Katholische Kirche
in Oberösterreich

P r e s s e m i t t e i l u n g

Nr. 114 / 9. September 2015

Weltsuizidpräventionstag 2015: Wenn Hilfe lebenswichtig ist

Es gibt Situationen, die Menschen dermaßen überfordern und unter Druck setzen, dass sie keine Perspektiven und keinen Sinn mehr sehen. Viele kommen an einen Punkt, an dem sie nicht mehr leben wollen. Anlässlich des Welt-Suizid-Präventions-Tags informierten die TelefonSeelsorge OÖ und BEZIEHUNGLEBEN.AT gemeinsam mit dem Wiener Mediziner und Präventionsforscher Nestor Kapusta am 9. September 2015 im OÖ. Presseclub über Möglichkeiten, suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen zu entlasten und zu stärken.

Der 10. September ist heuer bereits zum 13. Mal Welt-Suizid-Präventionstag. Dieser Tag ermöglicht es, das Thema Suizid, das nach wie vor tabuisiert wird, in der Öffentlichkeit zur Sprache zu bringen. Hilfe für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen ist auch das Anliegen von zwei großen Beratungseinrichtungen der Katholischen Kirche in Oöberösterreich. Bei einer Pressekonferenz im OÖ. Presseclub berichteten Mag.[a] Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, und Mag. Josef Lugmayr, Leiter des Zentrums BEZIEHUNGLEBEN.AT, aus ihrem Beratungsalltag und informierten über Möglichkeiten, wie suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen rasch und effizient unterstützt und begleitet werden können. Prof. Dr. Nestor Kapusta, Facharzt für Psychiatrie und Suizidpräventionsforscher, gab detaillierte Einblicke in die Komplexität von Suizidalität und schilderte die Bedeutung und Möglichkeiten der Suizidprävention.

Enttabuisierung und Bewusstseinsbildung kann Leben retten

Prof. Dr. Nestor Kapusta ist stellvertretender Leiter der Allgemeinen Ambulanz an der Universitätsklinik für Psychoanalyse und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut, Suizidpräventionsforscher und Mitglied des vom Bundesministerium für Gesundheit koordinierten Nationalen Suizidpräventionsprogrammes SUPRA. Suizid ist nach seiner Aussage auch heute noch ein tabuisiertes Phänomen – und das angesichts der Tatsache, dass in Österreich im Jahr 2014 etwa 1.300 Menschen in Österreich Suizid begangen haben. Tod durch Suizid ist damit dreimal so häufig wie Tod durch einen Verkehrsunfall. Ab 1986 sei ein deutlicher Rückgang der Suizidrate in Österreich festzustellen gewesen, so der Suizidpräventionsforscher. Aufgrund der Auswirkungen der Weltwirtschaftskrise hätten die Zahlen seit etwa 5 Jahren stagniert; seit 2014 sei ein leichter Anstieg der Suizide in Österreich zu beobachten. Im europäischen Vergleich liege Österreich damit im Mittelfeld. Genauso bewege sich Oberösterreich (191 Suizide im Jahr 2014) im österreichischen Mittelfeld. Höhere Suizidraten in bergigen Regionen Österreichs ließen sich u. a. mit einem erschwerten Zugang zu psychosozialen Dienstleistungen, mit einer wirtschaftlichen Benachteiligung der Menschen und mit einer stärkeren Stigmatisierung psychischer Erkrankungen erklären, so der Experte.

Die größte Risikogruppe bei Suizid sind laut Kapusta in Europa Männer bzw. ältere Menschen. „Das Risiko eines Suizids ist bei Menschen über 70 Jahren zehnmal höher als bei der Restbevölkerung“, betonte Kapusta. Suizidversuche seien dagegen bei Jugendlichen häufiger. Derzeit seien Flüchtlinge

Diözese Linz
Kommunikation/Presse
Verantwortlich:
Michael Kraml

4021 Linz
Herrenstraße 19, Pf. 251
Telefon 0732 / 772676 - 1130
Fax 0732 / 772676 - 1175

E-Mail: presse@dioezese-linz.at
Web: http://www.dioezese-linz.at

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung

eine Risikogruppe, auf die besonderes Augenmerk gelegt werde. Das Innenministerium habe dafür eine eigene Arbeitsgruppe eingerichtet.

Die Ursachen für einen Suizid seien komplex: Häufig führe eine Lebenskrise zu einer psychischen bzw. psychiatrischen Erkrankung oder verbinde sich mit dieser, so der Facharzt für Psychiatrie. Erfreulich sei, dass die Zahl derer, die solche Erkrankungen behandeln ließen, kontinuierlich steige, was wiederum die Suizidrate reduziere. Diese Kombination führe jedoch noch nicht automatisch zu Suizid, wie der Experte unterstrich: „Bis zu 20 Prozent der Gesamtbevölkerung haben einmal im Jahr an Suizid gedacht. Wie konkret der Suizidwunsch ist, lässt sich aber nur im persönlichen Gespräch mit der betroffenen Person klären. Kommen dann zur Krise noch Impulsivität, scheinbare Aussichtslosigkeit oder die Verfügbarkeit von Suizidmitteln hinzu, kann sich die Suizidgefahr massiv verdichten."

Die Suizidprävention setze nicht nur bei den einzelnen Betroffenen und ihren Angehörigen an, sondern ziele gleichzeitig auf breite gesellschaftliche Gesundheitsarbeit – Aufklärung und Bewusstseinsbildung – ab. Als Möglichkeiten nannte der Mediziner u. a. das restriktivere Schusswaffengesetz, das zu einem Rückgang der Schusswaffensuizide geführt habe, oder die Verkleinerung von Medikamentenpackungen. Wichtig sei auch die Schulung von Menschen, die im psychosozialen Bereich tätig sind oder an den Schnittstellen (PolizistInnen, ÄrztInnen, LehrerInnen) arbeiten.

