

Über Suizid sprechen

Alle 53 Minuten nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben. Mittwoch ist Welt-Suizid-Präventionstag.

Lübeck. Schauspieler Robin Williams beging Selbstmord, viele bestürzte Reaktionen folgten. Ein Vorkommnis, der leider nicht ungewöhnlich ist, denn jedes Jahr sterben in der Bundesrepublik etwa 10 000 Menschen durch Suizid. Viele Angehörige bleiben zurück, die den Verlust einer nahestehenden Person durch Selbstmord ertragen müssen. Um die Öffentlichkeit auf die weitgehend verdrängte Problematik der Suizidalität aufmerksam zu machen, wird alljährlich am 10. September der Welttag der Suizidprävention veranstaltet.

„Jede Suizidankündigung sollte man unbedingt ernst nehmen“, so der psychotherapeutische Coach Dirk Schippel. Wer einen Suizid androht, möchte eigentlich nur Kontakt halten zu anderen, sucht Verständnis, Zeit und Vertrauen. Zugleich ist eine solche Handlung aber auch Ausdruck tiefer Hilflosigkeit. Deshalb ist es für die Umwelt wichtig, jeden Hinweis auf Suizidalität sehr ernst zu nehmen.

Aber wie kann man bemerken, ob jemand gefährdet ist? Suizidgedanken werden in der Regel durch äußere Krisen ausgelöst. Meist werden diese



Selbstmordversuche sind häufig ein Hilfeschrei der Betroffenen.

Foto: TS

Hilfe und Beratung bei Suizidgefährdung

- Telefonseelsorge Lübeck: Telefon 0800/ 111 0 111
- Notfallambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie: Telefon 0451/500 38 70
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Lübeck: Telefon 0451/122 - 53 42
- TIP Zentrum Suizidprävention für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige: Telefon 0451/ 871 13 06

Krisen durch zwischenmenschliche Konflikte, Trennungen oder den Tod von wichtigen Bezugspersonen, Kränkungen, schweren Erkrankungen, beruflichen Problemen, den

Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt und – besonders im hohen Alter – Vereinsamung und Selbstwertverlust verursacht. Oft helfen dann Gespräche mit Freunden, in Bera-

tungsstellen, Kriseninterventions-einrichtungen oder mit Psychotherapeuten.

Starke Veränderungen von Ess- und Schlafgewohnheiten, Vernachlässigung des sozia-

len Umfeldes, Depressionen, Rastlosigkeit und Überaktivität, plötzliche Verschlechterung der Schulnoten bei Kindern und Jugendlichen, Vernachlässigung von Hobbys, Selbsthass, können – neben der direkten Androhung von Suizid und einem bereits gescheiterten Versuch – darauf hindeuten, dass ein Mensch selbstmordgefährdet ist.

Eine Ankündigung sei meistens ein letzter Versuch der suizidgefährdeten Person, Kontakt zu jemandem aufzunehmen. Wenn der Verdacht da ist, dass ein Freund oder Angehöriger suizidgefährdet ist, sollten man denjenigen in ruhiger und sachlicher Weise direkt darauf ansprechen. Dazu sollte man versuchen, professionelle Hilfe hinzuzuziehen, durch einen Arzt, Therapeuten oder eine Klinik. „Höchste Alarmstufe besteht aber auch dann, wenn eine suizidgefährdete Person plötzlich innerlich ruhig und abgeklärt wirkt, denn dann hat der Betroffene schon mit seinem Leben abgeschlossen. Man nennt es die Ruhe-vor-dem-Sturm-Phase“, so Schippel. Hier sei sofortiges Handeln nötig, um Leben zu retten. TS

Erste Hilfe für Senioren

St. Lorenz. Neu im Programm der Seniorenakademie wird ein Erste-Hilfe-Lehrgang speziell für Senioren angeboten: Es sollen neben Grundlagen der ersten Hilfe bei Notfällen auch Kenntnisse über wichtige Symptome von häufigen Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes u.v.m. vermittelt werden. Der Kurs der Seniorenakademie Lübeck, Steinrader Weg 11a, beginnt am Donnerstag, 11. September, von 14 bis 16 Uhr. Der Kursbeitrag für vier Treffen beträgt 30 Euro. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 0451 / 763 31.

Stadtprinzen für Karneval gesucht

Lübeck. Für die Karnevalssession 2014/15 sucht das Komitee Lübecker Karneval Mädchen und Jungen, die Lust und Spaß daran haben, den Lübecker Karneval als Stadtprinz oder Stadtprinzessin im Jugendbereich zu präsentieren. Die Bewerber und Bewerberinnen sollten zwischen 11 und 15 Jahre alt sein. Weitere Informationen unter Telefon 0451/ 47 99 89 49.

»Aus der Geschäftswelt

Blütenfeuerwerk zum großen Heidemarkt

Schürsdorf. Der Herbst entfacht ein wahres Blütenfeuerwerk im Garten. Passend dazu findet von Freitag, 12. September, bis zum Sonntag, 14. September, der große Heidemarkt im Blumen- und Pflanzenmarkt Rahlf in Schürsdorf statt, denn Herbstzeit ist Pflanzzeit. Der Boden ist noch warm genug, damit die Pflanzen gut anwachsen und vor dem Winter Wurzeln bilden. Von Formgewächsen wie

Buchsbäumen über Taxus bis hin zu Rosen und Stauden kann jetzt alles gepflanzt werden. Nur wer jetzt Blumenzwiebeln in die Erde bringt, kann sich auch im nächsten Jahr über eine üppige Blütenpracht freuen. Ein besonderer Tipp für die Dauerbepflanzung sind die Darwinhybriden. Diese Tulpenzüchtung eignet sich gut zur Auswilderung im Garten und blüht jedes Jahr aufs Neue. KG



Inken Miersen freut sich über die farbenprächtige Heide.

Foto: KG

Flores Blumenladen hat eröffnet

Innenstadt. Wer sein Zuhause oder das Büro gerne mit Blumen verschönern möchte, findet jetzt im neu eröffneten Flores Blumenladen, Dr.-Julius-Leber-Straße 1, eine vielfältige Auswahl. Unterschiedliche Schnitt- und Topfblumen, attraktive Sträuße und jede Woche ein wechselndes Blumen-Sonderangebot werden von freundlichen und kompetenten Mitarbeitern präsentiert. Als Eröffnungsangebot

gibt es Astermtöpfe. Darüber hinaus erhältlich ist Blumenschmuck für alle feierlichen Anlässe einschließlich Trauerfloristik. Auf Wunsch wird jede Pflanze besorgt und ab 15 Euro Warenwert ist der Lieferservice innerhalb Lübeck kostenlos. Öffnungszeiten: montags bis sonnabends 10 bis 19 Uhr. KvD

»Weitere Informationen unter Telefon 0451/70 79 02 95.



Flores Blumenladen bietet eine große Auswahl an unterschiedlichen Topf- und Schnittblumen. Foto: KvD

Wohnprojekt lädt ein

Groß Steinrade. Das Wohnprojekt „Gut Mori“ lädt am Sonntag, 14. September, 14 Uhr, zum Tag der offenen Tür. Da die Anlage derzeit umbaut wird, gibt es ein großes Baustellenfest. Senioren können sich über die Wohngemeinschaft informieren. Das Gut Mori ist in der Morier Straße 41, weitere Infos gibt's unter wohnprojekt-gut-mori.de.