

Suizid-Präventionstag: „Gegen die Mauer des Schweigens!“

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland nach offiziellen Statistiken rund 10.000 Menschen das Leben. Das sind deutlich mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogenmissbrauch, Gewaltverbrechen und Aids zusammengenommen sterben. Doch das Thema Suizid ist gesellschaftlich tabu. Der Welt-Suizid-Präventionstag am 10. September fördert die Aktivitäten in der Suizidprävention – in Düsseldorf unter dem Motto „Gegen die Mauer des Schweigens!“.

von Sabine Schindler-Marlow

Alle 47 Minuten stirbt in Deutschland ein Mensch durch Selbsttötung. Zunehmend werden Suizide von älteren Menschen begangen. Anders sieht es dagegen bei den Suizidversuchen aus. Alle vier Minuten versucht ein Mensch in Deutschland, sich das Leben zu nehmen, und hier sind die 15- bis 25-jährigen Frauen am stärksten gefährdet. Die Suizidversuchsrate scheint in den letzten Jahren wieder anzusteigen, während die Suizidrate auf dem niedrigsten Niveau seit Beginn der Aufzeichnungen liegt.

Jeder Suizid und Suizidversuch betrifft nach Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens sechs weitere Menschen, fast 60.000 sind daher in Deutschland vom Suizid eines nahe stehenden Menschen betroffen, die oft auch selbst Hilfe benötigen, derzeit aber selten finden können. Suizidales Verhalten stellt somit ein großes gesellschaftliches und auch gesundheitspolitisches Problem dar.

Gesellschaft und Suizid

Tod durch Suizid ist auch heute noch ein gesellschaftliches Tabu. Über Suizid spricht man nicht, die meisten wissen wenig Sinnvolles zu sagen. Die jahrhundertalte Tradition, Selbsttötung als Todsünde zu verurteilen – ohne die tiefe Verzweiflung eines Menschen zu sehen, der sich das Leben nimmt – beeinflusst noch immer die Haltung gegenüber Betroffenen und Trauernden.

Dabei ist längst bekannt, dass 90 Prozent aller Selbsttötungen in Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, meist einer Depression stehen. Wird diese rechtzeitig erkannt und behandelt, kann in der Regel auch ein Suizid verhindert werden. Das Deutsche Bündnis gegen Depression hat sich daher das Ziel gesetzt, die Versorgung depressiver Menschen zu verbessern und über diesen Weg Suizide und Suizidversuche zu verhindern.

Doch Suizidprävention fordert nicht nur medizinisches Engagement, sondern setzt auch eine gesellschaftliche Auseinandersetzung mit den Themen Tod, Suizid und Wertesysteme voraus. Doch in unserer Gesellschaft des „Anti-Aging“ findet eine positive Auseinandersetzung mit den Ressourcen einer „alternden Gesellschaft“ noch nicht ausreichend statt. Dieses Versäumnis spiegelt sich zum Teil in der steigenden Suizidrate von Menschen über 65 Jahren wieder (siehe hierzu Grafik unten).

Eine Suizidstudie an der Berliner Charité ist den häufigsten Gründen für einen Suizid im Alter nachgegangen. Die Motive liegen meist in schweren Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Angst vor Abschiebung in ein Heim oder in dem Gefühl, reine Kostenverursacher zu sein. Die Analyse zeigt, dass es sich hier um ein komplexes gesellschaftliches und gesundheitspolitisches Problem handelt,

Wo Suizidgefährdete und Betroffene Hilfe finden:

Neben einem Netz überregionaler, regionaler und lokaler Hilfeeinrichtungen stehen bundesweit folgende Ansprechpartner zur Verfügung:

Die **Telefonseelsorge der evangelischen und katholischen Kirche** berät bundesweit unter den kostenfreien Rufnummern 08 00/ 111 01 11 oder 08 00/111 02 22 Menschen in Krisensituationen.

