



Wenn Sie sich mit Selbstmordgedanken tragen

Wir sind mit der Fähigkeit auf die Welt gekommen, uns das Leben zu nehmen. Jedes Jahr treffen eine Millionen Menschen diese Wahl. Selbst in Gesellschaften, in denen Selbstmord illegal oder tabu ist, gibt es Menschen, die sich trotzdem das Leben nehmen.

Viele dieser Menschen, die am liebsten sterben möchten, sehen keinen anderen Ausweg mehr. Ihre Welt wird zu diesem Zeitpunkt vom Tod bestimmt. Die Intensität ihrer Selbstmordgedanken darf nicht unterschätzt werden – sie sind echt und stark und unmittelbar. Sie lassen sich nicht einfach wegzaubern.

Allerdings stimmt es auch, dass:

- Selbstmord oft eine dauerhafte Lösung für ein vorübergehendes Problem ist.
- Wir alles aus dem äußerst eingeschränkten Blickwinkel des Augenblicks sehen, wenn wir depressiv sind. Eine Woche oder einen Monat später können die Dinge bereits ganz anders aussehen.
- Die meisten Menschen, die sich einmal mit Selbstmord befasst haben, heute froh sind, dass sie noch leben. Sie sagen, sie wollten ihrem Leben eigentlich kein Ende setzen – nur dem Schmerz.

Der wichtigste Schritt ist, mit jemandem zu reden. Menschen, die sich mit Selbstmordgedanken tragen, brauchen nicht zu versuchen, alleine mit ihren Problemen fertig zu werden. Sie sollten sich SOFORT um Hilfe bemühen.

- Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder mit Freunden. Allein das Reden mit einem Familienangehörigen oder mit einem Freund oder Kollegen kann bereits unglaubliche Erleichterung verschaffen.
- Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson. Manche Menschen können einfach nicht mit ihrer Familie oder mit Freunden sprechen. Ihnen fällt es vielleicht leichter, mit einem Fremden zu reden. Es gibt auf der ganzen Welt Hilfezentren in denen freiwillige Mitarbeiter eben dafür da sind, Ihnen zuzuhören.
- Sprechen Sie mit einem Arzt. Sollte sich jemand über einen längeren Zeitraum hinaus niedergeschlagen fühlen oder mit Selbstmordgedanken tragen, ist es möglich, dass er oder sie unter klinischer Depression leidet. Hierbei handelt es sich um ein medizinisches Leiden, das durch eine Störung des chemischen Gleichgewichts hervorgerufen wird. Normalerweise lässt sich dies von einem Arzt durch Verschreibung von Medikamenten und/oder Überweisung zur Therapie behandeln

Die Zeit ist ein wichtiger Faktor beim Weitermachen und Nichtaufgeben. Doch was in dieser Zeit geschieht, ist ebenso wichtig.

Wenn sich jemand mit Selbstmordgedanken trägt, ist es wichtig, dass er unverzüglich mit jemandem über seine Gefühle redet.