Zuhören, verstehen, Perspektiven finden

Mag.ª Silvia Breitwieser, die Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142: „Unsere Beratung ist vertraulich, anonym und gebührenfrei und steht rund um die Uhr zur Verfügung – die Menschen können sich einfach alles von der Seele reden." Mehr als 20.000 Anrufe im Jahr erreichen die MitarbeitInnen der TelefonSeelsorge. Als erste Möglichkeiten nennt Breitwieser „zuhören, nachfragen, nach möglichen Ressourcen suchen, den Selbstwert stärken und so wieder Perspektiven aufzeigen". Auch **Mag. Josef Lugmayr,** Leiter von BEZIEHUNGLEBEN.AT, betont, wie wichtig es ist, suizidgefährdete Menschen als ersten Schritt zu entlasten. Der Kontakt mit einer Beratungseinrichtung sei bereits der erste wichtige Schritt aus der Isolation, so Lugmayr. Gerade in Bezug auf Suizid sei die Hilflosigkeit des Umfelds groß, was zu einem Rückzug der Betroffenen führe, die sich nicht verstanden bzw. nicht ernst genommen fühlen. Mit jemand Geschultem ganz offen reden zu können und erste Maßnahmen zu erarbeiten, sei bereits eine große Entlastung. „In unseren Beratungseinrichtungen können wir diese Menschen in tragfähigen Beziehungen ein erstes Stück begleiten und ihnen den Weg in professionelle Beratungseinrichtungen erleichtern", betont Lugmayr.

Betroffene UND Angehörige brauchen Hilfe

In Österreich gibt es etwa 5.000 bis 7.000 Menschen, die vom Suizid eines Angehörigen betroffen sind. Für sie wünscht sich Kapusta einen Ausbau der relativ spärlich vorhandenen Selbsthilfegruppen, die neben professioneller Hilfe eine große Erleichterung in der Verarbeitung des Geschehenen und im Trauerprozess sein können. Wie wichtig Hilfe für die Angehörigen nach einem Suizid ist, bestätigt auch Silvia Breitwieser: „Besonders bei Eltern, deren Kinder Suizid begangen haben, kann der Trauerprozess pathologisch werden, wenn sie nicht professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Sie bleiben dann in einer Phase stecken, das Leben kommt nicht mehr in Fluss", so die Psychotherapeutin und Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142. Ihre Erfahrung: „Wie Menschen eine solche Erfahrung bewältigen, hängt stark von den eigenen Resilienzfaktoren und von der eigenen Liebe zum Leben ab."

Diözese Linz
Kommunikation/Presse
Verantwortlich:
Michael Kraml

4021 Linz
Herrenstraße 19, Pf. 251
Telefon 0732 / 772676 - 1130
Fax 0732 / 772676 - 1175

E-Mail: presse@dioezese-linz.at
Web: http://www.dioezese-linz.at

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung

Josef Lugmayr, Leiter von BEZIEHUNGLEBEN.AT, schildert, dass in die Beratung Angehörige kommen, die mit Suizidäußerungen ihrer Lieben völlig überfordert sind. „Professionelle Beratung und der Blick von außen können helfen, damit umzugehen und die richtigen Schritte zu setzen“, so Lugmayr.

Breitwieser wies darauf hin, dass man davon ausgehen könnte, dass eigentlich jeder Suizid angekündigt sei, dass aber gerade indirekte Suizidankündigungen von Angehörigen nicht als solche wahrgenommen würden. „Manche Menschen, die einen Suizidbeschluss gefasst haben, beginnen Dinge zu ordnen, Persönliches zu verschenken oder verfassen ein Testament. Sie werden nach außen ruhiger und entspannter, was Angehörige oft als Besserung und Stabilisierung deuten. Sie ahnen oft nicht, dass der Suizid-Entschluss diese Ruhe und Erleichterung hervorruft“, so Breitwieser.

Sensible Medienberichterstattung: Wichtiger Beitrag zur Prävention

Prof. Kapusta appellierte an die anwesenden JournalistInnen, bei Suiziden auf eine sensible Berichterstattung zu achten. „Studien zeigen, dass eine sensible Berichterstattung protektiv wirkt, während eine sensationalistische Menschen dazu verleitet, Suizide zu imitieren“, so der Suizidpräventionsforscher. Hilfreich sei, Suizidtote in der Berichterstattung nicht zu glorifizieren und die Umstände nicht zu vereinfachen. „Es gibt nicht DIE eine Ursache, die zum Suizid geführt hat, sondern die Sachlage ist viel komplexer. Durch die Reduzierung auf einen Grund entsteht für die LeserInnen oft der Eindruck, der Suizid sei unausweichlich und schlüssig gewesen. Viel wichtiger wäre es, Personen zu Wort kommen zu lassen, die schildern, wie sie sich bei Suizidgefährdung Hilfe gesucht und die Krise gemeistert haben. Dies ermöglicht eine konstruktive Identifizierung. Sehr hilfreich ist auch eine Box mit Hilfsangeboten am Ende des Artikels“, so Kapusta.

Tipp: Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid:
http://www.suizidpraevention.at/pdf/leitfaden.pdf

Diözese Linz
Kommunikation/Presse
Verantwortlich:
Michael Kraml

4021 Linz
Herrenstraße 19, Pf. 251
Telefon 0732 / 772676 - 1130
Fax 0732 / 772676 - 1175

E-Mail: presse@dioezese-linz.at
Web: http://www.dioezese-linz.at

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung