

## Was tun, wenn sich jemand etwas antun könnte?

Nach einem Vortrag von Mag. Vera Hörzer, GO ON Suizidprävention Steiermark.



Mag. Vera Hörzer, GO On – Suizidprävention Steiermark

Bildquelle: [www.psychotherapie-hoerzer.at](http://www.psychotherapie-hoerzer.at)

Der folgende Artikel kann nur Ausschnitte aus den vermittelten Inhalten bringen. Es soll Ihnen aber erste Anhaltspunkte geben und Ihnen Mut machen sich bei Bedarf weitere Hilfe zu holen.

Danke für die Erlaubnis der Verwendung von Inhalten von [GO-ON – Suizidprävention Steiermark \(suizidpraevention-stmk.at\)](http://GO-ON – Suizidprävention Steiermark (suizidpraevention-stmk.at))

WAS SIE ÜBER SUIZIDALITÄT WISSEN SOLLTEN - SUIZIDALITÄT IST EIN SAMMELBEGRIFF FÜR SUIZID, SUIZIDVERSUCH, SUIZIDABSICHT UND SUIZIDGEDANKEN.

Suizidgedanken und -absichten entstehen meist in Lebenssituationen, die uns besonders erschüttern oder lang anhaltend belasten. Diese können uns in dem Moment unlösbar erscheinen. Ursachen können seelische Verletzungen sein, Enttäuschungen, Trennungen von wichtigen Personen, aber auch Gefühle des Versagens und des Verlustes von wichtigen Zielen im Leben.

Gründe für den Wunsch sich das Leben zu nehmen können sein:

- Flucht vor einer als unerträglich empfundenen Situation
- Flucht vor negativen Emotionen
- Hilferuf
- Problemlöseversuch
- Wunsch nach Ruhe, Unterbrechung oder Pause
- Selten steht der Wunsch nach dem Tod im Vordergrund. Meist ist es der Wunsch nach Ruhe vor der aktuellen, als aussichtslos empfundenen Situation.

WIE ENTWICKELT SICH SUIZIDALITÄT?

Vielen Suiziden geht eine längere Entwicklung voraus. Während dieser Zeit werden die Betroffenen von negativen und widersprüchlichen Gefühlen gequält – alles scheint hoffnungslos. Die Gedanken drehen sich nur noch um die ausweglose Situation und das Grübeln kann nicht abgestellt werden. Zudem ziehen sich die Menschen zurück und isolieren sich von ihrem sozialen Umfeld. Es kommt zu aggressiven Tendenzen, die sich gegen die eigene Person richten. Phantasien, wie der eigene Suizid aussehen könnte, werden immer detaillierter.

**Den Reaktionen der Umwelt kommt in dieser Phase eine besondere Bedeutung zu!**

Wenn Sie sich Sorgen um einen Menschen machen, scheuen Sie sich nicht nachzufragen!

Sie müssen keine Angst haben, dass Sie Betroffene erst auf die Idee bringen könnten, sich das Leben zu nehmen, indem Sie das heikle Thema ansprechen. In der Regel spüren suizidgefährdete Menschen eine erhebliche Erleichterung, wenn sie diese belastenden Gedanken aussprechen dürfen.

## WAS SPIELT SICH IM INNEREN EINES SUIZIDALEN MENSCHEN AB?

Krisenzeiten können begleitet sein von „starkem seelischem Schmerz“, ähnlich einem schlimmen körperlichen Schmerz. Dieser seelische Schmerz löst einen Alarmzustand im Körper aus, weil der Teil des Gehirns, der für das überlegte Denken und das Suchen nach Problemlösungen zuständig ist, wie „ausgeschaltet“ ist. Man ist in diesem Zustand nicht mehr in der Lage, längerfristige Pläne und die guten Seiten des Lebens zu sehen. Es kann so scheinen, als würde es keinen anderen Ausweg geben, als das Leben zu beenden. Oft können Menschen diesen Ausnahmezustand im Nachhinein selbst nicht erklären oder nachempfinden.

Ein Suizidversuch hinterlässt Spuren im Gehirn. Das Notprogramm „Suizid ist die einzige Lösung“ wird gespeichert und bei der nächsten schweren Krise wieder aktiviert. **Menschen, die bereits einen Suizidversuch hinter sich haben, egal wie lange es her ist, sind deshalb besonders gefährdet und brauchen Unterstützung!**

Es gibt Risikofaktoren und Warnsignale, die auf ein erhöhtes Suizidrisiko hinweisen können. Einzelne Anzeichen müssen noch kein Hinweis sein, aber bei einer Häufung von Alarmzeichen muss gehandelt und professionelle Hilfe initiiert werden!

