

Schützende Faktoren

(Auszug Suizid Prävention Freiburg)

Suizidale Handlungen werden häufig in speziellen Krisensituationen begangen. Andererseits reagiert in einer Krise nur ein kleiner Teil der Betroffenen suizidal, während die grosse Mehrheit in der Lage ist, diese "Schicksalsschläge" zu verarbeiten. Dies hängt mit sogenannten schützenden Faktoren zusammen, also Faktoren, welche einen Menschen bei einer Krise stabilisieren.

Die ACE (Adverse childhood experiences)-Forscher haben solche Schutzfaktoren für die frühe Kindheit (die für das ganze Leben Geltung behalten) zusammengestellt:

1. Dauerhafte gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson
2. Grossfamilie, kompensatorische Elternbeziehungen, Entlastung der Mutter
3. Gutes Ersatzmilieu nach frühem Mutterverlust
4. Überdurchschnittliche Intelligenz
5. Robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
6. Sicheres Bindungsverhalten
7. Soziale Förderung (z.B. Jugendgruppen, Schule, Kirche)
8. Verlässlich unterstützende Bezugsperson(en) im Erwachsenenalter
9. Lebenszeitlich späteres Eingehen "schwer auflösbarer Bindungen"

Die Auflistung stammt von U.T. Eggle, aus: U.T. Eggle, S.O. Hoffmann: "Sexueller Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung", Stuttgart, New York (1997).

Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, nennt ihrerseits sieben Grundbedingungen für die seelische Gesundheit:

1. ein stabiles Selbstwertgefühl
2. ein positives Verhältnis zum eigenen Körper
3. Freundschaft und soziale Beziehungen
4. eine intakte Umwelt
5. Gesundheitswissen und ein Zugang zur Gesundheitsvorsorge
6. eine lebenswerte Gegenwart
7. eine begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft