

Welt-Suizid-Präventionstag: (Wie) kann man Suizide verhindern?

Stiftung Gesundheitswissen informiert zur Suizidprävention bei Depressionen

Berlin, 05. September 2019 – Keiner spricht gern über das Thema, doch die Erfahrung machen zu müssen, einen Bekannten oder sogar nahestehenden Verwandten durch Suizid zu verlieren, ist hart. Besonders dramatisch: Ungefähr zehn Prozent der Suizidbetroffenen sind jünger als 30 Jahre. Anlässlich des Welt-Suizid-Präventionstags klärt die Stiftung Gesundheitswissen auf: Was können Anzeichen für einen geplanten Suizid sein? Und wie kann man Betroffenen im Notfall helfen?

Insgesamt verzeichnete das Statistische Bundesamt für das Jahr 2017 in Deutschland 9.241 Todesfälle durch Suizid, die meisten in der Altersgruppe der 50- bis 54-Jährigen (1.026 Fälle). Männer waren etwa dreimal häufiger von Suizid betroffen als Frauen. Diese Zahlen zeigen, wie wichtig Information und Aufklärung bei diesem Thema sind. Anlässlich des von der Weltgesundheitsorganisation initiierten Welttags der Suizidprävention am 10. September informiert die Stiftung Gesundheitswissen im Rahmen ihrer aktuellen Gesundheitsinformation „Depressionen“ unter anderem zum Thema Suizidprävention. Denn viele Suizidfälle gehen auf psychische Erkrankungen wie Depressionen zurück. Allein 10 bis 15 Prozent aller Menschen mit Depressionen sterben, indem sie ihrem Leben selbst ein Ende bereiten. In der Altersklasse der 15- bis 29-Jährigen ist nach Angaben der Europäischen Depressionsgesellschaft (EDA) Suizid sogar die zweithäufigste Todesursache. Angehörige bleiben dann zumeist schockiert und ratlos zurück. Wo haben sie möglicherweise „Fehler“ gemacht und wann nicht richtig hingeschaut?

Suizidabsichten – was das Erkennen so schwierig macht

Suizid hat nicht immer etwas mit von außen ersichtlichen Problemen oder schwierigen Lebensumständen zu tun. Betroffen können auch Menschen sein, denen es vermeintlich gutgeht, die ausreichend Geld und intakte Familien haben oder erfolgreich im Berufsleben stehen. Der größte Teil aller Suizide wird durch Menschen mit psychischen Erkrankungen begangen, beispielsweise bei Depressionen. Bei der Entstehung von Depressionen spielen aus heutiger Sicht verschiedene Faktoren zusammen, etwa eine vererbte Neigung, die Erkrankung zu bekommen, oder auch langanhaltender schwerer Stress. Bei jüngeren Menschen können zum Beispiel auch Überforderung bei der Persönlichkeitsfindung, in der Schule oder bei der Berufswahl eine Rolle spielen. Oft wird die Tragweite von psychischen Erkrankungen unterschätzt. So wird die Depression nicht selten mit „Stimmungsschwanken“ oder „Stimmungstief“ gleichgesetzt.

Depression und Suizid – Anzeichen richtig deuten

Menschen mit Depressionen haben ein erhöhtes Risiko, dass infolge der Erkrankung Suizidgedanken auftreten oder es sogar zum Suizid kommt. Deshalb ist es so wichtig, die Anzeichen richtig zu deuten.

Mögliche Anzeichen für einen Suizid (Beispiele):

- Völliger Rückzug aus sozialen Beziehungen und von der Außenwelt
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Starke Hoffnungslosigkeit, was die eigene Zukunft betrifft
- Aggressives Verhalten
- Suizidgedanken werden offen ausgesprochen
- Phase der „Ruhe“ nach vorherigen Anzeichen für einen Suizid

Eine Depression kann die Persönlichkeit völlig verändern und bis hin zum völligen Rückzug aus den sozialen Beziehungen führen. Der Rückzug aus der „Welt“ wie auch gesteigerte Selbstwertprobleme und eine totale Hoffnungslosigkeit, was die eigene Zukunft betrifft, können akute Warnsignale für Suizidabsichten sein. Vor allem, wenn die Betroffenen diese Zustände ansprechen oder direkt Suizidgedanken äußern, ist die Situation oft ernst. Solche Äußerungen können Hilferufe sein. Sind Betroffene fest zum Suizid entschlossen, kann auch eine gewisse Ruhephase eintreten, weil ein vermeintlicher Ausweg gefunden ist. Dies kann von anderen Menschen als Besserung der Depression missverstanden werden.

Im Not- und Zweifelsfall – Betroffenen helfen

Verständnis zeigen, sich dem Betroffenen zuwenden, ohne mit gut gemeinten Ratschlägen Druck aufzubauen, kann die Situation entspannen. Werden Suizidgedanken geäußert, können Freunde und Angehörige dabei unterstützen, dass professionelle Hilfe gesucht wird, indem man zum Beispiel einen Kontakt zum Arzt herstellt oder Termine vereinbart. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die der Arzt in Betracht ziehen kann, wenn sich der Verdacht erhärtet, dass Suizidgefahr besteht. Die Betreuung von Betroffenen und die Schaffung eines schützenden Rahmens sind eine davon. Das kann auch eine Einweisung in die Klinik sein. Im Zweifelsfall können Angehörige auch den Notarzt (112) rufen. Denn akute Anzeichen für einen Suizid sind genauso ein Notfall wie eine akute körperliche Erkrankung. Wenn sie sich unsicher sind, wie sie weiter vorgehen sollen, können sich Angehörige auch an den sozialpsychiatrischen Dienst wenden.

Weiterführende Informationen:

- **Mögliche Phasen:** [Wie kann sich ein Suizid ankündigen?](#)
- **Expertinnensicht:** Dr. Iris Hauth, Berlin, sagt im [Interview](#), worauf Angehörige achten und was sie im Notfall tun können
- **Risikofaktoren:** [Welche Umstände begünstigen einen Suizid?](#)
- **Prävention:** [\(Wie\) kann man einem Suizid vorbeugen?](#)
- **Nützliche Adressen:** [Was sind wichtige Anlaufstellen bei Depressionen und Suizidgefahr?](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.