



PRESSEKONFERENZ

Welttag der Suizidprävention 2019

Hand in Hand für Suizidprävention

Termin: Montag, 09. September 2019 / 10:30 Uhr

Ort: OÖ. Presseclub, Saal C, Ursulinenhof Linz

GesprächspartnerInnen:

Dr. Claudius Stein, Ärztlicher Leiter Kriseninterventionszentrum Wien

Golli Marboe, freier Journalist, Obmann von VsUM

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



Welttag der Suizidprävention HAND In HAND für Suizidprävention Hinterbliebene nach Suizid



Suizidprävention ist eine weltweite Herausforderung. Suizid ist eine der 20 häufigsten Todesursachen auf der ganzen Welt. Laut WHO nehmen sich jährlich etwa eine Million Menschen das Leben. Weltweit übersteigt diese Zahl nach wie vor jene Opfer, die durch Mord und Krieg zu beklagen sind. Zusätzlich ist die Zahl der Suizidversuche etwa 10 bis 20mal höher als die der vollzogenen Suizide. Angesichts dieser Tatsachen haben die Vereinten Nationen (WHO) gemeinsam mit der Internationalen Gesellschaft für Suizidprävention (IASP) den 10. September als Weltsuizidpräventionstag begründet. Das Thema des diesjährigen Weltsuizidpräventionstags lautet „Hand in Hand für Suizidprävention/ Working together to prevent suicide“ und bezieht sich darauf, dass erfolgreiche Suizidprävention die Bemühungen von vielen Menschen, nicht nur von professionellen HelferInnen des Gesundheitswesens, sondern auch von Familie, Freund*innen, Kolleg*innen, Gemeindemitgliedern, Lehrer*innen, Polizist*innen etc. erfordert. Vernetzung auf allen Ebenen der Suizidprävention ist unabdingbar.

In Österreich ist die Suizidrate seit Mitte der 80er Jahre deutlich zurückgegangen. Waren es im Jahr 1986 noch 2139 Suizide, das entspricht einer Suizidrate von 26,7 auf 100.000 Einwohner, so ist im Jahre 2017 die Zahl der Suizide auf 1224 zurückgegangen und entspricht mit 14,6/100.000 mittlerweile dem Durchschnitt der Suizidraten in der EU. Auffallend ist, dass sich nach wie vor deutlich mehr Männer als Frauen das Leben nehmen und deutlich mehr ältere Menschen als Jüngere.

Durch jeden Suizid ist eine große Anzahl von Menschen im unmittelbaren Umfeld betroffen (Familie, Freund*innen und Kolleg*innen). Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen muss und niemand wird im Laufe seines Lebens dieser Erfahrung entgehen. Noch schmerzlicher ist allerdings der Verlust einer geliebten Person durch einen Suizid. Viele Hinterbliebene beschäftigen diese Erfahrung und die damit verbundenen, meist unbeantworteten Fragen ein Leben lang. Sie haben mit langandauernden Gefühlen der Trauer, Schuld, Scham, Ohnmacht und Hilflosigkeit zu kämpfen.

Wenn man den Suizid eines nahen Angehörigen erleben muss, besteht ein hohes Risiko, dass sich traumatische bzw. komplizierte Trauer entwickelt. Das heißt, dass der Verlust nicht adäquat verarbeitet werden kann und es zu länger andauernden Leidenszuständen wie z.B. depressiven Episoden kommt. Auch ist die Gefahr, dass Menschen, die vom Suizid eines nahen Angehörigen betroffen sind, selbst Suizidgedanken entwickeln oder gar selbst Suizidhandlungen setzen, deutlich erhöht. Eine besonders dramatische Situation stellt es dar, wenn Hinterbliebene, die suizidierte Person auffinden, umso mehr wenn es sich um entstellende Todesarten, wie Erhängen, Schusswaffensuizide oder Sprung aus dem Fenster handelt. Die Betroffenen sind unter Umständen zusätzlich traumatisiert, was den Trauerprozess ebenfalls erheblich erschweren kann.

