

Suizid zu begehen nimmt dir jede Möglichkeit, dein Leben zu ändern

In stressigen Zeiten, während oder nach traurigen und traumatischen Ereignissen, gibt es Menschen, die dem Schmerz entfliehen wollen, indem sie sich ihren Tod vorstellen. Der Tod bedeutet dann Ruhe und Frieden, er scheint harmonisch und sanft.

Suizid zu begehen, nimmt dir jede Möglichkeit, dein Leben zu ändern und hinterlässt bei den Hinterbliebenen Schock und Fassungslosigkeit. Suizidgedanken gehen meistens wieder von ganz alleine weg. Wenn sie dich jedoch plagen und nicht in Ruhe lassen, können sie gefährlich werden. In jedem Fall tut es gut, wenn du dich jemandem aus deinem Umfeld oder einer Fachperson anvertrauen kannst.

Gerade in der Pubertät kommt es öfters vor, dass die Hormone im Körper verrückt spielen. Das kann zu grossen Stimmungsschwankungen, bis hin zu einer Depression führen. Wenn diese Zustände länger anhalten, ist es ganz wichtig, dass du mit deinem*r Arzt*in sprichst, damit sie*er dich beraten und Hilfe organisieren kann.

Am Anfang hellen Drogen und/oder Alkohol vielleicht die Stimmung auf, langfristig machen sie deprimierte Menschen noch depressiver. Unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol machst du vielleicht Dinge, oder triffst Entscheidungen, die du sonst so nicht treffen würdest.

Drogen oder Alkohol werden oft als Mittel eingesetzt, um vom Alltag mit seinen Problemen abzuschalten. Das Zudröhnen löst aber die Probleme nicht, sondern führt meistens zu weiteren Schwierigkeiten.

Der Konsum von Alkohol und anderen Drogen kann deswegen dazu beitragen, dass Menschen suizidal werden.

Die meisten Suizidgedanken haben eine tiefer liegende Ursache, z. Bsp. eine Depression oder andere psychische Erkrankungen, ein Trauma oder eine schwierige Lebenssituation.

Deshalb ist es wichtig, nicht einfach auf bessere Zeiten zu hoffen, z. Bsp. kann eine Depression mit Medikamenten, Beratung, Therapie und der nötigen Unterstützung behandelt werden.

Wenn du dich verzweifelt fühlst, erscheint es vielleicht verlockend, deine Gefühle mit Drogen oder Alkohol zu betäuben. Bedenke aber, dass du unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen vielleicht Dinge tust, oder Entscheidungen triffst, die du sonst so nicht tun würdest.

Wenn du auf Grund eines Suizidversuchs bei einem Arzt oder Therapeutin bist, kannst du mit dieser Fachperson deinen ganz persönlichen Krisennotfallplan entwickeln. Der hilft dir, das Risiko eines erneuten Suizidversuchs zu verringern. Auf jeden Fall empfehlen wir dir diesen Notfallplan mit einer Fachperson zu erstellen.

Es ist ganz wichtig, dass du mindestens eine Person hast, der du vertraust und mit der du ganz offen und ehrlich sein kannst. Das kann z. Bsp. jemand aus der Familie, eine gute Freundin, ein Therapeut oder dein Coach sein. Halte diese Vertrauensperson auf dem Laufenden über deine Gedanken, Gefühle und Wünsche.

Geschrieben von

Gültepe Hasan

Bei Suiziden ist im Allgemeinen eine hohe Dunkelziffer anzunehmen.

Die Zahl der Suizidversuche liegt gegenüber den vollendeten Suiziden geschätzt um einen Faktor 10-20 höher. Auch hier ist mit hohen Dunkelziffern zu rechnen. Der Einfluss von Alter und Geschlecht ist gegenüber den vollendeten Suiziden genau umgekehrt. Bei jungen Frauen ist die Häufigkeit von Suizid-Versuchen am größten, bei älteren Männern am niedrigsten

2014 starben in der Schweiz etwas über 1.000 Menschen durch Suizid (ca. 750 Männer und 275 Frauen). Dies entspricht einer jährlichen Suizidrate von 20 pro 100.000 Männern und 7 pro 100.000 Frauen. Im Jahr 2017 haben 1.043 Menschen Suizid begangen; weitere 1.009 Menschen haben assistierten Suizid begangen.

Die häufigste Ursache für einen Suizid bzw. Suizidversuch wird heute in diagnostizierbaren psychischen Erkrankungen gesehen.

Oft wird ein Suizid vorher angekündigt. Darüber hinaus gibt es einige Zeichen, die einem Suizid vorausgehen können.

Suizidgedanken gehen meistens wieder von ganz alleine weg. Wenn sie dich jedoch plagen und nicht in Ruhe lassen, können sie gefährlich werden.

Dinge die man machen kann damit es einem besser geht:

- | Ein warmes Bad nehmen.
- | Einen Film am TV oder im Kino anschauen.
- | Musik hören, die aufbaut.
- | Eine Illustrierte, ein Comic-Heft, ein Manga usw. anschauen.
- | Einen Freund * eine Freundin anrufen
- | Freundinnen*Freunde treffen.

uizidgedanken können nicht nur bei Lebenskrisen, sondern auch als Symptome einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung auftreten. Falls du denkst, dass das bei dir der Fall sein könnte, leide nicht unnötig. Frage deinen Arzt oder eine Therapeutin, ob du an einer psychischen Erkrankung leidest. Diese Fachperson weiss, was zu tun ist, dass es dir wieder so schnell als möglich besser geht und die Symptome verschwinden.

Es braucht Zeit, bis man sich im Leben wieder zurechtfindet und sich eine Alltagsroutine einstellt, die einem das Gefühl der Zufriedenheit vermittelt.

Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen. Oft haben sie ähnliche Erfahrungen gemacht oder kennen zumindest das Problem.

-6-

-5-

-7-

-4-

www.minibooks.ch

-3-

-2-