

Welt-Suizid-Präventionstag

Suizidalität

Suizidales Verhalten stellt ein großes gesellschaftliches und gesundheitspolitisches Problem dar. Ein Suizid betrifft viele Menschen. Von jedem Suizid sind nach Schätzungen der WHO durchschnittlich deutlich mehr als sechs Personen betroffen. Nicht nur Angehörige, auch Freunde, Kollegen, Mitschüler etc. können in einem Maße betroffen sein, dass sie auch selbst Unterstützung benötigen. Der Trauerprozess nach einem Suizid kann erschwert sein und mehrere Jahre dauern. Für Hinterbliebene ist es wichtig, dass über Suizide offen gesprochen werden kann, ohne dass sie befürchten müssen, ausgegrenzt zu werden. Nicht vergessen werden dürfen auch die Folgen für weitere nahestehende Menschen (z.B. Arbeitskollegen, Mitschüler), in Ausübung ihres Berufes mit Suiziden konfrontierte Menschen (z.B. Ärzte, Therapeuten, Angehörige von Pflegeberufen, Polizisten, Feuerwehrangehörige u.v.a.m.) sowie Zeugen suizidaler Handlungen.

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland ungefähr 10.000 Menschen das Leben

Etwa 70% davon sind Männer. Das Suizidrisiko steigt bei Frauen und Männern mit dem Lebensalter. Das durchschnittliche Lebensalter eines durch Suizid Verstorbenen liegt bei ca. 57 Jahren – mit steigender Tendenz. In Deutschland sterben ungefähr genauso viele Menschen durch Suizid wie durch Verkehrsunfälle, AIDS, illegale Drogen und Gewalttaten zusammen.

Suizidprävention ist möglich!

Suizidalität ist ein komplexes Phänomen und Suizidprävention deshalb auch eine vielschichtige Aufgabe. Eines der wirksamsten Mittel ist - soweit überhaupt möglich - die Einschränkung der Verfügbarkeit von Suizidmethoden (z.B. Waffen, Medikamente, Chemikalien, Absicherung von Bauwerken). Weitere Mittel der Suizidprävention sind u.a. die Verfügbarkeit niedrigschwelliger Behandlungsangebote, die Fortbildung in den medizinischen und psychosozialen Berufen sowie die Förderung der Früherkennung von Suizidgefährdung und von psychischen Erkrankungen und nicht zuletzt ein gesellschaftliches Klima, in welchem die Suizidproblematik wahr- und ernst genommen wird.

Man kann suizidgefährdeten Menschen helfen, wenn der oder die Betroffene sich auf eine Behandlung einlässt

Nicht selten ist es allerdings eine große Herausforderung, Suizidgefährdete davon zu überzeugen, dass sie professionelle Hilfe benötigen. Je nach Problemlage und in Übereinkunft mit den Betroffenen kann die Behandlung ein breites ambulantes (und manchmal auch stationäres) Behandlungsangebot umfassen. Auch bei Vorliegen einer psychiatrischen Erkrankung und einer pharmakologischen Behandlung wird bei Suizidgefährdung immer das Angebot psychotherapeutischer Gespräche als bedeutsam angesehen.

Welt-Suizid-Präventionstag

Hilfsangebote:

In Deutschland gibt es 104 **Telefonseelsorgestellen**, die zu jeder Tages- und Nachtzeit anonym Beratung am Telefon anbieten. Unter der bundeseinheitlichen Telefonnummer **0800-1110111** oder **0800-1110222** kann kostenlos angerufen werden. Die Mitarbeiter der Telefonseelsorge hören zu, nehmen Anteil und verweisen bei Bedarf an andere Einrichtungen. Die Telefonseelsorge ist somit die flächendeckende Basis aller spezialisierten Krisenhilfeangebote.

Unter der Rufnummer **0800-1110333** finden sich bundesweit Beratungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche, überwiegend vom Deutschen Kinderschutzbund.

Kontakt zu Betroffenen über Selbsthilfegruppen:

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22, 54295 Trier

[Telefon: 0651 141180](tel:0651141180)

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier>

Krankenhäuser und psychiatrische Kliniken:

- Psychiatrische Tagesklinik im Mutterhaus Trier
- Eine Liste der niedergelassenen Psychotherapeuten erhalten Sie bei:

Kassenärztliche Vereinigung

Regionalzentrum Trier

Balduinstr. 10

54290 Trier

Tel.: 06131-326326