Katholische Kirche
in Oberösterreich

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

Nr. 95 / 8. September 2017

Welt-Suizid-Präventionstag 2017: Betroffene brauchen Verständnis, ein offenes Ohr, Hilfe und Hoffnung

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-Präventionstags informierten die TelefonSeelsorge OÖ und BEZIEHUNGLEBEN.AT **gemeinsam mit dem Wiener Mediziner und Präventionsforscher Nestor Kapusta am 8. September 2017 im OÖ. Presseclub über Möglichkeiten, suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen zu entlasten und zu stärken.**

Der 10. September ist heuer bereits zum 15. 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 Oberösterreich. Bei einer Pressekonferenz im OÖ. Presseclub berichteten Mag.ª Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, und Mag. Josef Lugmayr, Leiter des Zentrums **BEZIEHUNG**LEBEN.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 Aufklärung als Schritte zu konkreter Hilfe

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 und Frauen koordinierten Nationalen Suizidpräventionsprogrammes SUPRA. Suizid ist nach seiner Aussage auch heute noch ein tabuisiertes Phänomen – und das angesichts der Tatsache, dass im Jahr 2016 österreichweit 1.198 Menschen Suizid begangen haben. Trotz einer in Österreich seit 1987 rückläufigen Suizidrate in sterben damit nahezu gleich viele Menschen durch Suizid wie durch Brustkrebs. Und: Tod durch Suizid ist doppelt so häufig wie Tod durch einen Verkehrsunfall. Im europäischen Vergleich liegt Österreich bei der Suizidrate im Mittelfeld. Genauso bewegt sich Oberösterreich (211 Suizide im Jahr 2016) im österreichischen Mittelfeld. In manchen Regionen der Steiermark und Kärntens sind die Suizidraten extrem hoch. Generell sei zu beobachten, dass Menschen in ländlichen Regionen, die sozioökonomisch schlechter gestellt seien, eine höhere Suizidalität aufwiesen, so der Suizidpräventionsforscher.

Laut Kapusta haben ältere Menschen über 70 Jahre ein 10-fach höheres Risiko, an Suizid zu versterben, als der Rest der Bevölkerung. Dagegen haben junge Menschen ein 10-fach höheres Risiko, einen Suizidversuch zu begehen. In allen westlichen Ländern zeigt die Forschung, dass

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

Männer dreimal so häufig Suizid begehen wie Frauen; Frauen begehen hingegen 7- bis 10-mal so häufig Suizidversuche.

Angehörige von Menschen, die einen Suizidversuch gemacht haben oder durch Suizid verstorben sind, fragten verzweifelt nach dem Warum und wollten den Suizid(versuch) nachvollziehen, so Kapusta. 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. Belastende Ereignisse hätten meist mit Verlust zu tun: Verlust einer geliebten Person, Verlust des Status oder Verlust der menschlichen Würde und Integrität. Bei 70 bis 90 Prozent der Suizide sei eine psychische Erkrankung vorausgegangen. Durch den kontinuierlichen Ausbau sozialer Dienstleistungen und Einrichtungen und ein dichteres Netzwerk an PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und FachärztInnen für Psychiatrie konnte die Suizidrate bereits reduziert werden.

Der Experte betonte, Suizid sei ein trauriges und beängstigendes Thema, das mehr Menschen beschäftige als vielleicht angenommen: Bei Befragungen geben 30 Prozent aller Menschen an, mindestens einmal im Leben an Suizid gedacht zu haben. Akute Suizidalität erkenne man daran, dass der betroffene Mensch sich zurückziehe, von den drängenden Suizidgedanken beherrscht würde, dass der Auslöser weiterhin bestehe und sich zunehmende Hoffnungslosigkeit und Perspektivelosigkeit einstelle. Nach einem Suizidversuch befragte Menschen geben selbst als Grund eine chronische psychische Erkrankung an, gefolgt von chronischen Konflikten mit den Eltern oder dem Partner, Isolation, eine in ihren Augen negative Lebensbilanz, Schulprobleme (Mobbing etc.) oder ein Gefühl der Ausweglosigkeit.