Regionale Krisenhilfeeinrichtungen gibt es unter: www.suizidprophylaxe.de

Fachinformationen zu Depressionen und Erfahrungsaustausch unter: www.kompetenznetz-depression.de

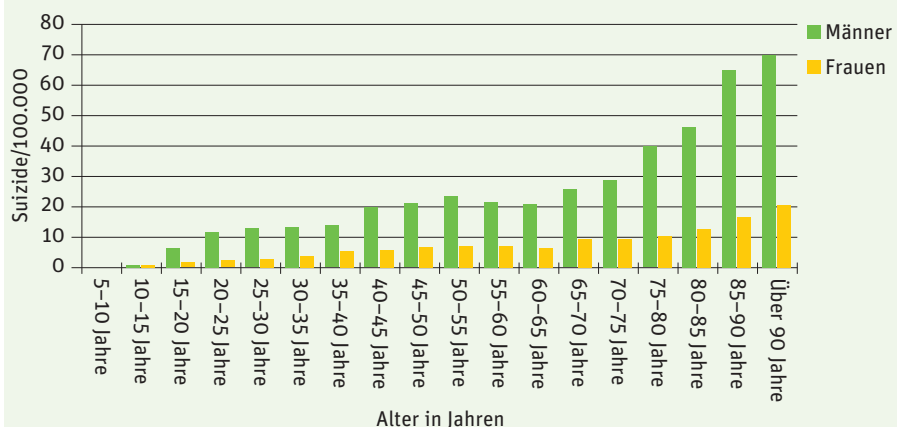
Austausch und Hilfe für Angehörige AGUS e.V. – Angehörige um Suizid; allein in Nordrhein gibt es sieben Anlaufstellen der AGUS, www.agus-selbsthilfe.de

Die **Broschüre „Wenn das Altwerden zur Last wird – Suizidprävention im Alter“** kann kostenlos im Internet unter <http://www.suizidpraevention-deutschland.de/downloads.html> oder der Homepage: www.bmfjsj.de heruntergeladen werden.

das in Suizidpräventionsprogrammen Berücksichtigung finden muss.

In Schweden, Dänemark und Finnland wurden in den vergangenen Jahren Natio-

Anzahl der Suizide in Deutschland nach Alter und Geschlecht im Jahr 2007
(Quelle: Statistisches Bundesamt, Berechnung durch WHO-Gruppe)



nale Präventionsprogramme zum Themenkomplex Depression und Suizidalität im Alter entwickelt und konkrete Maßnahmen verbindlich beschrieben, wie zum Beispiel die Qualifizierung aller in der Altenarbeit tätigen Personen zur Erkennung von Suizidgefährdung oder die Sicherstellung sanfter Übergänge zwischen verschiedenen Betreuungsformen von ambulant zu stationär. Ein nationales Suizidpräventionsprogramm für Deutschland wird zurzeit formuliert, nähere Informationen hierzu gibt es unter www.suizidpraevention-deutschland.de

Hilfe für die Hinterbliebenen

Der Suizid eines Familienmitglieds stellt Hinterbliebene vor eine schwer zu bewältigende Aufgabe. Ihre Trauerreaktion unterscheidet sich in wesentlichen Punkten von der Trauer nach anderen Todesarten, sowohl was individuelle, soziale als auch familiendynamische Faktoren anbetrifft. Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Wut, Scham, sozialer Rückzug und selbstdestruktive Tendenzen bis hin zur Suizidalität gehören zu den häufigsten Reaktionen von Hinterbliebenen nach einem Suizid.

Die quälende Frage, ob man den Suizid nicht hätte vorhersehen oder verhindern können, stellen sich nicht nur nahe Angehörige, sondern auch andere Personen im sozialen Umfeld des Suizidenten. Dabei kommt es oft zu angedeuteten oder offen ausgesprochenen Schuldzuweisungen und Vorwürfen, die die Kommunikation der Hinterbliebenen verändern und die Beziehungen vergiften. Zudem wird Suizidhinterbliebenen häufig die sonst übliche soziale Unterstützung entzogen.

