

Suizidgefahr: Was kann ich tun?

KREIS RE. Bei unserer Telefonaktion waren die Fachfrauen der Arbeitsgemeinschaft Suizidprävention erste Ansprechpartnerinnen. Ein häufiger Rat lautete: „Reden hilft!“

Von Heidi Meier

Der Leidensdruck der Anruferinnen und Anrufer war groß, als sie am vergangenen Freitag die Gelegenheit nutzten, bei unserer Telefonaktion mit den Fachfrauen der Arbeitsgemeinschaft Suizidprävention zu sprechen. Deren Rat war gefragt – vor allem von Angehörigen und Freunden suizidgefährdeter Menschen und solchen, die einen Menschen durch Selbsttötung verloren haben. „Reden hilft!“ lautete



Experten am Telefon

Thema: Suizidprävention

☎ Und wie können wir uns in der Familie am besten verhalten?

Sprechen Sie offen miteinander, akzeptieren Sie das Problem, bleiben Sie im Gespräch und organisieren Sie Hilfe. Sagen Sie Ihrem Sohn, dass er Ihnen wichtig ist, dass nicht Leistung zählt, sondern dass er gesund und glücklich ist. Und dass es in Ordnung ist, auch negative Gefühle zu äußern, die dann als Familie auch getragen werden. Ganz wichtig: Machen Sie keine Vorwürfe oder Schuldzuweisungen und ersparen

ein Rat, den die Fachfrauen immer wieder formulierten. Hier die wichtigsten Fragen und Antworten.

☎ Mein 15-jähriger Sohn hat bei seinem Onkel Suizidgedanken geäußert. Wir sind total schockiert, weil wir auch gar nichts davon geahnt haben. Wir hatten den Eindruck eines glücklichen Jungen ... Was können wir jetzt tun?

Zunächst: Es ist in der Pubertät normal, mit dem Leben auch zu hadern. Es gehört in diese Entwicklungsphase, zu lernen, mit Bedrohungen durch Krisen (eine solche ist z.B. die Corona-Krise) oder die Klimakrise für viele) umzugehen. Viele Jugendliche überfordert das erst mal, und sie sehen alles als aussichtslos an. Gerade emotionale Menschen müssen erfahren, dass es wichtig ist, auch negative Gefühle zuzulassen. Umso größere Freude können sie auch empfinden.

Sie sollten sich und Ihrem Sohn Hilfe organisieren. Sprechen Sie die LWL-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Marl-Sinsen und auch die Vestische Kinderklinik in Datteln an, und lassen Sie sich dort beraten, wo Sie zuerst einen Termin bekommen. Gleichzeitig sollten Sie sich um eine ambulante Psychotherapie bemühen. Auch die Erziehungsberatung des Kreises sollten Sie ansprechen, um dort als Familie Unterstützung bei der Begleitung des Jungen zu bekommen.

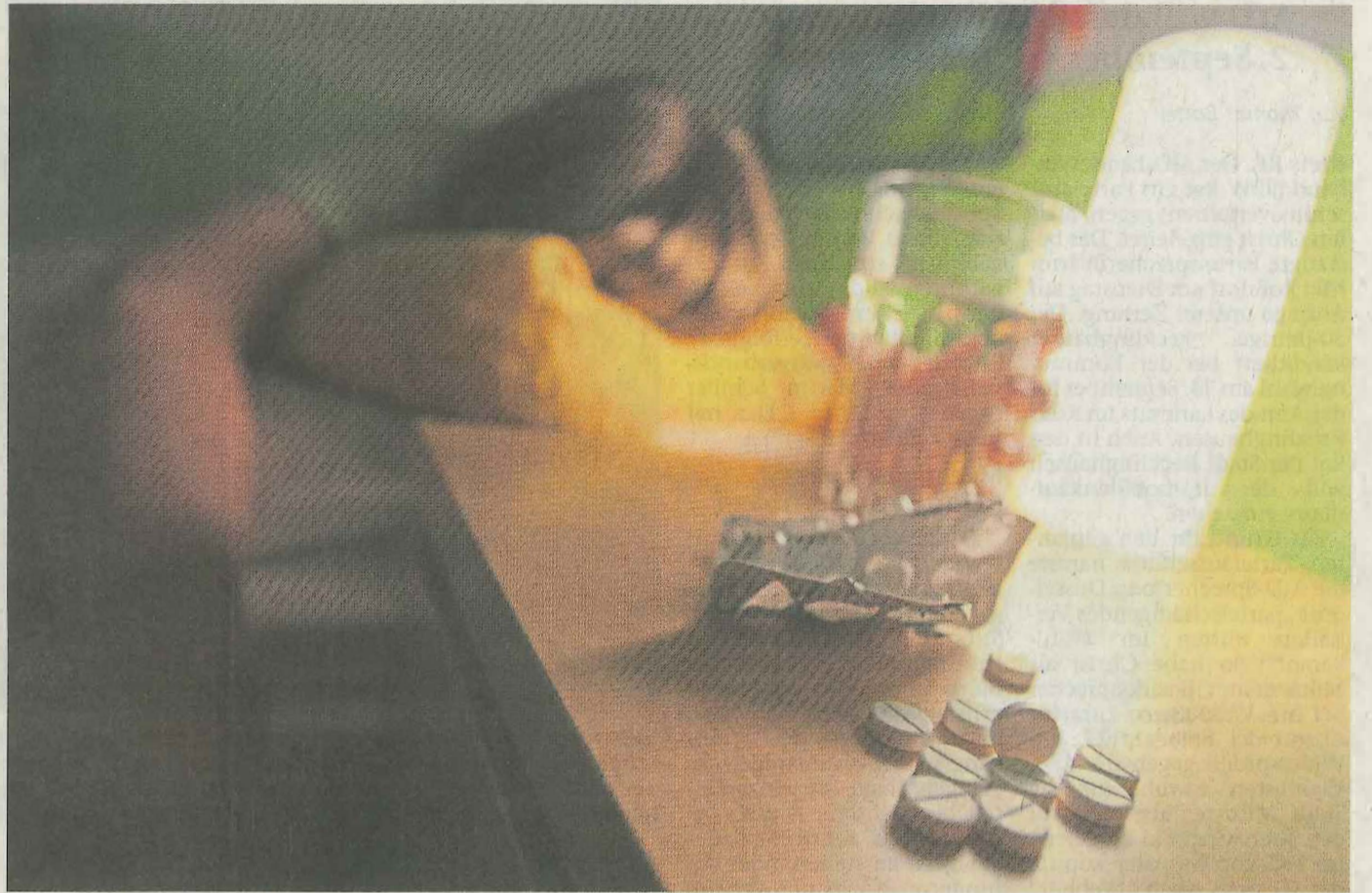
Sie ihm emotionale Ausbrüche. Als Angehörige müssen Sie für Stabilität sorgen. Im Vordergrund stehen jetzt seine, nicht Ihre Gefühle.