Hinterbliebene nach einem Suizid benötigen gute Unterstützung durch Andere. Sie brauchen Menschen, die für sie da sind, ihnen zuhören und mit denen sie offen über das Geschehene und ihre Gefühle sprechen können. Das können zunächst natürlich Personen aus dem nahen Umfeld sein. Gerade nach einem Suizid kann es für Betroffene aber auf Grund der häufig vorkommenden Schuld- und Schamgefühle schwierig sein, mit Nahestehenden über den tiefen Schmerz zu reden und sie ziehen



sich dann von ihrer Umgebung zurück. Andererseits sind viele Menschen auch unsicher, wie sie mit dem/der Trauernden umgehen sollen. Es ist wichtig, keine Scheu zu haben, nachzufragen und Hilfe anzubieten, bzw. zu vermitteln. Ein offenes Zugehen macht es dem Betroffenen leichter, Unterstützung anzunehmen.

Viele Betroffene benötigen auf Grund dieser schwierigen Umstände daher eine gute professionelle Unterstützung und es ist unerlässlich, dass diese rasch und möglichst kostenfrei zur Verfügung steht. Es geht darum dem/der Betroffenen eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung anzubieten, in der es ihm/ihr ermöglicht wird, offen über alles zu reden, was belastend und schmerzhaft ist. Aus diesem Grund hat das Kriseninterventionszentrum Wien 2019 das Projekt „Krisenintervention und Suizidprävention für Hinterbliebene nach Suizid“ initiiert, das vom Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger gefördert wird. Unterstützung für Hinterbliebene bieten auch die Kriseninterventionseinrichtungen in den Bundesländern, die Telefonseelsorge, und Institutionen, die auf Trauerbegleitung spezialisiert sind, wie z.B. die Kontaktstelle Trauer der Caritas. Solche Einrichtungen benötigen eine adäquate Finanzierung durch die öffentliche Hand. Auch niedergelassene Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen, Psychiater*Innen, Hausärzt*innen können Ansprechpartner sein. Für viele Hinterbliebene sind Selbsthilfegruppen eine äußerst wichtige Unterstützung.

Auch Journalist*innen sind äußerst wichtige Partner in der Suizidprävention und bei der Unterstützung Hinterbliebener nach Suizid. Manche Medienberichte über Suizide können weitere Suizide auslösen („Imitationseffekt“ oder „Werther Effekt“). Umgekehrt kann eine sensible Berichterstattung helfen, Suizide zu verhindern. Wichtig dabei ist, dass in Berichten konkrete Alternativen aufgezeigt werden. Besonders hilfreich ist die Darstellung konstruktiver Krisenbewältigung, z.B. in Form von Interviews mit ehemals ähnlich Betroffenen, die über ihren Weg aus der Krise erzählen. Dies hat nachgewiesenermaßen einen suizidpräventiven Effekt („Papageno Effekt“). Betroffene sollen auch direkt ermutigt werden, Hilfe anzunehmen und konkrete professionelle Hilfsangebote sollen genannt werden.

Auch wenn also die Suizidrate dank zahlreicher suizidpräventiver Aktivitäten seit Mitte der 80er Jahre in Österreich um mehr als 40% zurückgegangen ist, sind es immer noch sehr viele Menschen, die sich das Leben nehmen. Daher dürfen unsere Anstrengungen nicht nachlassen! Hinterbliebene sind dabei eine wichtige Zielgruppe suizidpräventiver Maßnahmen.

Dr. Claudius Stein
Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut
Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrum Wien
Lazarettgasse 14A
1090 Wien
+43 1 4069595

www.kriseninterventionszentrum.at

Kriseninterventionszentrum

KRISE

Leitung Dr. C. STEIN

Lazarettgasse 14A, 1090 Wien

Telefon: +43-1- 406 95 95 - 0

Fax: +43-1- 406 95 95 - 14

E-Mail: verwaltung@kriseninterventionszentrum.at
www.kriseninterventionszentrum.at

SUPRA 
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen



Eine Notiz zum „Welttag der Suizidprävention“ am 10.Sep.2019 von Golli Marboe

Am 3. August 2019 war bzw. wäre der dreißigste Geburtstag unseres Sohnes Tobias gewesen. Am 26. Dezember 2019 wird sein erster Todestag sein. Es ist wider die Natur vom eigenen Kind nicht nur den Geburts- sondern auch den Todestag zu kennen. Wenige Stunden vor seinem Tod hat mein Sohn Tobias zu mir gesagt: „Papa schau drauf, dass niemand mehr so traurig wird, wie ich das geworden bin.“ Diesen Gedanken habe ich damals falsch gedeutet. Ich dachte, der Bub öffnet sich, will sich austauschen und reden. Reden können Tobias und ich nicht mehr miteinander. Aber ich kann zumindest erzählen und berichten. Mit Beiträgen in verschiedenen Medien.