Grundsätzlich können bei jedem Menschen, der in eine tiefgreifende Krise gerät, Suizidgedanken entstehen. Es gibt jedoch Faktoren, die zusätzlich belastend sind und das Risiko eines Suizids erhöhen. **Besondere Beachtung brauchen Menschen mit psychiatrischen Störungen, vor allem mit Depression, Suchterkrankungen oder Essstörungen.**

Bei einer Depression verändern sich der Stoffwechsel und die Aktivitäten des Gehirns. Das Denken ist verzerrt, man erlebt sich als negativ und gibt sich selbst die Schuld dafür. Diese verzerrte Wahrnehmung kann zu Suizidabsichten führen. Bei Depressionen ist eine professionelle Behandlung deshalb besonders wichtig. **Grundsätzlich sind auch Menschen in psychosozialen Krisen, mit chronischen Erkrankungen, Männer und ältere Menschen gefährdet. Soziale Isolation, Einsamkeit, Armut, sowie Gewalt- und Missbrauchserfahrungen sind ebenfalls gefährdend. Auch Angehörige von Menschen, die sich suizidiert haben, besitzen ein höheres Risiko!**

Rund 80% der Menschen, die einen Suizid erwägen, kündigen diesen vorher an und geben damit anderen die Chance, ihnen zu helfen! Nehmen Sie jede Suizidankündigung ernst!

## WAS VERSTEHT MAN UNTER SUIZIDANKÜNDIGUNGEN?

Konkrete Ankündigungen (mündlich, schriftlich oder in Zeichnungen) sollten in jedem Fall ernst genommen werden.

Nehmen Sie auch indirekte Ankündigungen ernst, wie etwa...

- „Ich habe keinen Grund mehr zu leben.“
- „Es wäre für alle besser, wenn ich nicht mehr da bin.“
- „Ich bin doch nur eine Last.“
- „Am Liebsten wäre ich nicht mehr da.“

## WEITERE HINWEISE FÜR EINE SUIZIDGEFÄHRDUNG

Eindeutige, vorbereitende Handlungen wie...

- Tabletten sammeln
- Beschaffung von Suizidmitteln
- Online nach Suizidmethoden suchen
- Testament schreiben
- Verschenken wichtiger persönlicher Dinge
- Das geliebte Haustier in Pflege geben
- Allgemeiner Rückzug aus sozialen Beziehungen und Isolation
- Die eigene Person wird häufig als innerlich leer, verlassen, hoffnungslos, hilflos, ohnmächtig und unverstanden erlebt. Viele empfinden auch starke Schuld oder Scham.
- Zentrale Werte werden in Frage gestellt und oft gleichgültig
- Risikoreiches Verhalten, das zum Tod führen könnte (z.B. riskantes Autofahren)
- Erhöhter Drogen- oder Alkoholkonsum

Je genauer die Vorstellungen von der SuizidAusführung sind, desto größer ist die Gefährdung.

Wenn Sie bei einem Ihnen nahe stehendem Menschen einen oder mehrere dieser Hinweise wahrnehmen, fragen Sie die Person ganz konkret nach Suizidabsichten. Hilfen für das Gespräch finden Sie unten (darüber reden).

**Durch professionelle Krisenintervention kann ein Suizid verhindert werden!**

Holen Sie im Zweifelsfall professionelle Hilfe! Sie finden Sie unten.

## WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

### ANSPRECHEN

Wenn Sie den Eindruck haben, dass eine Person in Ihrem Umfeld darüber nachdenken könnte, sich das Leben zu nehmen, fragen Sie sie danach! Sagen Sie der Person, dass Sie sich Sorgen machen und helfen möchten. Über Suizidabsichten und Belastungen sprechen zu können, kann einen großen Teil des Drucks lösen und ein erster Schritt zur Bewältigung sein. Hinweise, wie Sie über das Thema sprechen können finden Sie hier.

Besteht akute Suizidgefahr, dann zögern Sie nicht, einen Notruf zu wählen. Notrufnummern finden Sie hier.

