

ZUHÖREN IST DAS BESTE

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen bis zu 25 Jahren. Und auch, wenn die Netflix-Serie „Tote Mädchen lügen nicht“ das Thema schonungslos thematisiert hat – Suizid ist und bleibt ein Tabuthema. Wir sagen dir, warum es wichtig ist, darüber zu sprechen, und wie du Warnsignale erkennen und helfen kannst.

VON ELENA WEBER

Nicht nur das Thema an sich löst bei vielen Beklemmungen aus. Auch die reinen Fakten sind traurig: In Deutschland sterben jedes Jahr mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen und AIDS zusammen. Damit ist Suizid die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Darüber gesprochen wird jedoch kaum. Zum einen fürchtet man den so genannten Werther-Effekt, den Nachahmungseffekt, der bei Suiziden besonders hoch ist. Zum anderen fühlt man sich oft hilflos und überfordert im Umgang mit

WARNSIGNALE ERKENNEN

Folgende Anzeichen können auf Suizidgedanken hindeuten:

- starke Veränderungen im Ess- und Schlafverhalten
- Hobbys, Freunde oder Haustiere sind plötzlich egal
- Abkapslung von Freunden
- plötzliche Verschlechterung der Schulnoten
- Es gibt Anzeichen dafür, dass sich jemand schon mal selbst verletzt hat
- Jemand sagt, dass er sich umbringen will
- Hoffnungslosigkeit und Selbsthass

SO KANNST DU HELFEN

Ganz wichtig: Du kannst deinem Freund oder deiner Freundin nicht alleine helfen. Dafür gibt es Profis. Du kannst ihn oder sie aber unterstützen, indem du

- hilfst, eine Person zu finden, der sich dein Freund/ deine Freundin anvertrauen kann
- deinen Freund/deine Freundin zum Gespräch begleitest
- zuhörst und die Gefühle ernst nimmst
- dir ebenfalls Ansprechpartner wie Eltern, Lehrer oder Beratungsstellen suchst

diesem Thema. Wie hilfreich es ist, darüber zu sprechen, weiß Diana Doko. Sie ist Gründerin des Vereins „Freunde fürs Leben“ und betreibt Aufklärungsarbeit an Schulen und Universitäten. Dabei vermittelt sie, wie wichtig es ist, über seine Gefühle zu reden und sensibel für seine Mitmenschen zu sein.

HIER FINDEST DU HILFE:

- Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer: 0800 / 111 0 111
- Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“, bundeseinheitliche Nummer: 11 6 111
- Schnelle Hilfe im Notfall: Ruf die Polizei und den Rettungsdienst unter 110 und 112. Der Notruf nimmt deinen Anruf ernst und handelt schnell.
- Beratungsstellen
- vertraute Personen
- psychiatrischer Dienst in Krankenhäusern

„Gerade unter Schülern ist das doch oft so: Ein Freund oder eine Freundin verhält sich komisch und schon wollen wir nichts mehr mit ihm oder ihr zu tun haben“, sagt Diana. „Aber wenn Lisa immer supergerne mit uns shoppen gegangen ist und jetzt plötzlich nicht mehr, sollten wir auch mal daran denken, dass das nichts mit uns zu tun hat. Vielleicht schämt sie sich einfach, weil es ihr nicht gut geht. Viele Menschen, denen es schlecht geht, ziehen sich zurück, weil sie denken, allen anderen geht es super, nur ihnen nicht.“

KEIN GRUND ZUM SCHÄMEN

Suizidgedanken werden in der Regel durch äußere Krisen wie Kränkungen, schwere Erkrankungen, berufliche Probleme, den Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt, Trennungen, zwischenmenschliche Konflikte oder den Tod von wichtigen Bezugspersonen ausgelöst. „Es gibt so viele Dinge, die von heute auf morgen passieren können“, sagt Diana. „Die einen können gut damit umgehen, die anderen nicht. Und das ist auch überhaupt nicht schlimm.“ Fällst du dann aber in ein Loch, solltest du dich nicht scheuen, Hilfe zu suchen. „Wenn man sich den Arm gebrochen hat,

geht man ja schließlich auch zum Arzt“, sagt Diana und betont: „Wichtig ist zu verstehen, dass du nicht verrückt bist, nur weil du dich schlecht fühlst. Und genauso wenig bist du verrückt, wenn du dir Hilfe holst.“ Auch musst du keine Angst haben, sofort beim Therapeuten zu landen. Freunde, Eltern, Schulpsychologen oder eine anonyme Telefonberatung können ebenfalls Ansprechpartner sein. „Manchmal hilft schon ein einstündiges Gespräch“, ist Dianas Erfahrung.

EINFACH ZUHÖREN

Was kann ich aber tun, wenn ich merke, dass ein Freund sich verändert oder es meiner Freundin nicht gut geht? „So viel kann man gar nicht falsch machen“, macht Diana Mut, Berührungsängste abzubauen. Oft sei es die eigene Unsicherheit, die einem im Weg steht. Ihr Rat: „Bleib an deinem Freund dran, respektiere, wenn er seine Ruhe will, aber gib ihn nicht direkt auf. Frag immer mal wieder nach. Irgendwann merkst du, dass er reden will.“ Ein absolutes No-Go in solchen Situationen: kluge Ratschläge. „Die meisten Leute tendieren dazu, Ratschläge zu geben“, erklärt Diana. Stattdessen: „Zuhören. Dann hat dein Gegenüber nämlich nicht das Gefühl, er müsse sich verteidigen oder irgendwas erklären. Einfach zuhören genügt. Oft sagt dir dein Freund dann, dass er Hilfe braucht.“ An diesem Punkt kannst du ansetzen und ihm zeigen, dass du da bist, und zum Beispiel mit ihm einen Arzt suchen.

Dieses Kümmern sollte allerdings nicht erst dann beginnen, wenn es jemandem total schlecht geht. „Schützt euch gegenseitig“, ist Dianas Rat. Das fängt schon beim Feiern oder Alkoholtrinken an. „Wenn ihr wisst, dass eure Freundin zu viel getrunken hat, dann passt auf die auf.“ Denn die Aufmerksamkeit füreinander ist das Wichtigste.

FREUNDE FÜRS LEBEN

Der Verein „Freunde fürs Leben“ hat auf seiner Aufklärungsseite umfangreiches Material zum Thema Suizid zusammengestellt und bietet eine umfassende Übersicht an Hilfsangeboten, aber auch Tipps für Angehörige und Freunde.

Infos unter frnd.de



Diana Doko