



Verein. Schwerpunkt: Mut zum Leben ? J.E.S.S.S! wir sprechen darüber!

Zum Tabuthema Suizid. Informationen zum Umgang mit Krisen und Suizidalität.

Da in der Steiermark jährlich mehr Menschen durch Selbsttötung sterben, als durch Verkehrsunfälle, startet der Verein Verwaiste Eltern ein Suizid-Präventions-Projekt mit Vorträgen, Workshops, Betroffenengruppen und Outdoor-Erlebnissen für junge Menschen in Graz. Wir verstehen das als Beispiel für die Möglichkeiten, über Selbsttötung zu sprechen und transportieren dabei viele Inhalte. Wir hoffen, dass diese Impulse aufgegriffen werden, Angebote entstehen sowohl für Gefährdete als auch für Hinterbliebene. Der kleine Verein allein kann dazu nicht mehr leisten. Sich das Leben nehmen, geschieht selten aus dem Wunsch zu Sterben.

Die vielschichtigen Gründe liegen vielmehr in folgenden Komponenten:

Ausweg aus unerträglich empfundener Situation

Rettungsversuch, weg von belastenden Gefühlen oder Schmerz

Wirtschaftliche Not.

Appell, Hilferuf. Verlust von Hoffnung und Werten.

Problemlösungsversuch, Selbstmedikation.

Abwehr von Machtlosigkeit oder erlittenem Unrecht als Opfer.

Wunsch nach Ruhe oder Pause. Völlige Überforderung.

Individuelle Risikofaktoren erhöhen die Gefährdung noch:

- Psychische Erkrankung und Ängste.
- Körperliche Erkrankung, Schmerzen
- Impulsive Aggression, die man nicht nach außen richten will
- Schwere Schicksalsschläge, Verlust von Menschen, Tod eines Kindes.
- Einsamkeit oder Ausgrenzung.
- Suizid-Ideen im Umfeld oder vollzogene Selbsttötungen.
- Verfügbarkeit der Mittel zur Selbsttötung

Umgang mit Betroffenen: Verständnis aufbringen. Schwierige Gefühle ausdrücken lassen. Im Gespräch offen mit psychischen Schwierigkeiten umgehen wirkt entlastend. Gefährdung aussprechen und Ängste aushalten. Beziehung anbieten und halten. Professionelle Hilfe holen. Behandlung durch Fach-Institution anstreben, die das Umfeld mit seinen Stärken mit einbezieht. Als HelferIn für sich selbst Verantwortung tragen und sich auch Hilfe holen.

Professionelle Hilfe: Psychotherapeutische Intervention zum Krisenanlass und zur psychischen Störung, die zugrunde lag. Sozialarbeiterische Beratung und Betreuung bei aktuellen Lebensproblemen. Zuständigkeit im Helfersystem muss eindeutig geklärt sein, interdisziplinäre Kooperation muss gegeben sein, damit niemand im Kreis geschickt wird. Zur medizinischen Unterstützung stehen auch Medikamente zur Verfügung und für den Notfall die stationäre Behandlung.