielen.



Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen; diese stehen jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte.