

SUIZIDPRÄVENTION



«Die Sprachlosigkeit ist das Hauptproblem»

**Suizidprävention beginnt bei der Enttabuisierung des Themas. Franco Baumgartner, Geschäftsführer des Schweizerischen Verbandes der Dargebotenen Hand, erklärt, wie das Umfeld Suizidgefährdeten begegnen sollte und wo Hilfe zu holen ist.**

von Catherina Bernaschina

**Ist Suizid immer noch ein Tabuthema?**

Ja, aber es wird langsam besser. Früher war Suizid noch ein absolutes Tabu. Sogenannte «Selbstmörder» durften beispielsweise nicht auf Friedhöfen begraben werden. Heute spricht man offener über Suizid. Das Thema löst aber verständlicherweise noch immer bei vielen Angst und Hilflosigkeit aus. Angehörige schämen sich aus Furcht vor Stigmatisierung oftmals, die Todesursache Suizid zu nennen. Die Sprachlosigkeit ist das Hauptproblem. Sie erschwert die Suizidprävention. Öffentliche Kampagnen wie «Reden kann retten», an der Tel 143 auch beteiligt ist, sorgen hingegen dafür, dass das Thema im Gespräch bleibt. Wichtig ist die Einsicht, dass Suizid ein absolut menschliches Thema ist. Suizidalität ist kein Zeichen von Schwäche, sondern verweist auf schwere Lebensprobleme.

**Wie entwickeln sich Suizidgedanken?**

Wenn Menschen sich unter der Last vermeintlich unlösbarer Probleme sagen, dass sie so nicht mehr weiterleben möchten, beginnen Suizidgedanken zu kreisen. Wird die Spirale nicht unterbrochen, können die Gedanken überhandnehmen. Hinter jedem Suizidversuch und Suizid steckt eine ganz persönliche Geschichte. Die Ursachen reichen von Depressionen, Persönlichkeitsstörungen und Suchterkrankungen über Vereinsamung, chronische Schmerzen und existenzielle Sinnkrisen bis zu Liebeskummer, Kränkungen, Enttäuschungen und Geldsorgen. Meist ist es ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

**Hat die Schweiz eine hohe Suizidrate?**

In der Schweiz bringt sich etwa alle acht Stunden jemand um – jährlich gut 1000 Menschen. Das ist gesamt-europäischer Durchschnitt. Nicht eingerechnet sind die ebenfalls rund 1000 Menschen, die mit Sterbehilfeorganisationen aus dem Leben scheiden. Zwei Drittel der Suizide werden von Männern begangen. Dies hängt unter anderem damit

zusammen, dass Männer mehr Mühe haben, über Probleme zu sprechen und Hilfe zu suchen.

**Die Schweizer Suizidrate ist zurückgegangen. Was sind die Gründe dafür?**

Durch die Armee-reform gibt es weniger Schusswaffensuizide. Zudem werden Suizid-hotspots wie Brücken gesichert und psychisch Kranke besser versorgt. Auch die Stigmatisierung hat abgenommen.

«Wichtig ist die Einsicht, dass Suizid ein absolut menschliches Thema ist.»

Suizidale sind heute eher bereit, Hilfe anzunehmen. Es bleibt aber noch viel zu tun. Der Bund hat deshalb 2016 einen Aktionsplan zur Suizidprävention verabschiedet.

**Wie erkennt man als Aussenstehender, ob jemand suizidgefährdet ist?**

Da gibt es leider keine einfachen Antworten, so sehr man sich das wünschen würde. So können beispielsweise Angehörige, aber auch Fachleute nach einem Suizid ratlos zurückbleiben, weil es kaum Anzeichen gab. Suizidgefährdete können dem Umfeld aber auch Chancen geben, zu reagieren. Grosse Hoffnungslosigkeit oder Rückzug können Warnsignale sein, aber auch selbstverletzendes Verhalten, oder wenn sich Menschen auffällig verabschieden. Wichtig ist, dass man gut hinhört und hinschaut.