Denn Medien sind ein integraler Bestandteil unseres Alltags. Dementsprechend sollte man derart wesentliche Themen wie Suizid-Prävention einerseits und Begleitung von Hinterbliebenen andererseits keinesfalls ausblenden. Natürlich entscheidet die Qualität der Berichterstattung und der Kommentare. Aber die heute mehrheitlich gelebte Sorge vor dem „Werther Effekt“ führt wohl eher zu Einsamkeit und zu Isolation, als zu Prävention oder zu Trost durch Solidarität. Denn es gilt doch zumindest diese zwei wesentlichen Aspekte rund um derartige Katastrophen zu beachten:

Vordenken statt nachtrauern:

Laien wissen recht wenig über Anzeichen und mögliche Auswirkungen von sich abzeichnenden psychotischen Schüben. Weite Kreise der Bevölkerung stigmatisieren nach wie vor eine regelmäßige aber möglicherweise eben das Leben stabilisierende Einnahme von Medikamenten. Die Suche nach Orientierung - in dieser Zeit des Materialismus - ist nicht einfach: Wertschätzung erfährt man durch Geld. Die Wertschätzung durch Immaterielles scheint weniger zu gelten. Ein offener Diskurs darüber mag wohl die größte Chance der Prävention darstellen. Also statt den „Werthereffekt“ zu pflegen, sollten wir doch eher den „Papagenoeffekt“ in die Welt tragen.

Keine Sentimentalität, sondern Solidarität:

Nachbearbeitung für und mit Hinterbliebenen scheitert häufig an der Sprachlosigkeit der Umwelt, weil weite Teile der Bevölkerung den Tod und die Trauer eben nicht als Teil des Lebens verstehen (möchten). Die Hinterbliebenen empfinden dadurch ein weiteres Mal Scham: indem sie andere auch noch in Verlegenheit und zur Sprachlosigkeit bringen. Und so entstehen noch mehr Schuldgefühle. Stattdessen wäre Solidarität für Hinterbliebene nötig. Wenn man mit seinen Gedanken alleine bleibt, dann werden die Gedanken belastender und die Selbstzweifel größer. Dementsprechend wichtig scheint ein offener Dialog über Trauer, Schuld, Einsamkeit und den Tod.

In einer Welt mit Smartphones, Podcasts und Bewegtbildern wirkt es absurd, die Auseinandersetzung mit Suiziden den Boulevardmedien oder den Verschwörungstheoretikern in den sozialen Netzwerken zu überlassen. Qualitäts- und öffentlich-rechtliche Medien müssen sich dieser Themen annehmen und den Diskurs in die Gesellschaft tragen. Die tatsächliche Themenführerschaft liegt in Österreich immer noch beim ORF und den Qualitätszeitungen.

Diese Medien müssen der Aufgeregtheit und der Gereiztheit von Gratiszeitungen, privaten elektronischen Medien und zweifelhaften Plattformen im Netz einen entsprechend fundierten Qualitätsjournalismus gegenüberstellen!

Golli Marboe, Vater von vier Kindern, freier Journalist und Vortragender, Obmann von VsUM (Verein zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien). vsum.tv



Welttag der Suizidprävention 2019 Hand in Hand für Suizidprävention

Die Internationale Vereinigung für Suizidprävention (IASP) erinnert jährlich am 10. September daran, dass wir auf jene in unserer Umgebung achten sollen, die in schwierigen Lebenssituationen leben und somit von einem erhöhten Suizidrisiko betroffen sind, wie z. B. Menschen mit Depressionen, suchtkranke Menschen, Menschen, die schon einen Suizidversuch unternommen haben u. v. m.

