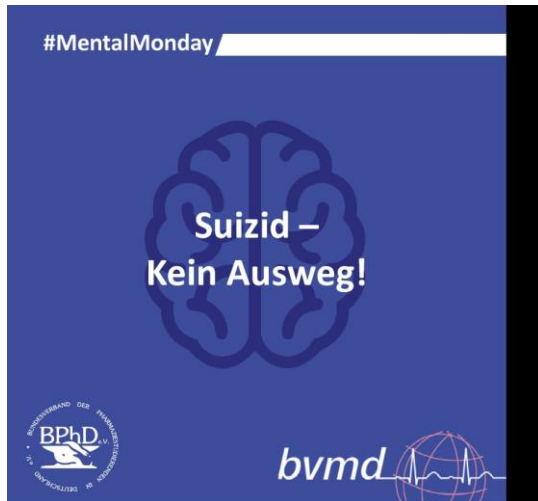


## #MentalMonday – Suizid – Kein Ausweg



Allein in Deutschland versterben jährlich rd. 10000 Menschen in Folge von Suizid. Suizidalität beschreibt die Selbsttötungsgefährdung von Personen. Unter diesen Begriff fallen nicht nur durchgeführte Suizide, sondern auch Versuche und allgemein jede Handlung betroffener Personen, mit dem Ziel, den Tod von eigener Hand herbeizuführen.

In der Regel sehen die Betroffenen den Suizid als einzigen und auch letzten Ausweg aus ihrer Lebenssituation. Die Ursachen für Suizidalität sind dabei vielfältig. So können bereits andauernder Stress und gesellschaftlicher Druck

dieses Auslösen. Aber Depressionen, spontane Lebenskrisen und andere psychische Erkrankungen können dieses Verhalten verursachen.

Es mag etwas überraschend sein, aber tatsächlich ist nur ein Bruchteil aller Suizidversuche tatsächlich Folge reflektierter Entscheidungsprozesse, der Hauptanteil geht auf spontane Versuche zurück. Die Rate der Versuche ist ungefähr dreimal so hoch wie die der Durchgeführten.

In der Regel kommen Betroffene immer auf die Frage: „Wofür lohnt es sich zu leben?“ zurück und finden darauf keine Antwort. Und das ist fatal. Jeder von uns ist vielen Menschen, seinen Freunden, seiner Familie wichtig. Allein das ist schon ein Grund, zu leben. Manchmal hilft es schon, erstmal mit jemanden zu reden. So kannst du zum Beispiel auch bei der Telefonseelsorge unter 08001110111 anrufen.

Denn keine Situation ist ausweglos!

