



Regionaljournal Steiermark



Tabuthema Suizid – Wege aus Krise und Hoffnungslosigkeit

Was tun, wenn Menschen nicht mehr weiter wissen? MINI-MED Studium am 6.Oktober in Knittelfeld

MINI-MED Studium am 6.Oktober in Knittelfeld Kulturhaus Knittelfeld, Beginn: 19:00 Uhr

Referenten: Dr. Ulrike Schrittwieser, Projektleitung GO-ON Suizidprävention Steiermark; Leitung Psychosozialer Dienst Hartberg Menschen, die einen Suizid überlegen, fühlen sich meist in einer derart verzweifelten, ausweglosen Situation, dass für sie offensichtlich kein anderer Weg mehr gangbar erscheint. „Das muss aber nicht so sein“, sagt Dr. Ulrike Schrittwieser, Leiterin des Psychosozialen Dienstes in Hartberg. „Bevor tatsächlich ein Suizid passiert, vergeht in der Regel eine lange Zeitspanne, in der jederzeit jemand eingreifen kann.“ Denn eine solche Tat wird in rund 80 Prozent aller Fälle angekündigt, sei es nun direkt oder indirekt. „Leider hören viele Menschen nicht richtig hin oder trauen sich nicht, auf eine solche Ankündigung im Gespräch einzugehen“, weiß die erfahrene Psychiaterin, die auch das Suizidpräventionsprojekt Steiermark, GO-ON, leitet. **Jeder kann helfen** Oft geschieht eine Suizidankündigung eher nebenbei: „Da sagt dann der Mann am Stammtisch zu seinem Freund: „Wenn das so weiter geht, bring ich mich um.“ Wichtig ist es, solche – wie nebenbei geäußerten – Bemerkungen, nicht unwidersprochen im Raum stehen zu lassen. „Je früher auf eine solche Aussage eingegangen wird, desto eher ist ein Suizid zu verhindern“, hält Schrittwieser fest und ergänzt: „Die angesprochene Person muss keine Angst davor haben, Suizidgedanken durch ein konkretes Gespräch zu verstärken – das Gegenteil ist der Fall.“ Sinnvoll ist es auch, sich Hilfe zu holen: „Es gibt eine Reihe von Beratungsstellen, die nicht nur Menschen helfen, die sich mit Suizidgedanken tragen sondern auch jenen, die diesen Menschen in ihrem Ringen beistehen wollen“, sagt Schrittwieser. **Die Zeichen erkennen**

Es war der große Nervenarzt und Menschenkenner Erwin Ringel, der in seinem Buch „Der Selbstmord, Abschluss einer krankhaften



psychischen Entwicklung“ erstmals die drei Stadien erforscht hat, die einem Suizid vorausgehen. „Die Begriffe „Selbstmord“ oder „Freitod“ vermeiden wir inzwischen, weil Selbstmord stigmatisierend klingt und Freitod eine „Freiheit“ andeutet, die ein Mensch mit Suizidgedanken nicht hat“, erläutert Ulrike Schrittwieser. Das von Ringel definierte „präsuizidale Syndrom“ umfasst die Merkmale Einengung, Aggressionsumkehr und Suizidphantasien, die – wenn nicht vorher eingegriffen wird – im Suizid enden. Menschen, die einen Suizid erwägen, ziehen sich zurück, haben oft das Gefühl, an ihrer Situation ohnehin nichts mehr ändern zu können und begreifen ihre Lage als aussichtslos. Auch eine Depression oder Suchterkrankung kann im Suizid enden. Für Menschen mit – unbehandelten – Depressionen ist ein Suizid sogar die häufigste Todesursache.

1.313 Menschen haben sich im Vorjahr in Österreich suizidiert. Die Zahl der Suizidversuche liegt rund 20 Mal höher. Zum Vergleich: im Straßenverkehr starben 2014 430 Menschen. Männer suizidieren sich dreimal so oft wie Frauen. „Dagegen sind Suizidversuche unter Frauen deutlich häufiger“, so Schrittwieser. Eine besonders gefährdete Gruppe sind Männer über 65 Jahren. „Und die erreichen wir mit unseren Beratungsangeboten nicht sehr gut“, weiß Schrittwieser. „Denn diese Gruppe ist noch mit dem Bildaufgewachsen: Ein ganzer Mann klagt nicht.“ Deswegen ist es umso wichtiger, genau hinzuhören, wenn jemand – auch nur beiläufig – Suizidgedanken äußert. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagt Schrittwieser und rät Menschen, denen Suizidgedanken anvertraut werden, zum Gespräch mit den Betroffenen. „Wenn jemand wirklich empathisch zuhört, nicht verurteilt und nachfragt, so hat das eine Ventilfunktion“, weiß die Psychiaterin, die seit vielen Jahren in der Suizidprävention tätig ist. „Mit einem solchen Gespräch kann man Betroffene massiv entlasten.“ **Zur Sache:** Die Website <http://www.hilfe-in-der-krise.at/> informiert umfassend über Beratungs- und Unterstützungsangebote für Menschen mit Suizidgedanken, ihre Angehörigen und FreundInnen. So kann etwa auch ein Praxis-Leitfaden für HelferInnen heruntergeladen werden, der auch mögliche Fragen, die man einem Menschen mit Suizidgedanken stellen kann, um ihn oder sie zu entlasten. Auch eine Liste mit Hilfestellungen in der Krise sowie österreichweite Notrufnummern finden sich auf der Website. <http://www.suizidpraevention-stmk.at> informiert zum steirischen Projekt GO-ON

Weitere Informationen

Dr.in Ulrike Schrittwieser
Fachärztin für Psychiatrie | Psychotherapeutin
Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit
Psychosozialer Dienst Hartberg
Grünfeldgasse 9 | 8230 Hartberg
Tel: 03332 / 66 2 66 |
ulrike.schrittwieser@gfsg.at

