



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

Welttag der Suizidprävention - Hand in Hand für Suizidprävention: **Hinterbliebene nach Suizid** Pressekonferenz, Linz, 10. September 2018

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 20-mal 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 2016 die Zahl der Suizide auf 1204 zurückgegangen und entspricht mit 14,5/100000 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 beschäftigt 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. Eine derartige Unterstützung bieten u.a. Kriseninterventionseinrichtungen, 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 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
Ärztlicher Leiter
Kriseninterventionszentrum Wien
Lazarettgasse 14A
1090 Wien
+43 1 4069595
www.kriseninterventionszentrum.at