☎ Meinem Partner geht es schlecht. Er hat sich sehr zurückgezogen von allem, spricht kaum und lässt auch seine Hobbys links liegen. Gleichzeitig kommen immer wieder so komische Andeutungen, dass alles doch keinen Sinn hat. Ich mache mir große Sorgen, dass er sich was antun will.

Suchen Sie das Gespräch, sagen Sie ihm, dass Sie sich Sorgen machen, und fragen Sie ihn konkret, ob er noch Sinn im Leben sieht, ob er lebensmüde Gedanken hat. Falls das so ist, fragen Sie, was konkret er wie vorhat zu tun. Je konkreter seine Antworten sind, desto schlimmer ist die Lage und desto dringender ist es, Hilfe zu organisieren.

Dazu können Sie sich an den Hausarzt, die Ehe-, Familien- und Lebensberatung, die Telefonseelsorge oder die Ambulanz der LWL-Klinik für Psychiatrie in Herten wenden. Auch einen Termin beim Psychiater können Sie vereinbaren und ggf. auch einen Psychotherapieplatz suchen.

Bei niedergelassenen Psychotherapeuten gibt es Sprechstunden, in die man nach Terminvereinbarung bis zu dreimal gehen kann, um herauszufinden, ob eine Therapie nötig ist. Zu alledem gehört natürlich die Bereitschaft Ihres Partners, Hilfe anzunehmen.



Wie kann man das verhindern? – Diese Frage stand im Mittelpunkt einer Telefonaktion des Medienhauses Bauer am vergangenen Freitag. —FOTO: OLIVER BERG



Sie hatten am Redaktionstelefon ein offenes Ohr für die Nöte der Anruferinnen und Anrufer: Gunhild Vestner (l.), Leiterin der Telefonseelsorge Recklinghausen, und Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Kerstin Scotland aus Recklinghausen. —FOTOS: HEIDI MEIER (2)

☎ Was kann ich denn tun, wenn jemand, der suizidgefährdet ist, keine Hilfe annehmen will?

Im Gespräch bleiben. So lange das gelingt, ist schon viel gewonnen. Dabei sollten Sie Ihren Wunsch, dass er Hil-

fe annimmt, ruhig immer wieder formulieren und ihn darauf hinweisen, dass es auch sehr niederschwellige Angebote wie den Hausarzt oder die Telefonseelsorge gibt. Werden Sie dabei sehr konkret und legen ihm die

Telefonnummern hin. Manchmal hilft es auch, einfach einen Termin zu vereinbaren und bestimmt zu sagen: „Da gehen wir beide jetzt hin.“

„Sie konnten es nicht kommen sehen“

☎ Ich habe meine Frau vor einem Jahr durch Suizid verloren. Sie hat es getan zu einem Zeitpunkt, als niemand damit rechnete. Sie wirkte sehr entspannt, gelassen und heiter. Ich dachte, es ginge ihr wieder richtig gut. Und dann hab ich sie gefunden ... Jetzt werd ich das Bild nicht mehr los und ich frage mich ständig, was ich hätte tun können, tun müssen ...

