

Suizid kann jeden betreffen, auch Menschen, von denen man den Anschein hat, dass sie gut unterstützt sind.

Man kann sich nur schwerlich vorstellen, dass jemand, der Ihnen nahesteht, Suizid begehen könnte. Aber genau dies tun viele Menschen auf der ganzen Welt – und häufig ganz ohne Vorwarnung.

Ihre Angehörigen, Kollegen und Gemeindemitglieder können nur trauern. Viele empfinden eine Mischung komplizierter Emotionen: Unglauben, Trauer, Wut. Manche Menschen – vor allem diejenigen, die den Betroffenen am nächsten standen – fühlen sich schuldig und fragen sich, ob sie es irgendwie hätten wissen müssen und etwas tun sollen, um es zu verhindern.

Aber niemand kann vorhersagen, wer einen Selbstmordversuch unternehmen oder durch Selbstmord sterben könnte. Und niemand ist schuld, wenn jemand das tut. Viele Menschen begehen einen Selbstmordversuch impulsiv und ohne Vorwarnung.

Dennoch können wir alle mehr tun, um unterstützende Umfelder zu schaffen, in denen verzweifelte Menschen wissen, dass sie nicht allein sind. Der Welttag der Suizidprävention wird jedes Jahr am 10. September begangen, um das Bewusstsein zu schärfen und Präventionsbemühungen zu fördern.

Wer ist gefährdet?

Suizid betrifft alle Länder der Welt – und Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und jeder Lebenslage. Er steht im Zusammenhang mit:

- Psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angstzuständen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Alkohol- oder Substanzmissbrauch
- Großen Stressfaktoren im Leben, wie finanzielle, Beziehungs- oder juristischen Probleme
- Chronischen Erkrankungen und Schmerzen
- Erleben von Katastrophen, Gewalt, Missbrauch oder Verlust und ein Gefühl der Isolation
- Einer Gruppe angehören, die Diskriminierung ausgesetzt ist, wie etwa Flüchtlinge, Einwanderer, People of Color oder LGBTQ+-Personen
- Kulturelle oder religiöse Ideale
- Inhaftiert sein
- Eine Familienvorgeschichte von Suizid



10. September

**Welttag der
Suizidprävention**

Dennoch unternehmen viele Menschen, die in eine oder mehrere dieser Kategorien fallen, nie einen Selbstmordversuch, während andere, die nicht auf der Liste stehen, dies tun. Es ist schwierig zu erkennen, wer gefährdet ist. Es könnte ein Kollege sein, der glücklich wirkt und das Leben in vollen Zügen genießt, ein enger Freund, der immer da ist, um anderen zu helfen, oder jemand anderes. Stigmatisierung und Tabus führen oft dazu, dass Menschen sich scheuen, um Unterstützung zu bitten, selbst wenn sie diese am dringendsten benötigen.

Deshalb ist es so wichtig zu verstehen, was Selbstmord ist – und wie man jemanden unterstützt, der möglicherweise daran denkt.

Zeigen Sie Mitgefühl

Einer der wichtigsten Schritte besteht darin, mehr über psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu sprechen. Ihren Angehörigen zu sagen, dass Sie für sie da sind, wenn sie Hilfe brauchen, kann viel dazu beitragen, dass sie sich verbunden und unterstützt fühlen.

Auch wenn Sie offen über Ihre eigenen Probleme sprechen, kann das dazu beitragen, dass sich andere wohler fühlen, wenn sie ihre Probleme mit Ihnen teilen.

Achten Sie auf Warnsignale

Hören Sie aufmerksam zu, was Ihre Angehörigen und andere Menschen sagen, ohne zu urteilen. Wenn sie davon sprechen, dass sie sich wertlos fühlen, sterben wollen, keinen Grund zum Leben haben, Selbstmord begehen oder Rache nehmen wollen, sind das Warnsignale.

Auch ihr Verhalten kann auf Suizidgedanken hinweisen – etwa extreme Stimmungsschwankungen, zu viel oder zu wenig Schlaf, Verschenken von Wertgegenständen, sich abschotten oder ein gesteigerter Alkohol- oder Drogenkonsum.

Bieten Sie Unterstützung an

Wenn Sie derartige Anzeichen bemerken – oder einfach nur das Gefühl haben, dass jemand mit Problemen zu kämpfen hat – sprechen Sie die betroffene Person einfach darauf an. Fragen Sie, wie sie sich fühlt, und lassen Sie sie wissen, dass Sie da sind, um ihr zuzuhören, ohne zu urteilen. Es ist auch in Ordnung, vorsichtig nachzufragen, ob sie an Selbstmord denkt. (Tipps, wie Sie ein Gespräch zu Thema Wohlbefinden anknüpfen finden Sie unter „Sich öffnen: Beginnen Sie ein tieferes Gespräch“ im Toolkit für diesen Monat.)

Lassen Sie sie anhand dessen, was die betroffene Person sagt (oder nicht sagt), wissen, dass sie Ihnen wichtig sind und dass Ihnen ihr Wohlergehen am Herzen liegt.

Denken Sie daran, dass Sie nicht da sind, um alles wieder gut zu machen – Sie sind nur jemand, auf den sich die Person verlassen kann, damit sie sich nicht zu allein fühlt und weiß, dass sie unterstützt wird.

Wenn Sie befürchten, dass die betroffene Person verzweifelt ist oder an Selbstmord denkt, konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie ihr das Gefühl vermitteln können, unterstützt zu werden, und tun Sie gleichzeitig Ihr Bestes, um für ihre Sicherheit zu sorgen. Bleiben Sie beispielsweise bei ihr, bis Sie sicher sind, dass sie sich in Sicherheit befindet oder jemand bei ihr ist, der sie unterstützen kann. Entfernen Sie nach Möglichkeit Substanzen oder Gegenstände, mit denen sie sich selbst verletzen könnten.

Ermutigen Sie sie, Kontakt zu einem Arzt oder Psychotherapeuten aufzunehmen, der ihr dabei helfen kann, sicher zu bleiben und die Unterstützung zu finden, die sie braucht.

Wenn Sie oder Bekannte in einer Krise sind, sollten Sie sich in Sicherheit bringen und sofort Hilfe holen. **Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, in unmittelbarer Gefahr ist, rufen Sie Ihre örtliche Notrufnummer an.**

* Die Hotline bietet telefonische Krisenintervention in Englisch und Spanisch an, die von Language Line Solutions für Anrufer der Nummer 988 in mehr als 250 weitere Sprachen übersetzt werden.

Quellen:

Cleveland Clinic. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). 22. Juli 2024.

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

World Health Organization. [Suicide](#). 25. März 2025.



Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Ressourcen der Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Ländern. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

WF17894914 146526-062025 OHC