Prävention bei Suizid

Aktion Welttag am 10. September will Menschen sensibilisieren.

Region. In Deutschland nimmt sich alle 51 Minuten ein Mensch das Leben. Allein im Jahr 2024 starben 10.372 Menschen durch einen Suizid, mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewaltverbrechen, illegale Drogen und Aids zusammen. Das sind Zahlen, die erschrecken und dennoch selten thematisiert werden. Am 10. September, dem Welttag der Suizidprävention, richtet sich der Blick auf eine stille Krise, die alle Altersgruppen und sozialen Schichten betrifft.

Suizidalität entsteht in der Regel nicht plötzlich, sondern geht mit einer langen Phase des Leidens einher. Besonders gefährdet sind dabei Menschen mit psychischen Erkrankungen oder früheren Suizidversuchen, ebenso ältere, einsame Menschen mit schweren Erkrankungen sowie junge Erwachsene in Lebens- und Beziehungskrisen. Auffällig ist zudem eine geschlechtsspezifische Verteilung, denn rund 70 Prozent der Suizidtoten sind Männer.

Suizid ist meist ein Ausdruck großer Not, und nicht einer freien Entscheidung. Viele Betroffene senden im Vorfeld Warnsignale, etwa durch sozialen Rückzug, deutliche Verhaltensänderungen oder offene und indirekte Äußerungen suizidaler Gedanken. Diese Anzeichen zu erkennen und ernst zu nehmen, gilt als zentraler Bestandteil wirksamer Suizidprävention. „Das Risiko für einen Suizid wird nicht erhöht, wenn Sorgen bei einer betroffenen Person angesprochen werden“, betont Kathrin Paul-Prössler, Geschäftsführerin des AKL Nürtingen-Kirchheim. „Bei einem Gespräch sollte immer aus der eigenen Wahrnehmung berichtet und Hilfsangebote aufgezeigt werden.“

Seit 1983 engagiert

In Baden-Württemberg gibt es acht Arbeitskreise Leben mit insgesamt elf Beratungsstellen. Hier wird schnelle und kostenlose Hilfe für Betroffene, Angehörige in Sorge wie auch Hinterbliebene nach Suizid niederschwellig angeboten.

Zum Welttag der Suizidprävention an diesem Donnerstag, 10. September, ist unter anderem folgende Aktion geplant, um vor Ort die Hilfsangebote vorzustellen und das Thema Suizidalität in den Fokus zu rücken:

Der AKL Nürtingen-Kirchheim macht eine T-Shirt-Aktion zur Veranschaulichung der Suizide im Landkreis Esslingen am S-Bahnhof Filderstadt-Bernhausen. Der Arbeitskreis engagiert sich seit 1983 im Landkreis Esslingen für Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidalität, ebenso für deren Angehörige und andere Personen in ihrem Umfeld. pm

Info AKL Nürtingen-Kirchheim, Frickenhäuser Straße 3, 72622 Nürtingen, Telefon 0 70 22/3 91 12, Mail:aklnuertingen@ ak-leben.de.