Ein US-amerikanisches Wissenschaftlerteam ermittelte, dass besonders enge Angehörige von Suizidenten ein erhöhtes Risiko haben, Symptome komplizierter Trauer zu entwickeln. Eine Begleitung, Beratung oder Therapie sollte grundsätzlich angeboten werden, so dass die Betrof-

Veranstaltungen zum Welt-Suizid-Präventionstag 2009 in Nordrhein:

„Gegen die Mauer des Schweigens“
Aktionswoche vom Samstag, den 5. September bis Sonntag, den 13. September 2009

Das Nationale Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro), die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) und Angehörige um Suizid (AGUS) laden ein zu der Aktionswoche „gegen die Mauer des Schweigens“ in Düsseldorf. Neben einer großen Ausstellung gibt es Vorträge, einen Filmabend, eine Buchlesung und Workshops, bei denen über Suizidalität, Interventionsmöglichkeiten und Trauer nach Suizid informiert wird. Die Veranstaltungen sind für Betroffene, Fachleute und Interessierte offen und kostenlos.

Organisation: AGUS-Gruppe Düsseldorf
Kooperationspartner: Düsseldorfer Bündnis gegen Depression, Gesundheitsamt Düsseldorf, Notfallseelsorge Düsseldorf, Telefonseelsorge Düsseldorf, Trauerinstitut Deutschland TID e.V.

Weitere Informationen, Anmeldungen:
 Renate Reichmann-Schmidt
 AGUS-Gruppe Düsseldorf
 Telefon: 0173/537 89 67
 Email: mauer-des-schweigens@arcor.de
 Internet: www.tabusuizid.dreipage.de

Ort: Bürgerzentrum Bilk, Bachstrasse 145, 40217 Düsseldorf (Düsseldorf Arcaden)

Am **Donnerstag, 10. September** von 10 bis 16 Uhr veranstalten das Düsseldorfer Bündnis gegen Depression und das Gesundheitsamt Düsseldorf eine Informationsveranstaltung für Fachleute aus dem Sozialwesen mit dem Titel:
„Was tun, wenn Klienten suizidal erscheinen?“
 Anmeldung erforderlich unter 02 11/8 99 37 86

Das gesamte Programm zum Welt-Suizid-Präventionstag ist unter www.suizidpraevention-deutschland.de eingestellt.

fenen lernen, den Schmerz des Verlustes zu erfahren und seine Wirklichkeit zu akzeptieren. Doch noch sieht die Wirklichkeit so aus, dass Betroffene monatelang auf psychotherapeutische Begleitung warten müssen.

In jüngerer Zeit hat sich für Betroffene bundesweit ein Selbsthilfenetz entwickelt, das sich anlässlich des Welt-Suizid-Tages mit vielen Angeboten und Veranstaltungen vorstellt (*siehe auch Kasten oben*). Unter dem Vereinsnamen AGUS e.V. – Angehörige

um Suizid haben sich 650 Vereinsmitglieder zusammengefunden, die Kontakt zu etwa 4.500 Betroffenen im ganzen Bundesgebiet unterhalten. AGUS e.V. versteht sich mit seinem Angebot nicht als Ersatz für medizinische oder therapeutische Hilfen, sondern als Ergänzung. Der Austausch unter Betroffenen, die im wahrsten Sinne des Wortes „mitfühlen“ können, ohne im gemeinsamen Leid zu versinken, ist eine wesentliche Hilfe bei der Verarbeitung eines Suizides.



ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft auch fernab der Schlagzeilen – seit über 30 Jahren, in rund 70 Ländern. **HELFEN SIE MIT!**

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

- über ÄRZTE OHNE GRENZEN
- für einen Projekteinsatz
- zur Fördermitgliedschaft
- zu Testamentsspenden
- zu Spendenaktionen

Name

Anschrift

E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V. • Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin
www.aerzte-ohne-grenzen.de



Spendenkonto 97 0 97
 Bank für Sozialwirtschaft
 BLZ 370 205 00