

SUIZID, DER LETZTE AUSWEG?

Suizid, auch Selbstmord genannt, ist in unserer Gesellschaft ein verschwiegenes Thema. Wie viele Probleme muss man haben, um sich selbst zu töten? Was bewegt einen zu solchen Taten? Was können gefährdete Menschen dagegen tun? Wie hilft man jemanden mit Suizidgedanken? Wie wäre es wenn ich von heute auf morgen tot wäre?

Dies oder ähnliches hat sich wahrscheinlich jeder schon mal gefragt. Umgebracht hat sich dann schlussendlich zum Glück niemand. Wieso bringen sich dann aber trotzdem so viele Menschen um? Oftmals haben solche Leute psychische Probleme. Suizidopfer denken dies sei der einzige Weg wie sie ihre Probleme beenden. Einige sind vielleicht psychisch betreut worden, manche waren vielleicht in einer Klinik, doch den ersten Schritt zur Besserung muss man immer alleine gehen.

Viele von den Leuten haben sich selbst verletzt. Ritzen, Teile seines Körpers anzünden, sich selbst schlagen. Dies sind nur drei der unzähligen Arten sich selbst zu verletzen. Obwohl selbstverletzendes Verhalten nicht gleich auf einen Selbstmordversuch hinweist, ist es doch eine Warnung an Angehörige. Auch das Thema Depression ist für die meisten ein fremdes Umfeld, doch weltweit sind über 3.000.000 Menschen daran erkrankt. Die meisten Menschen wissen nicht einmal, dass Depression eine Krankheit ist. Bei einer Depression sind die Erkrankten nicht immer traurig, wie viele denken, sondern man fühlt nichts. Man fühlt weder Glück oder Freude aber auch Traurigkeit und Wut werden zu einem kalten, leeren Gefühl. Man leidet unter den Folgen, wie z.B.

natürlich dauerhafte Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Unter anderem bekommt man auch ständig Zitteranfälle. Eine große Hilfe wäre, wenn man schon in der Schule über Suizid, Depression, selbstverletzendes Verhalten und ähnliches aufgeklärt. Dadurch bemerkt man, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist, und dass man sich im Ernstfall auch an entsprechende psychologische Einrichtungen wenden kann. Viele Schulen besitzen ein oder mehrere SchulsozialarbeiterInnen. Diese können helfen oder auch vermitteln. Falls du oder jemand, den du kennst, Anzeichen von Depressionen, selbstverletzendes Verhalten oder Suizidgedanken hat, bitte hol dir professionelle Hilfe.



Hier gibt es Hilfe:

WEIL, Hotline für selbstmordgefährdete Jugendliche www.weil-graz.org

Rat auf Draht (Notrufnummer für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen) 147

Telefonseelsorge 142