### ZUHÖREN

Signalisieren Sie, dass Sie sich die Zeit nehmen, zuzuhören. Behalten Sie eigene Bewertungen und Meinungen für sich. 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.

Hilfsadressen in Ihrer Nähe finden Sie unten.

### HOFFNUNG GEBEN

Suizidgedanken und depressive Gefühle können sehr überzeugend sein und den Anschein erwecken, 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 und Sie die betroffene Person, sich professionelle Unterstützung zu holen!

Suchen Sie gemeinsam Beratungsstellen und professionelle HelferInnen (FachärztInnen für Psychiatrie, PsychotherapeutInnen und PsychologInnen) in Ihrer Nähe und begleiten Sie die betroffene Person gegebenenfalls dorthin!

## DARÜBER REDEN – ABER WIE?

Die meisten Menschen fühlen sich unsicher beim Gedanken, das Thema Suizid anzusprechen. Sie machen sich Sorgen, das könnte alles nur noch schlimmer machen oder, es könnte jemanden erst auf die Idee bringen, sich das Leben zu nehmen.

**Die Erfahrung zeigt, dass genau das Gegenteil der Fall ist! Ein offenes Gespräch über Suizidgedanken wirkt entlastend!**

## WAS SIE VOR DEM GESPRÄCH BEACHTEN SOLLTEN

Achten Sie auf Ihre eigene Stimmung: Suchen sie das Gespräch nur, wenn Sie sich gut fühlen und auch die Kraft haben, schwierige Dinge zu hören. Nehmen Sie sich Zeit: Es bringt nichts, so ein Gespräch zu beginnen, wenn sie gleich wieder los müssen oder für Andere telefonisch erreichbar sein müssen.

Wählen Sie einen geeigneten Ort: Suchen Sie einen Ort, an dem Sie sich beide wohl fühlen. Vielen Menschen fällt es im Gehen leichter, über schwierige Dinge zu sprechen. Vielleicht könnte ein Spaziergang eine gute Gelegenheit sein.

## SUCHEN SIE DAS GESPRÄCH

Viele Betroffene haben Angst, über ihre Suizidgedanken zu sprechen. Es kann helfen, wenn Sie den ersten Schritt setzen, indem Sie das Thema direkt ansprechen. Drängen Sie die Person jedoch nicht – ob die andere Person das Gesprächsangebot annimmt, liegt nicht in Ihrer Hand.

Folgende Sätze können helfen, das Thema Suizid anzusprechen:

- **„Ich habe das Gefühl, dass es dir sehr schlecht geht. Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?“**
- **„Du hast in letzter Zeit Dinge gesagt/ getan, die mir Sorgen machen. Mir ist das nicht egal und ich würde dir gerne helfen.“**
- **„Ist dein Kummer so groß, dass du nicht mehr leben möchtest?“**
- **„Möchtest du mir mehr über diese Gedanken erzählen?“**

## ERMUTIGEN SIE ZU ERZÄHLEN

Laden Sie die betroffene Person ein, zu erzählen. Bleiben Sie ruhig und offen für das was kommt. Offen über Suizidgedanken sprechen zu können wirkt meist sehr entlastend für die Betroffenen. Es ist ein erster wichtiger Schritt hin zur Besserung.

Was Sie sagen können:

**„Wie ist es dazu gekommen, dass es dir so schlecht geht...?“**

## FRAGEN SIE NACH

Versuchen Sie, die Person und ihre Situation zu verstehen, ohne diese zu bewerten. So machen Sie es dem anderen leichter, sich zu öffnen. Versuchen Sie nicht, der Person die Suizidgedanken auszureden, sondern versuchen Sie, ihre Situation nachzuvollziehen.

**Sie müssen keine schnelle Lösung finden!** Es geht nicht darum, die Probleme des Anderen zu lösen. Sie können auch nicht die Verantwortung für das Leben des Anderen nicht übernehmen. Die endgültige Verantwortung für das eigene Leben liegt immer bei der betroffenen Person selbst!

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- „**Wann hat es angefangen, dass du darüber nachdenkst, dir das Leben zu nehmen?**“
- „**Magst du mir deine Geschichte erzählen?**“

## VERANLASSEN SIE PROFESSIONELLE HILFE

Erinnern Sie die/ den Betroffenen daran, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und es gezielte Hilfe gibt um den seelischen Schmerz zu bewältigen. Bieten Sie Ihre Unterstützung an bei der Suche nach einer geeigneten Stelle.

