



Suizidalität

Was ist, wenn Kolleg*innen, Student*innen oder Kommiliton*innen suizidal erscheinen oder einen Suizid androhen? Suizidalität löst oft Betroffenheit und Sprachlosigkeit aus. Wir werden unsicher im Umgang mit Betroffenen. Was sollten wir beachten und was können wir machen?

In Deutschland sterben jährlich ca. 10.000 Menschen durch Suizid, das sind ungefähr genauso viele Menschen wie durch Verkehrsunfälle, illegale Drogen, Aids und Gewalttaten zusammen.

Dabei ist zu beachten, dass sich nur wenige Menschen ganz spontan dazu entschließen, sich das Leben zu nehmen. Bei den meisten Menschen ist der Entschluss zum Suizid ein längerer Prozess. In dieser Phase senden Betroffene häufig Signale an seine oder ihre Umwelt, welche auf die drohende Gefahr hinweisen. Obwohl es schwer für Außenstehende ist, darauf einzugehen, sollte man als Kolleg*in oder Kommiliton*in diese Signale unbedingt ernst nehmen.

Gruppen mit einem erhöhten Risiko für suizidales Verhalten

- Menschen in akuten psychosozialen Krisensituationen (z.B. nach einer Trennung)
- Personen mit psychischen Störungen (insbesondere depressive Personen und Personen mit Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch)
- Personen mit fehlender sozialer Unterstützung
- alte und vereinsamte Menschen
- Jugendliche in Entwicklungskrisen
- chronisch kranke Menschen
- Personen die bereits in der Vergangenheit einen Suizidversuch unternommen haben
- Männer

Warnzeichen für Suizidalität

- mehr oder weniger konkrete Suizidankündigungen (z.B. „Ich habe keine Lust mehr.“, „Ist doch eh alles sinnlos.“) oder Handlungen (z.B. Sammeln von Tabletten, Verschenken geliebter Dinge, Beschäftigung mit dem Thema)
- zunehmender Rückzug und soziale Isolation
- starke Veränderung der Ess- und Schlafgewohnheiten
- Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung
- starke Stimmungsschwankungen
- Interessenverlust an liebgewonnenen Dingen
- unerwartete Ruhe nach Suizidäußerungen
- Kontrollverlust über die eigenen Handlungen (z.B. alkoholisiertes Autofahren, Gewalthandlungen)
- mangelnder oder fehlender Kontakt zur Realität
- fehlender Kontakt im Gespräch und das Gefühl, die Betroffenen nicht erreichen zu können



Weit verbreitete Irrtümer

- „Man spricht besser niemanden auf Suizidgedanken an, sonst bringt man denjenigen vielleicht noch auf die Idee, sich umzubringen.“
Die Sorge, durch Nachfragen eine Verschlimmerung herbeizuführen, ist unbegründet. Gespräche sind für Betroffene oft entlastend.
- „Wer vom Suizid spricht, tut es nicht.“
80 % der Menschen, die einen Suizid begehen, kündigen diesen vorher an.
- „Wer sich wirklich umbringen will, ist nicht aufzuhalten.“ Professionelle Krisenbewältigung kann einen Suizid verhindern.

Was ist im Umgang mit Betroffenen zu beachten?

- **aufmerksam sein hinsichtlich Warnzeichen**
- **Suizidandrohungen immer ernst nehmen**
- **Betroffenen ein Gesprächsangebot machen**
- **Suizidgedanken bzw. Suizidpläne offen ansprechen**
- **Sie selbst müssen nicht Therapeut*in werden**
- **zu professioneller Hilfe motivieren und Anlaufstellen nennen**
- **in akuten Situationen den Betroffenen zum Arzt/zur Ärztin oder in die psychiatrische Notfallambulanz begleiten**
- **im Zweifelsfall bei akuten Suizidandrohungen immer den Rettungsdienst oder die Polizei einschalten**



Anlaufstellen an der Deutschen Sporthochschule Köln

Beschäftigte der Deutschen Sporthochschule Köln können sich an den Betriebsarzt wenden. In akuten Ausnahmesituationen besteht ferner die Möglichkeit, sich an die psychologische Beratung der DSHS Köln für ein Beratungsgespräch zu wenden.

Studierende der Deutschen Sporthochschule Köln können sich an die psychologische Beratung der Deutschen Sporthochschule Köln wenden.

Psychologische Beratung an der Deutschen Sporthochschule Köln

Anna Heese

Ambulanz für Sporttraumatologie und Gesundheitsberatung

Hauptgebäude, Raum 30

Telefon 0221-4982-3912

a.heese@dshs-koeln.de

Betriebsärztin der Deutschen Sporthochschule Köln

Frau Dr. med. Knoop-Busch

Medical Airport Service GmbH Arbeitsmedizinisches Zentrum Köln

Neumarkt 31 (3.OG)

50677 Köln

Telefon: +49221 66990260

Mobil: +49151 72432020

E-Mail: arbeitsmedizin-k@medical-gmbh.de



Im Notfall

Notfallambulanzen:

Uniklinik Köln: 0221-4780

LVR-Klinik Köln: 0221-89930

Alexianer-Krankenhaus: 02203-369110000

Tagesklinik Alteburger Straße: 0221-33940

Telefonseelsorge:

Kath. Telefonseelsorge: 0800-1110222

Ev. Telefonseelsorge: 0800-1110111

Rettungsdienst:

110 oder 112