

Pressemitteilung



Suizide verhindern? Wie Angehörige mit Suizidversuchen von ihren psychisch erkrankten Nahestehenden umgehen

München, 10. September 2020 – Menschen mit psychischen Erkrankungen haben ein teils doppelt so hohes Risiko für einen Suizid wie ihre psychisch gesunden Mitmenschen. Trotz aller Bemühungen halten sich die Suizidzahlen weiter auf hohem Niveau – vor allem in Bayern. Deshalb ist es umso wichtiger auf Möglichkeiten zur Prävention und Intervention zu setzen, um Menschen vor solch einem Schritt zu schützen. Die nächsten Angehörigen sehen sich hier häufig in einer großen Verantwortung. Doch was können sie überhaupt tun und wie ergeht es ihnen selbst damit? Ein Angehöriger berichtet hierzu aus erster Hand.

Psychische Erkrankungen stellen für die Betroffenen selbst häufig eine schwerwiegende Herausforderung dar. Je nach Erkrankung, sehen sie sich Gefühlsschwankungen, Wahrnehmungsstörungen, Ängsten, Depressionen, Verzweiflung oder auch anderen Symptomen gegenüber, mit denen sie sich auseinandersetzen müssen. Auch wenn die meisten psychischen Erkrankungen heute mittels verschiedener, (psycho-)therapeutischer Verfahren und / oder Medikamenten gut behandel- oder auch heilbar sind, gehen sie noch immer mit einem meist deutlich erhöhten Suizidrisiko einher. Gerade bei wiederkehrenden oder chronischen Erkrankungen, wie z. B. bei einer Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis, posttraumatischen Belastungsstörungen oder schweren Depressionen kann es immer wieder zu Situationen und Phasen kommen, in denen Suizidgedanken aufkommen und auch Suizidversuche begangen werden.

Für die nächsten Angehörigen ist dies eine äußerst schwierige Situation. Zum einen sehen sie sich selbst meist in der Verantwortung, derlei Gedanken in ihrem erkrankten Nahestehenden als erste erkennen zu müssen. Zum anderen möchten sie den Betroffenen aber auch nicht zu sehr beobachten, ja geradezu überwachen. Und dann gibt es auch noch die eigenen Ängste und Sorgen, mit denen es umzugehen gilt. „Als meine Frau das erste Mal versuchte Suizid zu begehen, fiel ich in tiefes Loch“, erzählt Wolfgang Jahn. Seine Frau leidet seit ihrer Kindheit an einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung und verübte innerhalb der letzten neun Jahre drei Mal einen Suizidversuch. Dies ging nicht spurlos an ihrem Mann vorbei: „Ich habe mir damals einen Psychiater gesucht, zu dem ich hin und wieder gehe. Dabei sind wir gedanklich durchgegangen, was wäre, wenn ich nach Hause käme und meine Frau tot in der Wohnung liegt. Das klingt hart, hat mir aber sehr geholfen!“, berichtet der 53-Jährige. Daneben ist er seit dem ersten Suizidversuch auch Mitglied in der ApK München und besucht dort regelmäßig die Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Partnern.

Auf die Frage hin, was ihm im Umgang mit den Suizidgedanken und -versuchen seiner Frau geholfen hat, erklärt er: „Es ist wichtig, sich ein Netzwerk aufzubauen, eine Selbsthilfegruppe, einen Psychologen oder Psychiater zu besuchen. Mir hat auch geholfen, einen „Notfallzettel“ zu schreiben. Auf dem steht Schritt für Schritt was zu tun wäre, wenn der schlimmste Fall eintritt.“

Daneben entschied er und seine Frau sich dazu, einen sogenannten „Therapeutischen Pakt“ zu schließen. In diesem versprach ihm seine Frau, ihn sofort zu informieren, wenn sich erneut Suizidgedanken in ihr auftun. Zum anderen kennt er seine Frau und ihre Erkrankung mittlerweile so gut, dass er gewisse Anzeichen besser zu deuten weiß. „Wenn sie sich zunehmend zurückzieht oder still wird oder Dinge sagt wie „Ich halte das nicht mehr aus“ oder „Das bin gar nicht mehr ich“ ist es meist wieder soweit. Dann fahre ich sie sofort wieder in die Klinik.“

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE07 7002 0500 0007 8181 00
BIC: BFSWDE33MUE

Mitgliedschaft bei



Diese Vorgehensweise entspricht auch der Empfehlung vieler Experten. „Wenn man als Angehöriger oder Beteiligter Anzeichen für einen möglichen Suizid bei dem Erkrankten sieht, sollte man die Person besser früher als später zu einem Arzt oder eine Klinik begleiten. Das kann auch schon der Hausarzt sein. Hauptsache, der Angehörige ist nicht allein mit der Verantwortung, die er schlicht nicht übernehmen kann“, sagt Prof. Dr. med. Josef Bäuml, ehemaliger Leitender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Technischen Universität München und Mitglied im Beirat des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. v.. Das kann Wolfgang Jahn nur bestätigen: „Man darf sich nicht die Schuld geben. Man ist nicht verantwortlich. Wenn man das nicht verinnerlicht, wird es sehr schwierig“. „Angehörigen empfehle ich, sprechen Sie den Erkrankten offen auf das Thema an. Wissenschaftliche Studien und auch die Erfahrung haben deutlich gezeigt, dass die Betroffenen oftmals erleichtert sind, über ihre Suizidgedanken oder -absichten sprechen zu können.“, rät Professor Bäuml.

Nehmen Sie Alarmzeichen von Suizidgedanken ernst und werden Sie aktiv

Mögliche Anzeichen können sein:

- Äußerungen von Hoffnungslosigkeit wie z. B. „Mein Leben hat doch keinen Sinn mehr“ oder „Ich kann nicht mehr“.
- Konkrete Suiziddrohungen oder Ankündigungen
- Wenn der Betroffene plötzlich beginnt, Wertsachen zu verschenken oder wichtige Angelegenheiten zu regeln (z. B. Testament erstellen, Schulden bezahlen) sollten Sie hellhörig werden.

Was ist zu tun:

- **Sprechen Sie Ihre Sorge direkt an**
Für viele Betroffene ist es eine Erleichterung über ihre Suizidgedanken sprechen zu können. Scheuen Sie daher nicht, direkt zu fragen.
- **Ziehen Sie professionelle Hilfe hinzu**
Motivieren Sie den Betroffenen, professionelle Hilfe aufzusuchen. Diese finden Sie bei niedergelassenen Psychiatern, Psychotherapeuten oder auch beim Hausarzt. Besteht ein Notfall oder muss es schnell gehen, wenden Sie sich an die nächste psychiatrische Klinik oder auch den Notarzt unter 112.

Kontaktdaten

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Cordula Falk – Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Pappenheimstraße 7
80335 München

Telefon: 089 – 51086325
Mobil: 0152-37686320
Fax: 089 - 51 086 328

E-Mail: info@lapk-bayern.de
Website: www.lvbayern-apk.de

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist die gemeinnützige Dachorganisation der bayerischen Angehörigen-Selbsthilfe. In ihm sind sowohl Einzelmitglieder als auch Selbsthilfegruppen und Selbsthilfvereine zusammengeschlossen. Der Landesverband besteht seit 1990 und hat 2.500 Mitglieder (Stand 2020). Der Landesverband ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Er ist aktives Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. mit Sitz in Bonn.