

## Die suizidale Krise

Erfahrungen von starkem seelischem Schmerz können einen akuten Stresszustand im Gehirn hervorrufen.

Vereinfacht gesagt tritt „logisches Denken“ in den Hintergrund und „emotionale Impulse“ übernehmen die Steuerung. Alternative Lösungen oder Auswege können nicht mehr gesehen werden. In der akuten suizidalen Krise funktioniert unser Gehirn oft so, als würde es von einem Autopiloten gesteuert werden.

In diesem neurobiologischen Ausnahmezustand sucht das Gehirn nach raschen Lösungen bzw. Erleichterung.

Oft können Menschen diesen Ausnahmezustand im Nachhinein selbst nicht mehr erklären. In jedem Fall hinterlässt aber eine durchgemachte suizidale Krise bzw. ein Suizidversuch Spuren in unserem Gehirn.

Es ist möglich, dass sich in einer nächsten emotionalen Krise, egal ob Tage oder Jahre danach, unser Gehirn sofort wieder an den „suizidalen Notfallplan“ erinnert und ihn neuerlich aktiviert.

Daher ist es nach dem Suizidversuch wichtig, nicht sofort wieder zum Alltag zurück zu kehren, sondern zu lernen, einen anderen Umgang mit Krisen zu entwickeln.

**Menschen, die einen Suizidversuch unternommen haben, sollten in jedem Fall professionelle psychosoziale und/oder medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.**

## Unterstützungsmöglichkeiten für Sie

Die Kontaktdaten der psychosozialen Beratungsstellen in der Steiermark finden Sie unter:

[www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)

### Notrufnummern, die rund um die Uhr erreichbar sind:

PsyNot Krisentelefon	<b>0800 44 99 33</b>
Polizei:	<b>Notruf 133</b>
Rettung:	<b>Notruf 144</b>
Telefonseelsorge Graz:	<b>Notruf 142</b>
Rat auf Draht:	<b>Notruf 147</b>
Männernotruf Steiermark:	<b>0800 246 247</b>
Tartaruga Kriseninterventionsstelle für Jugendliche	<b>050 790 032 00</b>

Täglich von 16 bis 24 Uhr  
Ö3 Kummernummer: **116 123**

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)



## Information für Angehörige und andere Betroffene nach einem Suizidversuch



Stand: 2023/09

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

## Wenn ein Mensch versucht hat, sich das Leben zu nehmen

In der Steiermark gibt es jährlich ca. 4.000 Suizidversuche. Es betrifft Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Die Gründe und Anlässe für jeden Suizidversuch sind individuell, manche nachvollziehbar, andere für Außenstehende rätselhaft.

Die Tatsache, dass ein Ihnen nahestehender Mensch versucht hat, sein Leben zu beenden, kann eine erschütternde Erfahrung sein.

Wir möchten Sie mit der folgenden Information unterstützen, das Geschehene besser verstehen und verarbeiten zu können und Ihnen Hilfsmöglichkeiten aufzeigen.

## Auf sich selbst achten

Jemanden zu unterstützen, der einen Suizidversuch unternommen hat, kann belastend und erschöpfend sein. Es ist wichtig, dass Sie auch auf sich selbst achten und sich die Unterstützung holen, die Sie brauchen.

Überlegen Sie, wen es in Ihrer Umgebung gibt, der für Sie da sein kann, den Sie um Hilfe bitten können. Andere Menschen sind oft dankbar, wenn Sie klar signalisieren, was Sie brauchen.

Bleiben Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen nicht alleine und teilen Sie sich Ihrem Umfeld mit. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Der Suizidversuch eines nahestehenden Menschen kann unterschiedliche Reaktionen auslösen:

Vielleicht erleben Sie zunächst einen Schockzustand, begleitet von Hilf- und Ratlosigkeit. In der Folge können verschiedene Gefühle auftreten:

### Ärger:

Wie konnte sie/er uns das antun?

### Scham:

Was werden jetzt die anderen denken?

### Angst:

Wird sie/er es erneut versuchen?

### Verleugnung:

Am besten ich tue so, als wäre es nicht passiert.

### Herunterspielen:

Sie/Er versucht nur, Aufmerksamkeit zu bekommen.

### Abwehr:

Das ist nicht mein Problem - jemand anders soll sich darum kümmern.

### Schuld:

Was habe ich übersehen?

**Die Tatsache, dass ein Ihnen nahestehender Mensch oder jemand in Ihrem Umfeld einen Suizidversuch unternommen hat, ist nicht Ihre Schuld!**



**Sie müssen diese schwierige Situation nicht alleine bewältigen!**

## Gründe für einen Suizidversuch können sein:

- Das Gefühl von **Hoffnungslosigkeit**
- **Flucht** vor als unerträglich oder ausweglos empfundenen Situationen oder belastenden Gefühlen
- Sehnsucht nach Ruhe, Unterbrechung, als Pause eines als negativ erlebten Zustandes
- Versuch einer **Problemlösung**
- **Appell, Hilferuf-** als Ausdruck der inneren Not

## Kommunikation mit Menschen nach einem Suizidversuch



Vielen Menschen fällt es nach einem Suizidversuch schwer darüber zu sprechen, weil die suizidale Krise meist mit Scham und Verlust des Selbstwertgefühls verbunden ist.

**Ein offener Umgang und das Ansprechen der Situation sind wertvolle Angebote.**

## Hier finden Sie konkrete Anregungen, die ein Gespräch erleichtern.

Nicht hilfreich	Hilfreich
<p><b>In Panik geraten:</b> „Das kann nicht wahr sein. Ich weiß nicht, was ich tun soll!“</p>	<p><b>Ruhig bleiben:</b> „Ich bin froh, dass du noch da bist.“</p>
<p><b>Wertungen:</b> „Du bist ja krank! Mit dir stimmt was nicht, du bist verrückt!“</p>	<p><b>Wertfreies Zugehen:</b> „Erzähl mir, was macht es so schwer, was macht dich so verzweifelt?“</p>
<p><b>Vorwürfe:</b> „Wie konntest du nur so etwas tun? Wie konntest du uns das nur antun?“</p>	<p><b>Verständnis zeigen:</b> „Es war mir nicht bewusst wie hoffnungslos dir deine Situation erscheint. Ich möchte es gerne verstehen.“</p>
<p><b>Belehren:</b> „Du weißt, dass du das nicht hättest tun sollen; du hättest um Hilfe bitten sollen.“</p>	<p><b>Versuchen sich einzufühlen:</b> „Es gibt Situationen, da sieht man keinen Ausweg ...“</p>
<p><b>Ermahnen:</b> „Denk doch an deine Familie/ Kinder!“</p>	<p><b>Anerkennen der Situation:</b> „Möchtest du mir erzählen, wie du in diese Lage gekommen bist...?“</p>
<p><b>Herunterspielen:</b> „Du brauchst nur ein paar Medikamente und du wirst dich wieder wohl fühlen.“</p>	<p><b>Ernst nehmen:</b> „Ich nehme mir Zeit für dich und unser Gespräch...“</p>
<p><b>Ärgerlich oder beleidigt sein:</b> „Ich kann nicht glauben, dass du mir das angetan hättest!“</p>	<p><b>Betroffenheit zeigen:</b> „Die Situation wühlt mich auf und fordert mich.“</p>