Das Ziel dieses Tages ist es, das Bewusstsein dafür zu erhöhen, dass Suizide verhindert werden können. Obwohl Suizid ein komplexes und multifaktorielles Phänomen mit kulturellen Unterschieden ist, gibt es trotzdem einige wirksame Maßnahmen zur Suizidprävention:

- Die Erfahrung von Verbundenheit ist wichtig für die seelische Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen, d.h. dass Gemeinschaften mit gutem sozialen Zusammenhalt suizidpräventiv wirken.
- Die Schulung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Gesundheits- und Sozialdiensten zur Identifikation von Risikogruppen.
- Die Ermutigung, derjenigen, die suizidgefährdet sind, dass sie Hilfe in Anspruch nehmen können.
- Die benötigte Hilfe adäquat zur Verfügung zu stellen.
- Die Methoden, sich das Leben zu nehmen, sind unterschiedlich. Den Zugang zu den Mitteln zu beschränken, ist effektiv (z. B. sichere Lagerung von Schusswaffen, Pestiziden und Medikamenten ...).
- Die Aufklärung der Medien, wie über Suizid verantwortungsvoll berichtet werden kann.
- Die Bereitstellung einer angemessenen Unterstützung für die Hinterbliebenen bei Suizid eines/einer Angehörigen.

Telefonberatung und Onlineberatung

Der Notrufdienst der Telefonseelsorge 142 ist vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar. Die Mailberatung ist unter onlineberatung-telefonseelsorge.at auch rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos erreichbar.

Die Telefonseelsorge – Notruf 142 hat den Auftrag,

- Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich einmal alles von der Seele reden/schreiben zu können. Als Erstes geht es um Entlastung: Die Klienten können ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen bzw. schreiben.
- das Anliegen zu verstehen und andere Sichtweisen zu ermöglichen.
- den Leidensdruck zu mildern, indem gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten gesucht wird.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Funktion der Clearing-Stelle, d. h. über psychosoziale Beratungsstellen in Oberösterreich zu informieren und die Klienten bei Bedarf auch weiter zu verweisen.

In allen Kanälen ist ein offenes Ohr sehr wichtig, damit sich die suizidgefährdeten Menschen anvertrauen können. Der anonyme Charakter des Notrufdienstes und der Onlineberatung (Mail und Chat)



machen es möglich, dass Menschen über ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit reden und schreiben. Emotionen, die aus Scham, Schuldgefühlen, Mutlosigkeit oder Angst vor Unverständnis im Familien- und Freundeskreis nicht angesprochen werden können, obwohl sie den Betroffenen große Probleme bereiten, finden hier Raum.

Was mache ich, wenn jemand im sozialen Umfeld Suizidgedanken äußert?

- Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen – in jedem Fall sind sie ein Notsignal dafür, dass der/die Betroffene unter einem starken Leidensdruck steht und weder ein noch aus weiß.
- **BEZIEHUNG** kann **HALT** geben: Ein erster wichtiger Schritt! Der betroffenen Person vermitteln, dass man an ihr und all ihren Gefühlen und Problemen Interesse hat.
- **Ansprechen von Suizidgedanken**: Ein offenes Gespräch über die Suizidphantasien stellt für die betroffene Person oft eine emotionale Entlastung dar und kann zu einer Erweiterung ihrer eingengten Sichtweise beitragen.
- **Orientierung an Ressourcen**
Welche Ressourcen hat die betroffene Person selber?
Welche gibt es in ihrem sozialen Umfeld?
Welche professionellen Ressourcen gibt es?
- Auf niederschwellige Hilfsangebote aufmerksam machen (Kriseneinrichtungen)

Menschen, die einen Suizidversuch durchgemacht haben, berichten häufig, dass es rettend gewesen wäre, wenn jemand ihre Verzweiflung wahrgenommen hätte und eindringlich gefragt hätte, wie es ihnen geht. Darüber reden zu können, hätte sie entlastet und unter Umständen gestoppt.

„Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung“ – in diesem Sinne möchte die Telefonseelsorge die Betroffenen ermutigen, eben das zu tun.

Jede/r kann helfen, indem er oder sie einfühlsam nachfragt, zuhört und vorsichtig versucht, Hoffnung zu wecken.



Kontakt:

Mag.a Silvia Breitwieser

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: 0732-731313

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: ooe.telefonseelsorge.at

Online- und Chatberatung: onlineberatung-telefonseelsorge.at