

Unterstützung und Informationen bei Suizidgefahr

Dossier mit Tipps für Angehörige und Hilfsangeboten für Gefährdete

München, 11. Juli 2019. Der Frühsommer steht in voller Blüte. Entgegen der „landläufigen“ Meinung begehen im Mai und Juni vergleichsweise die meisten Menschen Suizid. Wie Angehörige und Freunde die Anzeichen einer Selbsttötungsgefährdung bei einem geliebten Menschen erkennen, auf diesen Verdacht oder die Kenntnis einer geplanten Selbsttötung sowie im akuten Notfall richtig reagieren können, behandelt das ausführliche Dossier von therapie.de über Suizid. Darüber hinaus werden Hilfsangebote und Therapiewege beschrieben.

Die Selbsttötungsabsichten jeweils häufig zugrundeliegenden psychischen Störungen sind therapierbar. Insbesondere bei bereits über einen längeren Zeitraum bestehender Suizidalität sind die Betroffenen aber nicht mehr in der Lage, sich selbst zu helfen. Rasches und behertes Eingreifen aufmerksamer Mitmenschen kann Selbstmordgefährdete in Kriseninterventions- und Psychotherapiemaßnahmen bringen und so Leben retten: Zuerst hilft die akute Krisenintervention durch Profis, wenn die Tat vermutlich kurz bevor steht oder offen angedroht wurde. Darüber hinaus kann eine Psychotherapie zu einer deutlichen und dauerhaften Verbesserung einer zugrundeliegenden psychischen Störung und der Lebensumstände führen. Eine Studie zu OECD-Langzeitdaten (1995 – 2008) zeigt, dass die therapeutisch gestützte Verschreibung von Antidepressiva und / oder klinische stationäre Aufenthalte den geplanten Suizid aufhalten können.

Allerdings ist das persönliche Umfeld von Menschen mit Selbstmordgedanken in aller Regel überfordert, wenn es von Suizidplänen eines nahestehenden Menschen erfährt. Ein niederschwelliges öffentliches Angebot, das Gefährdete und Angehörige in akuten Notlagen auffängt, verstärkte Aufklärung und verbesserte Prävention täten Not. Die Folge: Jeden Tag sterben in Deutschland im Schnitt immer noch rund 27 Menschen an Suizid. Darüber hinaus versuchen täglich weitere 274 Betroffene sich das Leben zu nehmen. Auch wenn die Anzahl der Selbsttötungen in Deutschland von 18.451 im Jahr 1980 auf 9.838 Suizidopfer im Jahr 2016 deutlich gesunken ist, wurde seit über zehn Jahren keine weitere Verringerung der Selbstmordrate erreicht. In Deutschland sterben jedes Jahr mit durchschnittlich etwa 10.000 mehr Menschen an Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Morde und AIDS zusammen.

Marita, 44, ist eigentlich eine lebensfrohe Frau. Die schleichende, tödlich verlaufende Krankheit ihres Teenager-Sohnes Aaron nimmt sie über übermäßig mit. In den letzten pflegeintensiven Monaten hatte sie ihre Stelle als Qualitätsmanagerin aufgegeben. Als das Kind stirbt, verliert sie jegliches Interesse, weiter zu leben. Zu oft sagt sie: „Nun hat alles keinen Sinn mehr, wer braucht mich denn noch?“ Ihr Ehemann Lars hört die dahinter liegende Todessehnsucht und Verzweiflung. Daraufhin sucht er bei Beratungsstellen Hilfe. Stetig lässt er sich coachen, wie er mit Marita reden kann. Schlussendlich findet sie durch das konsequente Dranbleiben und dem fachlich gestützten Vorgehen ihres Partners die Kraft, sich einer Therapeutin in einer Klinik-Notfallanlaufstelle anzuvertrauen. Das Gespräch wird zum Wendepunkt, Marita nimmt eine Gesprächstherapie mit Schwerpunkt Trauerverarbeitung auf und schafft nach vier Monaten den beruflichen Wiedereinstieg. Dem Ehepaar geht es mit der Zeit gemeinsam besser und sie stehen diese Krise durch.

Hier können Sie das ausführliche Dossier zu Suizid mit Tipps zur Erkennung von und Handlungsempfehlungen zum Umgang mit Suizidgefährdeten sowie einem ausführlichen Kontaktadressenteil auf therapie.de lesen:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/suizid/tabu-selbsttoetung/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de