

## **Suizidprävention: So können wir gemeinsam Leben retten!**

Jährlich sterben weltweit 800.000 Menschen durch Suizid. Artikel beleuchtet Präventionsansätze und Warnsignale im Eifelkreis.

Es gibt wohl kaum etwas Schockierenderes als die erschreckenden Zahlen des Statistischen Bundesamtes, die das aus den Fugen geratene Drama der Suizide in Deutschland beleuchten. Im Jahr 2023 haben über 10.300 Menschen ihr Leben freiwillig beendet – das sind beunruhigende 28 Todesfälle pro Tag! Was hat unsere Gesellschaft nur dazu gebracht? Ein Aufschrei der Alarmglocken ist angesagt!

Mit der Gründung des „Welttags für Suizidprävention“ am 10. September, ins Leben gerufen von der Internationalen Vereinigung für Suizidprävention (IASP) zusammen mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wird versucht, das drängende Thema auf die Agenda zu setzen. Die Botschaft ist klar: Jeder Einzelne ist gefordert! Enttabuisierung und das Aufbrechen der Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen sind die Schlüssel zur Rettung zahlloser Leben!

### **Ein facettenreiches Problem**

Suizid ist kein einfaches Phänomen. Er ist oft das Ergebnis eines langen Weges, geprägt von verschiedenen Faktoren, die wie Puzzlestücke zusammenkommen. Effektive Präventionsmaßnahmen erfordern daher einen multidimensionalen Ansatz. Aufklärung, Sensibilisierung, einfache Zugänge zu Hilfsangeboten und Forschung sind dabei

nur einige Bausteine, die entscheidend sind. Wenn wir aktiv zuhören und echte Unterstützung leisten, können wir das Leben vieler Menschen retten! Jedes kleine Zeichen von Suizidalität muss ernst genommen werden!

In dieser verwirrenden Zeit ist es entscheidend, über psychische Gesundheit zu sprechen und diese Gespräche nicht zu scheuen. Negative Vorurteile und Diskriminierung führen dazu, dass Betroffene in die Isolation getrieben werden. Wir müssen diesen Teufelskreis durchbrechen!

## **Warnsignale und Hilfsmöglichkeiten**

Doch welche Warnsignale sollten wir beachten? Laut Ute Lewitzka, der Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS), können Anzeichen wie der Verlust von Interesse, sozialer Rückzug und ständige Traurigkeit alarmierende Zeichen sein. Es gibt jedoch auch tragische Fälle, in denen niemand Veränderungen bemerkt hat, bis es zu spät war.

Für alle, die sich in einer Krise befinden oder sogar akute Suizidgedanken haben, gibt es vielfältige Hilfsangebote. Es ist nichts Peinliches daran, sich Hilfe zu suchen! Ob telefonisch oder persönlich, die Angebote sind da, um Unterstützung zu bieten – ohne sich sofort in eine psychiatrische Behandlung begeben zu müssen.

Wenn jemand in akuter Gefahr ist, wie beispielsweise an einer Brücke steht und zu springen droht, zählt jede Sekunde: Sofort die Rettungsdienste alarmieren! Für diejenigen, die ihre Gedanken mit jemandem teilen möchten, sind die niedrigschwelligen Angebote wie die Telefonseelsorge ideal.

Familienmitglieder und Freunde sollten nicht zögern, das Gespräch zu suchen, auch wenn es schwerfällt. Wertfreies Zuhören und echtes Interesse helfen dabei, Brücken zu bauen.

Zusätzlich gibt es auf den Websites der verschiedenen Hilfsorganisationen umfassende Informationen zu weiteren Unterstützungsangeboten: von Selbsthilfegruppen bis hin zu anonymen Beratungen.

Lasst uns gemeinsam aufstehen und diesen enormen Herausforderungen begegnen! Denn jeder Tag zählt, und jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben in Würde und innerem Frieden!

Für akute Hilfe gibt es die Telefonseelsorge unter:

- 0800 111 0 111 (Evangelisch)
- 0800 111 0 222 (Katholisch)
- 116 123

Gemeinsam gegen Suizid – das ist unsere Verantwortung!

Details

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