



Klinik Schützen Rheinfelden
Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Hanspeter Flury
Facharzt FMH
Psychiatrie Psychotherapie
Chefarzt und Ärztlicher Direktor

Suizidalität – Reden ist Gold, Schweigen gefährlich

Warum entwickeln Menschen Selbstmordgedanken?

Selbstmordgedanken machen Angst, den Betroffenen wie Aussenstehenden. Wie kann man sie verstehen?

Selbstmordgedanken treten bei Menschen in schwerer Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung und Überforderung auf – Selbstmord scheint ihnen dann der einzige Ausweg daraus. Menschen mit Selbstmordgedanken haben nicht genug vom Leben an sich, sondern von ihrem unerträglichen Leiden. Das ist therapeutisch wichtig, denn es gibt Hilfe: Das Leiden der Betroffenen kann behandelt, überwunden oder gelindert werden.

Derartige Zustände von Hoffnungslosigkeit kommen bei Zuspitzungen von psychischen Krankheiten, speziell bei schweren Depressionen oder schweren psychischen und sozialen Krisen, beispielsweise nach einem Verlust, Trennung, Beschämung oder Schuld vor. Speziell gefährdet sind dabei impulsive und vereinsamte Menschen.

Was hilft Betroffenen bei Selbstmordgedanken?

- die Einsicht und Erkenntnis, dass ihr Erleben von einer Krankheit oder Krise geprägt ist
- ärztliche, speziell psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung
 - auf der Basis einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung
 - gezielte Unterstützung und Stabilisierung für den Umgang mit Selbstmordgedanken
 - Behandlung der zugrunde liegenden psychischen Krankheit, Krise und Impulskontroll-Schwäche
 - nötigenfalls medikamentöse Unterstützung

Diese Behandlung kann bei Hausärztinnen und -ärzten, Psychiaterinnen und Psychiatern oder in einem Kriseninterventionszentrum gesucht werden, regulär oder in dringenden Fällen notfallmässig, ambulant und/oder mit einem Klinikaufenthalt.

- Hilfe bei der Lösung psychosozialer Probleme, z. B. Arbeitslosigkeit, Verschuldung
- zwischenmenschliche Kontakte
- generell Bezugspersonen (Angehörige, Freunde, Vorgesetzte und Arbeitskollegen, Nachbarn), die bei Schwierigkeiten unterstützen

Wie können Angehörige Selbstmordgedanken erkennen?

- wenn Betroffene Selbstmordgedanken offen äussern
- indirekte Hinweise können sein
 - wenn jemand Lebensüberdruß und Resignation andeutet und zeigt
 - wenn jemand einer psychosozialen Krise steckt
 - wenn jemand psychisch belastet und verändert wirkt, mit Zeichen wie Nervosität, Antriebsmangel, Überforderung, Verzweiflung, emotionaler Blockade oder Instabilität, Konzentrations- und Leistungsstörungen, vermehrtem Alkohol-/Suchtmittel-Konsum
 - wenn jemand sich aus sozialen Beziehungen zurückzieht

Was können Angehörige tun, wenn sie von Selbstmordgedanken erfahren oder solche befürchten?

- wenn Betroffene Suizidgedanken mitteilen: Unterstützung anbieten, präsent sein, für therapeutische Hilfe motivieren und solche organisieren.
- wenn indirekte Äusserungen und Hinweise vorliegen:
 - ruhig das Gespräch suchen, sich nach dem Befinden erkundigen, taktvoll nach Belastungen und dem Umgang damit und den eigenen Bewältigungsansätzen des Betroffenen fragen, mit Anteilnahme, Sorge und echtem Interesse reagieren, therapeutische Hilfe organisieren, eigene Unterstützung im Rahmen des Möglichen anbieten.
- wenn die Betroffenen nicht auf das Gespräch einsteigen, die Angehörigen selber aber weiter in Sorge und durch Befürchtungen belastet sind: Dann sollen die Angehörigen selber Beratung bei Fachpersonen oder Fachstellen suchen, um ihre Sorge mit diesen zu klären und Unterstützung für das weitere Vorgehen zu erhalten.

Suizidgedanken lassen sich gut behandeln – am besten in frühen Krankheitsstadien.

Reden ist Gold, Schweigen gefährlich – dies gilt für Betroffene wie Angehörige.