„Ein menschliches und verstehbares Phänomen, das aber auch gelöst werden kann“

Suizid ist nach Kapusta „ein häufiges, menschliches und verstehbares Phänomen, das aber auch gelöst werden kann, sodass Menschen zu neuer Lebensfreude finden“. Deshalb seien Enttabuisierung und Aufklärung ein wesentlicher Beitrag. Als erste Krisenintervention sei es wichtig, eine Beziehung herzustellen und sich einzufühlen in die innere Welt der Betroffenen. Diese Empathie brauche es in der Familie und im Freundeskreis, aber genauso am Arbeitsplatz: „Es ist eine Frage der Menschlichkeit, ob ich mir die Mühe mache, mich in einen anderen Menschen einzufühlen. Mein Eindruck ist, dass wir zunehmend die Fähigkeit verlieren bzw. es uns gar nicht mehr ‚antun‘ wollen, mit anderen in echten Dialog zu treten“, so Kapusta. Erst durch die Einbeziehung weiterer Personen, die auch professionelle Hilfe anbieten, seien dann Ansätze für eine Lösung möglich. Für die helfende Person sei es wichtig, auch gut auf sich selbst zu achten und sich nicht zu überfordern – es gebe Grenzen der Verantwortung. „Eine wichtige Frage lautet: Wen können wir involvieren? Wer könnte weiterhelfen?“, betont der Facharzt für Psychiatrie.

Kapusta kritisiert in diesem Zusammenhang eine suizid-permissive Haltung bestimmter Gruppen: „Von manchen wird eine Verhinderung von Suizid erst gar nicht angestrebt, da er mit Selbstbestimmung, Würde und Freiheit assoziiert wird. Das Gegenteil ist aber der Fall: Suizidale Menschen stehen dermaßen unter Druck, dass ein freies Handeln nicht mehr möglich ist. Deshalb brauchen sie jede nur mögliche Hilfe, um diese Freiheit wiederzuerlangen.“

Als besondere gesellschaftspolitische Herausforderung sieht Kapusta die Situation sogenannter „multimorbider PatientInnen“, also von Menschen, die etwa eine chronische psychische Erkrankung, eine Suchterkrankung und eine Persönlichkeitsstörung haben. „Diese Menschen sprengen häufig das System, weil ihre Betreuung so viele Ressourcen benötigt. Es braucht für sie komplexe Einrichtungen, etwa betreute Wohngemeinschaften mit Ausbildungsmöglichkeit – davon gibt es in Österreich aber nur sehr wenige, und die Wartezeiten sind lang. Ich erlebe immer wieder, dass viele Betroffene aus dem System herausfallen“, so der Experte.

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

Betroffene UND Angehörige brauchen Entlastung

Auch **Mag. Josef Lugmayr,** Leiter des Zentrums **BEZIEHUNG**LEBEN.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. Bei Angehörigen löse das Thema große Beklemmung aus. Würden Betroffene im persönlichen Umfeld Suizidgedanken äußern, werde im Gespräch abgelenkt oder versucht, es ihnen auszureden. Dies führe wiederum zu einem Rückzug und zu noch mehr Einsamkeit der Betroffenen, weil diese sich noch weniger verstanden bzw. nicht ernst genommen fühlen.

Mit jemand Geschultem ganz offen reden zu können und erste Maßnahmen zu erarbeiten, sei bereits eine große Entlastung – für Betroffene und Angehörige gleichermaßen. „In unseren 25 Beratungseinrichtungen, die ein flächendeckendes Netz über ganz Oberösterreich ziehen, können wir diese Menschen ein erstes Stück begleiten und ihnen auch den Weg zu anderen professionellen Hilfsangeboten erleichtern. Die Wartezeiten sind bei uns minimal: Hilfesuchende bekommen bei unseren Beratungsstellen innerhalb einer Woche in erreichbarer Nähe einen Termin“, betont Lugmayr. Der Leiter von **BEZIEHUNG**LEBEN.AT ist froh, dass der Welt-Suizid-Präventionstag am 10. September eine Möglichkeit bietet, Suizid in der Öffentlichkeit zu thematisieren und damit zur Enttabuisierung und Sensibilisierung beizutragen.

