



## Suizid

Jeder Selbsttötung ist eine zu viel. In Österreich und in Europa liegt die Steiermark im Spitzenfeld.  $\frac{3}{4}$  der Suizidopfer sind Männer. **Carlos Watzka** hat eine umfassende, die sozialen Umstände berücksichtigende Studie über Österreich und besonders über die Steiermark verfasst. Siehe im Internet unter Land Steiermark/Sanitätsdirektion /Studie/ Carlos Watzka.

Täglich nehmen sich in Deutschland zwei Kinder / Jugendliche unter 25 Jahren das Leben. In Österreich sind es 1280 Menschen pro Jahr (2007). Bei jungen Menschen in beiden Ländern ist Suizid die 2.häufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen.

Bei jungen Menschen sind es keineswegs immer Kinder aus schwierigen sozialen Umständen, die glauben, nicht mehr leben zu können; viele kommen aus „normal“ bürgerlichen Verhältnissen, waren bis dahin selbst erfolgreich.

Für Eltern ist es schwierig, lebensgefährliche Krisen oder depressive Zustände von einer normalen Pubertätskrise oder Krise während des Erwachsenwerdens zu unterscheiden. Elterliche Zuwendung und deren Beständigkeit in der Jugend gelten als Präventionsfaktoren. Auf die Dosierung kommt es auch hier an, auf die Bedingungslosigkeit des Zusammenhaltens auch nach Fehlern. Später dann auch das Ertragenkönnen von Ohnmachts-Erfahrungen und was wichtig ist, Belastungen als sinnvolle Herausforderung annehmen zu können.

Nach neueren Untersuchungen könnte einem Suizid nach einer längeren Depression auch eine Stoffwechselfehlregulierung im Gehirn zugrunde liegen. Bei einigen Suizidanten wurde ein auffällig niedriger Serotonin-Spiegel festgestellt. Serotonin gehört zu den Neurotransmittern, Botenstoffen, die den Gehirnstoffwechsel steuern. Unklar bleibt, ob dies die Folge von Depression oder die Ursache ist. Aber er kann günstig beeinflusst werden: Medikamente, Flow-Erlebnisse in Natur oder Sport, Musizieren, Tiefenentspannung Meditation, u.a...

Obwohl Suizid eine tödliche Gefahr ist wie Drogen, Alkohol oder Aids, wird das Thema in den meisten deutschsprachigen Ländern, in Schulen und Kirchen tabuisiert. Anhörige einer Familie nach Suizid werden leider in einigen Gebieten noch diskriminiert, ausgegrenzt und beschuldigt.

Es gibt wenige, spezialisierte Beratungsstellen. Für die betroffene Gruppe der Suizid-Hinterbliebenen gibt es noch immer keine Anlaufstelle außer der Verwaisten Eltern-Gruppe.

Zum Gebrauch des Wortes und geschichtliche Hintergründe dazu siehe unter: Selbstmord oder Suizid auf unserer Homepage.

**Rat und Hilfe für Betroffene auf diversen Homepage-Links u.a.:**

**Stiftung WEIL** in Graz, siehe

**Telefon-Seelsorge:** Österreich 142

**Verwaiste Eltern in Österreich:** [www.verwaisteeltern.at](http://www.verwaisteeltern.at)

**NEULAND** Berlin, (Tel.0043-30-87301 11). Bekannteste Beratungsstelle für suizidgefährdete Jugendliche und deren Angehörige. Auch Information.

**DIE ARCHE** (Tel. 0049- 89- 334041) München: Information über Prävention, bietet Traumatherapie für Hinterbliebene an.

**ARBEITSKREIS LEBEN** Stuttgart (Tel.0049- 711-600620) Suizidprävention.

**VERWAISTE ELTERN** (Deutschland Tel 0049- 40- 35505644) haben ein dichtes Netz von Selbsthilfegruppen für Eltern nach Suizid eines jungen Menschen oder Geschwisters. Siehe Link auf Homepage. [www.veid.de](http://www.veid.de)

Verein **AGUS**-Selbsthilfe, Angehörige um Suizid (Tel. 0049- 9211-1500380), den es ebenfalls in mehreren deutschen Städten gibt. Siehe Link zur Homepage.

**Literatur siehe Literaturlisten auf unserer Homepage.**