Folgendes können Sie vorschlagen:

- „Ich möchte dir helfen. Es gibt eine Beratungsstelle in der Nähe. Sollen wir dort gemeinsam hingehen?“
- „Wir können gemeinsam nach professioneller Hilfe suchen, damit der Schmerz aufhört und es dir wieder besser geht...“

## WAS, WENN DAS GESPRÄCH NICHT KLAPPT?

Es ist ok, wenn das Gespräch nicht gelingt. Es ist gut möglich, dass das Gegenüber nicht auf das Gesprächsangebot einsteigt. Nehmen Sie die Abweisung nicht persönlich. Vielleicht ist er oder sie einfach nicht in Stimmung oder hat Angst vor negativen Reaktionen. Versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt nochmals. Sagen Sie, dass Sie jederzeit für ein Gespräch da sind.

Ein einzelnes Gespräch verändert nicht gleich alles. Gespräche sind wichtig, aber sie bringen meist keine definitive Lösung. Erwarten Sie von einem Gespräch nicht, dass sich danach alles verändert und gut ist.

## GESPRÄCHSHILFEN

Im Anschluss finden Sie einige konkrete Anregungen, die ein Gespräch erleichtern:

<b>Nicht hilfreich</b>	<b>Hilfreich</b>
In Panik geraten: „Wir müssen sofort etwas dagegen tun! „	Ruhig bleiben: „Ich bin froh, dass du mir erzählst, wie es dir wirklich geht.“
Wertungen: „Du bist ja krank! Mit dir stimmt was nicht, du bist verrückt!“	Wertfreies Zugehen: „Erzähl mir, was macht es so schwer, was macht dich so verzweifelt?“
Vorwürfe: „Wie kannst du nur so etwas denken? Das kannst du doch niemandem antun?“	Verständnis zeigen: „Es war mir nicht bewusst wie hoffnungslos dir deine Situation erscheint. Ich möchte es gerne verstehen.“
Belehren: „Es kann immer schlimmer sein. Du solltest dich glücklich schätzen für alles, was du hast. „	Versuchen sich einzufühlen: „Es gibt Situationen, da sieht man keinen Ausweg ...“
Ermahnen: „Denk doch an deine Familie/ Kinder!“	Anerkennen der Situation: „Möchtest du mir erzählen, wie du in diese Lage gekommen bist...?“
Herunterspielen: „Morgen ist ein neuer Tag. Da wirst du dich besser fühlen.“	Ernst nehmen: „Ich nehme mir Zeit für unser Gespräch... Möchtest du mir erzählen wie es dir geht...?“
Ärgerlich oder beleidigt sein: „ Ich kann nicht glauben, dass du mir das antun würdest!“	Betroffenheit zeigen: „Die Situation wühlt mich auf und fordert mich.“
Von sich erzählen: „Ich habe mich auch schon mal sehr schlecht gefühlt, aber ich habe es ja auch geschafft.“	Nachfragen: „Wie ist es denn dazu gekommen, dass es dir so schlecht geht...?“



## HILFSADRESSEN

**HausärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen sowie MitarbeiterInnen psychosozialer Einrichtungen und Beratungsstellen bieten umfassende Hilfe an.**

An folgende Stellen können Sie sich wenden:

### **Akuthilfe**

In absoluten Notfällen wenden Sie sich bitte an eine der folgenden Notrufnummern

- Rettung: 144
- Polizei: 133
- Vergiftungsinformationszentrale: 01/ 406 43 43
- Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie, LKH Graz: 0316/ 21 91 – 0

### **Telefonische Hilfe**

- Telefonseelsorge (0-24 h): 142
- Männernotruf (0-24 h): 0800 246 247
- Tataruga Krisenintervention für Jugendliche (0-24 h): 050/ 7900 3200
- Rat auf Draht (0-24 h): 147
- Ö3-Kummernummer (16-24 h): 116 123
- Bäuerliches Sorgentelefon (Mo-Fr 8:30-12:30): 0810 676 810 siehe unten

Dipl Ing. Willi Peszt

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Dipl. Sozialpädagoge  
zert. Mediator

0680 123 1 876

[willi.peszt@gmx.net](mailto:willi.peszt@gmx.net)

[www.psychotherapie-peszt.com](http://www.psychotherapie-peszt.com)