www.beziehungleben.at
Zentrale Telefonnummer: 0732 77 36 76

Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung

Suizidprävention war auch das Anliegen der GründerInnen der TelefonSeelsorge. **Mag.ª Silvia Breitwieser,** die Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142: „Das heurige Motto des Welt-Suizid-Präventionstags lautet: ‚Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung‘. Dieses Motto beschreibt auch den Auftrag der TelefonSeelsorge. Unsere Beratung ist vertraulich, anonym und gebührenfrei und steht rund um die Uhr zur Verfügung. Bei uns können sich die Menschen einfach einmal alles von der Seele reden – ohne bewertet zu werden und ohne ihr Gesicht zeigen zu müssen.“ Mehr als 20.000 Anrufe im Jahr erreichen die MitarbeiterInnen der TelefonSeelsorge. Die AnruferInnen leiden an einer depressiven Erkrankung, sind von Sucht betroffen, wurden durch den Suizid eines Angehörigen erschüttert, befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation oder haben Verlusterfahrungen (Tod eines Angehörigen, Trennung, Verlust des Arbeitsplatzes oder der körperlichen Integrität etc.) gemacht. Breitwieser: „In solchen Situationen bin ich als Mensch zutiefst erschüttert in meinem Sein und kann diese Krise nicht mit meinen eigenen Ressourcen bewältigen. Dann braucht es ein ganz konkretes Gegenüber, das mir Mut zuspricht, das mir Würde und Wert gibt, das zuhört, sich Zeit nimmt, Hoffnung vermittelt und mir mögliche Ressourcen aufzeigt, die ich selbst nicht mehr sehe.“ Ein Anruf bei der TelefonSeelsorge biete die Möglichkeit, sich anvertrauen zu können und die eigene Situation einmal auszusprechen. „Durch mein Gegenüber in der Leitung wird mir indirekt vermittelt: Es ist noch nicht alles verloren. Verständnis zu geben kann den betroffenen Menschen entlasten und die Perspektiven erweitern“, so Breitwieser. So könne einem Suizid vorgebeugt werden. Denn, so die Expertin: „Das Entscheidende ist das Mit-Aushalten. Ich halte es mit dem anderen aus, dass seine Lebenssituation extrem schwierig ist – ohne vorschnell Lösungen oder Ratschläge anzubieten. Würde ich das tun, würde sich dieser Mensch nicht verstanden fühlen. Es geht darum zu würdigen, dass der Betroffene schon vieles versucht hat und dass sein Leben schon einmal anders war als jetzt. Wichtig ist, ihn zu motivieren, weitere Schritte zu setzen: wieder anzurufen, wieder zum Arzt zu gehen, eine Therapie zu beginnen etc.“

Für all jene, die nicht gerne telefonieren, bietet die TelefonSeelsorge auch Online-Beratung in Form von Mail- und Chat-Beratung an. Breitwieser: „Diese Vielfalt an Angeboten ist wichtig, damit die Menschen eine für sie geeignete Möglichkeit finden, Hilfe zu suchen.“

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

www.ooe.telefonseelsorge.at

Notruf 142

Wesentlicher Beitrag zur Suizidprävention: sensible Medienberichterstattung

Prof. Kapusta appellierte an die anwesenden JournalistInnen, bei Suiziden auf eine sensible Berichterstattung zu achten. 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 – etwas eine gescheiterte Ehe – entsteht oft der Eindruck, der Suizid sei unausweichlich und schlüssig gewesen. Dies wiederum verleitet Suizidgefährdete rascher zur Identifizierung“, so Kapusta. Hilfreich sei dagegen, medial Personen zu Wort kommen zu lassen, die schildern, wie sie bei Suizidgefährdung Hilfe gesucht und die Krise gemeistert hätten, betonte der Experte.

Im Anhang finden Sie die Statements von Dr. Nestor Kapusta, Mag.a Silvia Breitwieser und Mag. Josef Lugmayr

Links zum Thema:

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

Suizid und Suizidprävention in Österreich (SUPRA, 2016): http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/2/3/9/CH1453/CMS1392806075313/suizidbericht2016_2017.pdf

Fotos: © Diözese Linz (honorarfrei)

V. l.: Mag. Josef Lugmayr (Leiter Zentrum **BEZIEHUNG**LEBEN.AT), Dr. Nestor Kapusta (Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut und Suizidpräventionsforscher / Wien) und Mag.ª Silvia Breitwieser (Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142).

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