

Schwerpunkt Suizidprävention

Aufmerksamkeit
im eigenen Umfeld
ist das A und O

Prävention Suizidalität ist oft ein Tabuthema. Aber um dabei zu helfen, Suizide zu verhüten, sind gerade Aufmerksamkeit und das Gespräch von hoher Wichtigkeit.

«**N**imm dir Zeit, sprich an, hör zu - gib Hoffnung»: Unter diesem Motto stand der diesjährige Welttag der Suizidprävention, der diesen September bereits zum 15. Mal begangen wurde. 2003 wurde der Tag von der Internationalen Gesellschaft für Suizidprävention (IASP) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum ersten Mal ausgerufen. Die Öffentlichkeit soll damit auf die Problematik der Suizidalität aufmerksam gemacht werden, die in der Gesellschaft weitgehend als Tabu gehandelt wird. Dass es aber auch in Liechtenstein ein Thema ist, zeigen die Daten der Zivilstandsstatistik 2015. Demnach schwankten die Zahlen im Zeitraum von 2002 bis 2015 zwischen null und zehn Suiziden jährlich. Die Psychotherapeutin Sonja Hersche betont, dass daraus noch keine Entwicklung abgeleitet werden kann.

Auf Warnzeichen achten

Wie kann man helfen, Suizid zu verhüten? «Aufmerksamkeit im persönlichen Umfeld, im Freundeskreis und am Arbeitsplatz ist das A und O der Suizidprävention», betont Jörg Weisshaupt, Vorstandsmitglied von IPSILON, Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz. So gibt es eine ganze Reihe von Warnzeichen, die darauf hindeuten, dass jemand mit Suizidgedanken beschäftigt ist. Als Beispiel dafür nennt der Experte körperliche Veränderungen, etwa

die Vernachlässigung der Pflege des Äusseren oder der Körperhygiene. Daneben können auch Veränderungen im Verhalten, beispielsweise extreme Stimmungsschwankungen oder Persönlichkeitsveränderungen Signale sein. Genauso wie das Verschicken von Dingen, etwa wenn jemand plötzlich die «heilige» CD-Sammlung weggibt. «Ansprechen», rät Jörg Weisshaupt in solchen Fällen dringend. Man solle die Beobachtungen, die man macht, kommunizieren. «Es ist das Allerwichtigste: Nicht wegzuschauen und nicht zu tabuisieren.»

Tag des Gedenkens

Der Welttag der Suizidprävention ist besonders auch ein Tag des Gedenkens an die durch Suizid Verstorbenen und der Trauer. Auf die Frage, wie Hinterbliebene unterstützt werden können, antwortet Jörg Weisshaupt, der mit dem Verein Nebelmeer eine Selbsthilfegruppe für Kinder von Suizidenten gegründet hat: «Wichtig ist, dass man ihnen Raum gibt. Die Hinterbliebenen solange trauern lassen, wie sie müssen.» Er höre oft von Betroffenen, die bereits kurz nach dem Verlust durch Suizid den Eindruck haben, wieder funktionieren zu müssen. Ein Suizid löse aber einen komplizierten Trauerprozess aus, bei dem die Emotionen auch Jahre danach wieder ähnlich stark sein können wie zu Beginn. Immer wieder möglichst konkrete Unternehmensangebote machen, empfiehlt Jörg Weisshaupt zudem. Das Umfeld fühlt sich oft unsicher und hilflos, und so machen Hinterbliebene die Beobachtung, dass man ihnen häufig aus dem Weg geht, «oft aus dem Unvermögen heraus, mit erneuten Trauerreaktionen der Angehörigen umgehen zu können, anstatt, dass das Umfeld diese Unsicherheit kommuniziert und den Dialog sucht», sagt Jörg Weisshaupt. (lb)



Tabuisieren schadet: Wenn man etwas bemerkt, sollte man dies ansprechen, rät der Experte. (Symbolfotos: SSI)

Hersche: «Es ist wichtig, Personen direkt anzusprechen»

Unterstützung Die Psychotherapeutin Sonja Hersche gibt anlässlich des Welttages der Suizidprävention, der jährlich im September begangen wird, Auskunft über das Hilfsangebot in Liechtenstein und erklärt, wann professionelle Unterstützung nötig ist.

«Volksblatt»: Was sind Ursachen für Suizid? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Wohlstandsgesellschaft und Suiziden?

Sonja Hersche: Die Ursachen für Suizid sind vielfältig. Häufig sind belastende Ereignisse, Alkohol- und Drogenkonsum oder psychische Störungen (z. B. Depression, Schizophrenie) ein auslösender Faktor. Menschen, die ein traumatisches Erlebnis hatten oder sich in einer Krise befinden, aber auch ältere Menschen, die an schmerzhaften oder einschränkenden Erkrankungen leiden, sind besonders häufig betroffen. Manchmal ist von aussen auch gar nicht ersichtlich, in welcher inneren Notlage mit grosser Hoffnungslosigkeit sich eine Person befindet.

