

## **Kassel: So helfen Sie bei Suizidgedanken - Kein Mensch ist allein!**

Erfahren Sie, wo und wie Sie Unterstützung bei Suizidalität erhalten können. Hilfe ist möglich – reden Sie darüber.

Kassel/Berlin (dpa/tmn) – Am 10. September wird weltweit die Suizidprävention in den Fokus gerückt! Jedes Jahr erinnert dieser Tag daran, wie wichtig Aufklärung und Unterstützung für Menschen mit Suizidgedanken sind. Im vergangenen Jahr haben über 10.000 Menschen in Deutschland den tragischen Schritt in den Tod gewagt. Doch das ist nicht das Ende der Geschichte: Hilfe ist möglich und Suizide sind vermeidbar! Das betont Prof. Dr. Reinhard Lindner, einer der Leitfiguren des Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland (NaSPro).

Wie also können Menschen, die in tiefer Verzweiflung stecken, Unterstützung finden? Prof. Lindner steht bereit, um darüber aufzuklären, wie Betroffene nicht nur Hilfe für sich selbst erhalten, sondern auch wie Angehörige in solch kritischen Momenten helfen können.

### **Der erste Schritt zur Rettung**

„Der erste Schritt muss immer sein: Hol dir Hilfe!“ mutmaßt Prof. Lindner. Wer sich in einer ausweglosen Situation befindet, sollte nicht allein bleiben und sich jemandem anvertrauen. Es ist wichtig, über die eigenen Gedanken zu sprechen, die oft so verzweifelt sind, dass man sogar an Selbstmord denkt. Klingt das nicht nach einer glimmering Hoffnung? Ja, das tut es! In vielen Fällen zeigt sich, dass die meisten Menschen, die mit Suizidgedanken kämpfen, auch Hilfe suchen. „Tatsächlich wagen

es die allermeisten, sich an andere zu wenden – und sie entscheiden sich dann oft gegen den Suizid“, so der namhafte Facharzt für Neurologie und Psychotherapie. Gemeinsam finden alle Lösungen und Wege zur Verbesserung ihrer Lebenssituation!

Wie erreicht man diese Hilfe? Es gibt viele Möglichkeiten! Beratungsangebote, Kriseninterventionen, Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung – die Bandbreite ist enorm. Und wobei es auch eine Rolle spielt, wie akut die Gedanken sind.

## **Hilfe für verzweifelte Seelen**

In den dunkelsten Stunden, wenn alles verloren scheint, könnten Beratungshotlines der erste Schritt zur Rettung sein. „Anonyme Gespräche sind oft der Schlüssel!“, erklärt Lindner. Bei der Telefonseelsorge, erreichbar unter 0800 1110111 oder 0800 1110222, findet man Verständnis ohne Angst vor einem Urteil. Direktes, persönliches Gespräch ist eine andere Möglichkeit: Hausärzte und Psychotherapeuten stehen für Sprechstunden bereit, eine Anlaufstelle für jeden, der Hilfe benötigt. Manchmal könnte auch die Unterstützung von religiösen Ansprechpartnern eine wertvolle Hilfe sein!

Doch was, wenn die Gedanken drängen? Wenn der Suizid konkret geplant wird und kein Ausweg mehr zu sehen ist? In solch dramatischen Fällen rät Prof. Lindner: „So schnell wie möglich in eine psychiatrische Klinik!“ Über Notaufnahmen oder psychiatrische Ambulanzen – zu jeder Tages- und Nachtzeit – erhalten Betroffene dringend benötigte Hilfe. Ein paar Tage dort können den nötigen Abstand bieten, um sich von der bedrohlichen Situation zu befreien.

Die stabilisierenden Maßnahmen in einer akuten Krise sind enorm wichtig! In Grafikdarstellung und ausführbaren Schritten kann man sich dort die nächsten Schritte erarbeiten. Schließlich hängt der Erfolg auch von der individuellen Situation ab, und in manchen Regionen kann die Versorgungslage eine echte

Herausforderung darstellen. Aber auch in ländlichen Gebieten gibt es Lösungen: „Neue Wege über die Institutsambulanz einer psychiatrischen Klinik!“, empfiehlt Lindner.

## **Unterstützung für Angehörige**

Doch was ist mit all den Menschen, die sehen, wie ihre Freunde oder Familienmitglieder in tiefer Verzweiflung stecken? Wenn die Sorgen und Ängste um einen geliebten Menschen wachsen, sollte man nicht zögern, sondern das Gespräch suchen! „Das Ansprechen ist der Schlüssel!“, sagt Lindner. Man sollte die Situation konkret zur Sprache bringen und Fragen stellen wie: „Geht es dir schlecht? Hast du manchmal das Gefühl aufgeben zu wollen?“ Keine Angst davor haben, denn die Suizidalität ist nicht neu – sie ist bereits da! All das Nachfragen wird den anderen nicht zum Suizid anregen, sondern vielmehr zeigen: „Da ist jemand, der sich kümmert!“

Eine Botschaft, die klar sein soll, lautet: „Dir geht es schlecht, aber Hilfe ist da! Du musst nicht alles ertragen!“ Gemeinsam können Angehörige Hilfsangebote finden und sogar den Weg in die Klinik begleiten! Sollte die Person drohen, sich das Leben zu nehmen, muss sofort der Notruf 110 kontaktiert werden, um schlimmstenfalls Schlimmeres zu verhindern!

Die Fürsorge endet jedoch nicht hier! Wenn der andere geblockt hat und nicht offen ist, ist es umso wichtiger, immer wieder Ängste zum Ausdruck zu bringen. „Ich mache mir Sorgen um dich“, könnte ein Ansatz sein. Hartnäckigkeit zahlt sich oft aus und selbst wenn nicht jeder sofort zugänglich ist, gibt es immer einen kleiner Funken Hoffnung. Denn es ist nicht das Leben, was ertragen werden muss, sondern ein Weg gefunden werden kann, um mit den Herausforderungen umzugehen!

**Helfen Sie sich selbst und anderen mit diesem Überblick!**

- Ihr erster Ansprechpartner: Hausarzt, Psychiater oder psychologischer Psychotherapeut!
- In akuten Krisen: Schneller Kontakt zur nächsten psychiatrischen Klinik oder den Notarzt unter 112!
- Zu jeder Zeit anonym Beratung bei der Telefonseelsorge unter 0800 1110111 oder 0800 1110222!
- Krisendienste in Ihrer Region finden Sie etwa bei der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention!

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**