prévention suicide

www.prevention-suicide.lu

Suizidprävention geht uns alle an

Aufmerksam sein für Alarmsignale …
gemeinsam Suizid vorbeugen !

Wie kann man wissen, ob ein Mensch an Suizid denkt, um der Verzweiflung, in der er lebt, zu entkommen? Gibt es Anzeichen, die darauf hinweisen, dass ein Mensch daran denkt, sein Leben zu beenden? Wie können wir verstehen, was ein Mensch durchmacht, der an Suizid denkt? Wie soll man reagieren, wenn man gemerkt hat, dass ein Mensch sein Leben beenden will? Sie finden einige Antworten auf diesem Flyer und viel mehr auf dieser Internetseite www.prevention-suicide.lu.

Wie kommt es dazu, dass man sein Leben beenden will?

Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen, denen wir uns alle stellen müssen. Manchmal sind unsere Probleme so groß, dass wir Schwierigkeiten haben, unser psychisches Gleichgewicht wieder zu finden. Das bezeichnet man als psychische Krise. Durch die Krise verlieren wir unsere üblichen Fähigkeiten, mit Stressfaktoren, die uns in einen Zustand der Verletzlichkeit versetzen, fertig zu werden. Suizidgefährdete Menschen durchleben solche, mehr oder weniger lange Krisenzeiten.

Wie entwickelt sich eine Krise ?

Die Ursachen, die zu einer Krise führen, sind vielfältig: Sie können in Form einer Anhäufung von Stressfaktoren auftreten (Liebeskummer, gefolgt von schulischen Problemen und Konflikten mit Freunden oder der Familie, usw.), eines Schockerlebnisses (ein plötzlicher Tod oder emotionaler Verlust, ein traumatischer Unfall, usw.). Chronischer Stress (Chronische Beschwerden, Überforderung bei der Arbeit, usw.), kann ebenfalls ein Auslöser sein.

Alle diese Faktoren können einen Menschen in eine Phase der Verletzlichkeit und des psychischen Ungleichgewichts bringen.

Der vollzogene Suizid geschieht sehr selten im Affekt, sondern entsteht in einem Prozess, den man in fünf aufeinander folgende Phasen einteilen kann.

PHASE 1 :
Die Suche nach Lösungen, um die Krise aufzuhalten
Die Person macht eine Bestandsaufnahme möglicher Lösungen, um sich besser zu fühlen und die Krise zu bewältigen.

PHASE 2 :
Der flüchtige Suizidgedanke und die Entstehung der Idee
Während der Suche nach Lösungen und in dem Maße, in dem sich manche Lösungsversuche als nutzlos erweisen, kommt es vor, dass die Person den Suizid als eine der Lösungen betrachtet, die in Frage kommen, um das Leid zu beseitigen. Der Suizid taucht immer wieder als Lösungsidee auf, man verweilt jedes Mal ein bisschen länger dabei.

PHASE 3 :
Das Grübeln über die Suizididee
Der Leidensdruck wird immer unerträglicher, und der Wunsch ihm zu entkommen verstärkt sich. Die Idee des Suizids taucht ständig und regelmäßig auf. Sie ist quälend und erzeugt Angst.

PHASE 4 :
Die Konkretisierung und Ausarbeitung eines Suizidszenarios
In dieser Situation erscheint der Suzid dem Betroffenen als der einzige Ausweg aus Verzweiflung und Leid und er beginnt mit einer konkreten Planung.

PHASE 5 :
Das auslösende Element und die Ausführung der Tat
Dieses Ereignis ist oft der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Es tritt am Ende einer langen Aneinanderreihung von Verlusten und Misserfolgen ein.

Dieser Prozess ist reversibel: Man kann zu jedem Zeitpunkt eine Suizidgefährdung überwinden.

Wie erkenne ich, dass eine Person suizidal ist?

Die meisten suizidgefährdeten Menschen zeigen erste Warnsignale von Verzweiflung. Werden Anzeichen beobachtet, ist es wichtig, mit der Person darüber zu sprechen, um sich zu vergewissern, dass sie sich nicht suizidiert.

Psychologische Anzeichen:
depressiver Zustand, Gefühl von Verzweiflung, Traurigkeit, Pessimismus, Weinen, Verlust an Interesse, Rückgang des Selbstwertgefühls, Ängstlichkeit, Aggressivität, usw.

Biologische Anzeichen :
Essstörungen, Gewichtsverlust, ungewöhnliche Müdigkeit, Schlafstörungen, unterschiedliche körperliche Beschwerden, usw.

Direkte Botschaften:
Die Person spricht von ihrer Absicht zu sterben: „Ich will sterben, ich will Schluss machen" ; „Das Leben bedeutet mir nichts mehr, es bringt mir nichts mehr, wozu soll ich weiter leben?" ; „Ich wäre besser tot" ; „Ich belästige euch nicht länger, ihr habt bald eure Ruhe", usw.

Indirekte Botschaften :
Manchmal sind es versteckte Botschaften: „Bald werde ich Frieden haben" ; „Ich habe keinen Platz in der Gesellschaft" ; „Ich finde es mutig, wenn sich jemand suizidiert" ; „Ich habe alles im Leben vermasselt, es hat keinen Sinn mehr" ; „Danke für das, was du für mich getan hast", usw.

Handlungen und Verhaltensweisen :
Lesen über Suizid und Tod, Interesse für Tod und Jenseits, Aufsetzen eines Testaments, überraschendes Verschenken von Wertgegenständen, sich isolieren, Aufgabe von Aktivitäten, Absentismus, von zu Hause weglaufen, Alkohol-, Tabak-, Drogen-, Medikamentenmissbrauch, usw.

Wie kann ich einer suizidalen Person helfen?

- Zuhören, auch wenn man die Person nicht gleich verstehen kann
- Sich einfach und direkt ausdrücken. Haben Sie keine Angst das Wort „Suizid" zu benutzen
- Zeigen Sie dass die Person Ihnen wichtig ist
- Die Fähigkeiten der Person wertschätzen
- Die Person dazu ermutigen, unter Menschen zu gehen
- Die Person im Alltag unterstützen, ohne ihr alles abzunehmen. Es geht hier mehr darum, Dinge gemeinsam zu tun
- Versuchen, den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen zu verringern und die Lagerung von Medikamenten zu beaufsichtigen
- Eventuell vorhandene Waffen, sowie große Medikamenten-, Drogen- und Alkoholvorräte sichern
- Für bestimmte Tage (Geburtstag der Person, der Jahrestag eines Todesfalls oder eines anderen, für die Person wichtigen Ereignisses) aufmerksam sein

Entdecken Sie auf der Webseite
www.prevention-suicide.lu, was zu vermeiden ist!

Für weitere Informationen

Centre d'Information et de Prévention
Tel. +352 45 55 33
Email : info@prevention-suicide.lu
Homepage : www.prevention-suicide.lu

prévention suicide