Der Zusammenhang zwischen Wohlstand und Suizidrate ist nicht eindeutig. Einerseits verfügen Menschen in gut ausgebauten Staaten über ein funktionierendes Gesundheitsnetz mit vielfältigen Hilfsangeboten, was zur Prävention beiträgt. Andererseits arbeiten Menschen sehr hart für den Wohlstand ihres Landes, sind einem hohen Stresslevel und Druck ausgesetzt, was sich wieder ungünstig auf die psychische Gesundheit auswirkt. Zum Beispiel ist der soziale Druck bei Ver-

lust des Arbeitsplatzes in einem Land mit hoher Arbeitslosenzahl geringer, als dies in einem Land mit niedriger Arbeitslosigkeit wie zum Beispiel Liechtenstein der Fall ist.

In einer Krise: Wohin kann man sich wenden, wo erhält man Unterstützung?

Eine der ersten Ansprechpersonen ist sicher der Hausarzt. Er kann gegebenenfalls eine weitere psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung empfehlen. Der Notfalldienst ist auch in der Nacht erreichbar und wird - wenn nötig - Hilfe durch eine stationäre Aufnahme in einer Klinik bieten. Auf der Homepage des Liechtensteinischen Krankenkassenverbandes www.lkv.li, des Berufsverbandes der Psychologinnen und Psychologen www.psychotherapie.li und der Ärztekammer www.aerztekammer.li sind die in Liechtenstein tätigen Psychiater und Psychotherapeuten mit den Kontaktdaten aufgelistet. Ausserdem bietet das Netzwerk seit vielen Jahren über seine Homepage

www.helpmail.li eine kostenlose, kompetente Beratung und anonyme Hilfe an. Auch das Amt für Soziale Dienste ist ein Ansprechpartner.

Wann ist professionelle Hilfe notwendig?

Spätestens, wenn Suizidgedanken konkret auftauchen oder ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit seit Längerem besteht, sollte eine betroffene Person das Gespräch mit einer Fachperson suchen. Dann kann gemeinsam besprochen werden, ob und welche weiteren Massnahmen

(z. B. ambulante Psychotherapie, medikamentöse Therapie, Klinikaufenthalt) sinnvoll sind. Wenn Suizidgedanken drängender werden und sich die betroffene Person Gedanken darüber macht, wie sie einen Suizid durchführen könnte, ist sofortige Hilfe nötig. Auch Angehörige können sich Informationen und Hilfe bei Fachpersonen holen. Es ist wichtig, Personen direkt anzusprechen, wenn diese Andeutungen machen, sich das Leben nehmen zu wollen.

Was kann eine Therapie bewirken? Wie arbeiten Sie mit Patienten?

Die Gründe für suizidale Gedanken sind sehr vielfältig und erfordern unterschiedliche Therapiestrategien. Oft ist auch eine medikamentöse Therapie angezeigt. Wichtig ist das Erstellen eines Notfallplans, mit Einbezug der involvierten Fachleute (Hausarzt, Psychiater) und gegebenenfalls auch der Angehörigen. Zusammen mit der betroffenen Person wird eine stützende Tagesstruktur mit sozialen Kontakten aufgebaut. Der Grad suizidaler Gedanken und Absichten muss fortlaufend überprüft und bei Verschlechterung auch ein Klinikaufenthalt organisiert werden. Das Ziel ist die psychische Stabilisierung und dann eine Psychotherapie der zugrundeliegenden Auslöser.

Was tun, wenn das Umfeld sieht, dass jemand Probleme hat, sich die betroffene Person aber nicht helfen lässt?

Solche Situationen sind für die Angehörigen sehr schwierig. Es ist wichtig, eine Fachperson beizuziehen und dann eine geeignete Strategie auszuarbeiten. Dies könnte zum Beispiel ein gemeinsames Gespräch in professionellem Umfeld sein. (lb)

Kontakte

Hilfe und Rat



Die erste Anlaufstelle in Liechtenstein ist das Kriseninterventionsteam (KIT), das unter +423 / 230 05 06 erreicht werden kann. Sollte das KIT zu später Stunde nicht direkt erreichbar sein, kann man das KIT auch unter 117 anfordern. Eine Angabe von Gründen ist dabei nicht nötig.

Weitere Anlaufstellen:

- Berufsverband für Psychologen: www.psychotherapie.li

- Ein Mail an helpmail.li unter www.helpmail.li (Wartezeit bis zu zwei Tage)

- Die Dargebotene Hand, Telefonnummer 143 oder unter www.143.ch

- Das Amt für Soziale Dienste bietet zudem eine Selbsthilfegruppe mit externen Experten für Angehörige von Suizidenten an. Telefonnummer +423 / 399 20 82