Ratschläge für den Umgang mit Suizidgefährdeten

1. Wenn jemand von Selbstmord redet oder einen Selbstmordversuch unternimmt, geraten die Menschen in der Umgebung meist seelisch unter Druck. Für sie ist es dann oft eine Erleichterung, mit anderen darüber zu sprechen.

2. Selbstmorddrohungen sind immer ernst zu nehmen, um so mehr, je konkreter sie sind. Wer daran denkt, sich das Leben zu nehmen oder es versucht, will aber oft nicht unbedingt tot sein. Er will nur nicht so weiterleben wie bisher, sieht aber keine Möglichkeit hierfür. Die weitaus meisten Menschen, die eine Zeitlang an Selbstmord gedacht haben, sind später einmal froh darüber, daß sie noch am Leben sind.

3. Wer im Gespräch helfen will, braucht nicht für den Betroffenen Lösungen zu finden. Zuhören ist meist am besten, aber oft ist es auch am schwierigsten.

4. Wenn jemand daran denkt, sich das Leben zu nehmen, so darf man ihm durchaus auch einmal widersprechen oder eine Enttäuschung zumuten. Die Angehörigen brauchen nicht Samthandschuhe anzuziehen, sondern dürfen offen und ehrlich reden, auch darüber, wie es ihnen selber geht.

5. Wer sich länger mit einem Gefährdeten beschäftigt, wird sich wahrscheinlich auch einmal erpreßt und überfordert fühlen, vielleicht sogar schließlich die Nase voll haben und das Gefühl bekommen, er würde sich am liebsten zurückziehen. Gerade dann kann es entlastend sein, sich Rat und Hilfe bei jemand anderem (eventuell auch an einer Beratungsstelle) zu holen.

6. Viele empfinden es als Schande, wenn einer aus der Familie an Selbstmord denkt und zögern daher, mit anderen Familienmitgliedern, Freunden oder gar Außenstehenden darüber zu sprechen. Das ist verständlich, aber nicht vernünftig. Wenn es nämlich schließlich zu einem Selbstmordversuch (vielleicht sogar mit tödlichem Ausgang) kommt, sind die Erschütterung und das Aufsehen noch wesentlich größer.

7. In manchen Fällen kann für einen Gefährdeten der zeitlich begrenzte Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik hilfreich sein. Diese Kliniken sind in den letzten Jahren moderner und humaner geworden. Viele haben "Krisenstationen" eingerichtet, das sind spezielle Abteilungen für Menschen, die sich in einer vorübergehenden seelischen Notlage befinden.

Es ist für alle Beteiligten leichter, wenn sich jemand von sich aus entschließen kann, die eventuell notwendige Hilfe einer Klinik in Anspruch zu nehmen. Einen Gefährdeten gegen dessen Willen in eine Klinik zu bringen, ist ein schwerwiegender Eingriff, zu den sich niemand leicht entscheidet. Sollten die Angehörigen den Eindruck haben, es sei dennoch nicht zu vermeiden, müssen sie sich Rat und Hilfe bei Fachleuten (Beratungsstelle, Hausarzt, Psychiater, Notarzt) holen.

8. Auch nach dem Selbstmordversuch eines Angehörigen hilft nicht falsche Schonung, sondern das Gespräch in respektvoller Offenheit am meisten. Dazu gehört die Frage, wie es dazu kommen konnte, was schon lange als bedrückend empfunden wurde, und was eventuell der letzte Auslöser war. Dazu gehört aber auch das Mitteilen der eigenen Gefühlslage, die oft sehr gemischt sein kann, und in der Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Angst und Liebe direkt nebeneinander stehen können.

9. Jeder ist für sein Handeln (auch für einen Selbstmordversuch) letztlich selbst verantwortlich. Trotzdem können Angehörige einen unterschiedlichen Einfluß auf das Leben ihrer Nächsten nehmen. Überlegungen dazu entwickeln sich leichter im Gespräch als allein (auch hier kann es nützlich sein, die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen).

10. Wenn sich ein Mensch das Leben genommen hat, ist das für die Angehörigen sehr schlimm. Manchmal tut es gut, mit einem Außenstehenden darüber zu reden - eventuell auch noch nach Jahren.

Die Arche Selbstmordverhütung und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Wann Dir nèt méi weider wësst:

S.O.S.-Détresse
anonym Telefonshëllef / 45 45 45

Liewens-Partner-Famillje Berodung
89, rue d'Anvers,
L-1130 Luxbg./ 40 37 17

Centre de Santé Mentale
20, rue Glesener, Luxbg. / 49 30 29

Centre "Oppen Dir"
3, rue de la Montagne,
L-4248 Esch/Alzette / 54 16 16

Centre de Consultation A.F.P.
3, rue du Curé, Luxembourg / 46 00 04
58 b, Grand-Rue, Ettelbruck / 81 88 18

Centre de Pastorale Familiale
3, Place du Théâtre,
L-2613 Luxbg.
47 45 44