Wenn jemand fest entschlossen ist, sich umzubringen, ist dem eine lange Phase der inneren Qual vorausgegangen. Steht der Entschluss dann fest, kehrt erst mal innere Ruhe ein – und andere denken, es wäre alles gut. Daher: Sie konnten es nicht kommen sehen, und an diesem Punkt ist der betroffene Mensch auch nicht mehr erreichbar. Und auch wenn es wehtut und schwer zu akzeptieren ist: Suizid liegt allein in der Verantwortung desjenigen, der ihn begeht.

Um die Bilder wieder loszuwerden, ist eine Traumatherapie nach der EMDR-Methode besonders effektiv und hilft sehr schnell. EMDR-Therapeuten finden Sie zum Beispiel über die Internetseiten www.psyneet-ev.de und www.emdria.de.

☎ Meine Schwester ist seit vielen Jahren alkoholkrank, hat viele Therapien versucht, sitzt wegen des Alkohols mittlerweile im Rollstuhl und lebt im Altersheim. Jetzt möchte sie nicht mehr leben ...

Wenn jemand, der lange psychisch krank war und schon vieles versucht hat, beschließt, nicht mehr leben zu

wollen, ist die Erwartung, dass es eine bestimmte Maßnahme geben könnte, die das Ruder herum reißt, eine sehr hohe. Sie können und sollten Hilfsangebote machen. Wichtig ist es aber auch, auf Ihre eigene Stabilität und Kraft zu achten, die Balance zu finden zwischen Hilfe und Eigenschutz. Bei einem so langen Leidensweg geht es auch darum, den Wunsch des anderen zu respektieren. Es ist und bleibt seine Entscheidung, auch wenn die Gesellschaft das anders bewertet.

Balance finden zwischen Hilfe und Eigenschutz

☎ Mein Freund droht, sich umzubringen, wenn ich mich von ihm trenne. Er hat so was schon mal gemacht, und jetzt weiß ich nicht, was ich tun soll.

Bieten Sie ihm Hilfe an, lassen Sie sich in der Sache aber nicht erpressen. Sie können ihm sagen: „Ich bin für dich da, aber ich ziehe aus.“ Bei solchen Drohungen ist eigentlich offensichtlich, dass dahinter ein anderes psychisches Problem steckt, das mit der Sache selbst nichts zu tun hat. So kann diese Krise für ihn auch eine Chance sein, eine sehr alte Wunde zu heilen. Dabei braucht er aber Begleitung.

☎ Ich versuche dringend, einen Termin für meine Tochter, die mir offenbart hat, dass sie eigentlich keine Lust mehr hat zu leben, bei einem Psychotherapeuten oder einer Beratungsstelle zu bekommen. Aber man muss überall länger warten.

Ja, es ist leider richtig, dass es Hilfe oft nicht zeitnah gibt. Es hilft aber, beharrlich zu sein und immer wieder nachzufragen – und vor allem: Es lohnt sich. Und gerade weil man hartnäckig bleiben muss, ist es wichtig, dass ein Angehöriger oder Freund, der stabil ist, das übernimmt.

INFO

Beratung und Hilfe

(-hm-) Diese Einrichtungen im Kreis Recklinghausen helfen und beraten Menschen mit Suizidgedanken, Angehörige, die sich Sorgen machen, und solche, die den Suizid eines nahestehenden Menschen verarbeiten müssen.

- ◆ Telefonseelsorge Recklinghausen: ☎ 0800 111 0 111 (anonym und rund um die Uhr kostenfrei) Chat- und Mailseelsorge www.telefonseelsorge.de KrisenKompass – die App der Telefonseelsorge kann man kostenfrei im App Store herunterladen.

- ◆ Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Recklinghausen: ☎ 0 23 61 / 53-21 45

- ◆ PsyNet – das Netzwerk der Psychotherapeuten des Kreises Recklinghausen: Hier finden Sie Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeuten. ☎ 0 23 61 / 3 06 88 72 @ www.psyneet-ev.de

- ◆ Psychiatrische Versorgung für Erwachsene: LWL-Klinik Herten für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin ☎ 0 23 66 / 80 20 Psychiatrie am St.-Lau-

- rentius-Stift in Waltrop ☎ 0 23 09 / 63 10

- ◆ Psychiatrische Versorgung für Kinder und Jugendliche:

- LWL-Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie in Marl-Sinsen ☎ 0 23 65 / 80 20 Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln, ☎ 0 23 63 / 97 50

- ◆ Weitere Gesprächs-, Beratungs- und Hilfsangebote:

- Gastkirche Recklinghausen: Hier gibt es einen Gesprächsdienst und eine

- Trauergruppe nach Suizid. ☎ 0 23 61 / 2 32 73

- Kontakt- und Beratungsstelle der Barke (Verein für psychosoziale Selbsthilfe) ☎ 0 23 61 / 921000

- Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Bistums Münster gibt es in Marl (☎ 0 23 65 / 3 36 78), Datteln (☎ 0 23 63 / 3 87 54 00) und Recklinghausen (☎ 0 23 61 / 5 99 29) @ www.ehefamilieleben.de

- ◆ Selbsthilfekontaktstelle: Hier finden Sie den Kontakt zu Selbsthilfegruppen. ☎ 0 23 61 / 10 97 35