**Sollte man Suizidgefährdete direkt ansprechen?**

Unbedingt, wenn der Verdacht auf Suizidgedanken besteht. Komplette Falsch-Befürchtungen, dass das Ansprechen des Themas Suizide überhaupt erst provoziert. Auch Moralisieren ist falsch.

Lernen können wir von Menschen, die einen Suizidversuch hinter sich haben. Für die meisten Betroffenen waren ein aufrichtiges Interesse und Gespräche eine grosse Entlastung. Es half ihnen, wenn ihnen jemand unvoreingenommen zuhörte und Interesse für ihren seelischen Schmerz zeigte.

**Wie können sich Personen mit Suizidgedanken selbst helfen?**

Viele Menschen haben gelegentlich Suizidgedanken. Das ist total menschlich und zu bewältigen, solange auch wieder positive Gefühle und Zuversicht möglich sind. Nehmen Suizidgedanken aber überhand, ist Selbsthilfe keine Option mehr. Ein ganz niederschwelliges, einfach zu erreichendes Angebot ist Tel 143. Hier erleichtert vor allem auch die Anonymität den Zugang. Wichtig sind aber auch Angebote wie Kriseninterventionszentren in grösseren Städten, Notfallpsychiatrien, Ambulatorien von psychiatrischen Kliniken sowie selbstständige Therapeuten und vor allem Hausärzte zur Erkennung von Depressionen.

Die Notrufnummer 143 für eine emotionale erste Hilfe wird in der ganzen Schweiz in allen Sprachregionen von 12 Regionalstellen aus betrieben. Rund 640 gut ausgebildete Freiwillige sorgen dafür, dass die Dargebotene Hand rund um die Uhr erreichbar ist. Daneben gibt es auch eine Onlineberatung per Chat und Mail ([www.143.ch](http://www.143.ch)). ■



**Franco Baumgartner**  
Geschäftsführer des Schweizerischen Verbandes der Dargebotenen Hand

# Erschöpfte Eltern

greifen zum Telefon

Beim Elternnotruf klingelt mehr als 4000 Mal pro Jahr der Apparat. Bernhard Prechter fällt auf: Burnout nimmt bei Eltern zu.

von Camilla Landbö

SPONSORED



worum es geht. Viele Eltern sind einfach erschöpft.

**Geht es auch um Kindesmiss-handlung?**

Ja, auch. Einer der Gründe für die Schaffung unseres Vereins war, dass man als Eltern anrufen und alles erzählen kann. Der Elternnotruf ist anonym. Wir sind keine Stelle, die weitermeldet, etwa der Kesb. Die Hälfte unserer Einnahmen stammen aus Spenden, deswegen können wir sehr unabhängig arbeiten.

**Sie hören also zu, und dann?**

Das Wichtigste ist, dass die Eltern erzählen können, da tritt schon Beruhigung ein. Dann versuchen wir, Antworten auf Fragen zu finden, die ein Vater oder eine Mutter hat. Wie man etwa mit einer schwierigen Alltagssituation umgehen kann, die man mit dem Kind erlebt.

**Klingelt das Telefon bei Ihnen viel?**

Oh ja. Über 4000 Mal pro Jahr. Und es ist zunehmend.

**Stellen Sie fest, dass mehr Eltern Burnout-gefährdet sind?**

Wir bemerken eine Zunahme. Wir haben Eltern am Telefon, die schon typische Burnout-Symptome entwickelt haben, wie das Nicht-mehr-schlafen-können oder ein Desinteresse am Kind. Diese Eltern sind in der Regel ausgelaugt und tun nur noch das Nötigste für ihre Kinder. Sie haben keine Nerven mehr.

**Wie helfen Sie da?**

Wir geben keine Erziehungstipps. Das würde diese Eltern nur noch mehr unter Druck setzen. Burnout-Eltern sind meist zu lange, zu sehr aktiv gewesen. Etwa weil sie viel erreichen wollten oder wegen ihrer hohen Ideale. Kurzum: Sie haben sich über längere Zeit

übertan. Wir schauen also gemeinsam ihr Leben an. Welche Prioritäten wären im Familienleben sinnvoll zu setzen? Was ist wirklich wichtig? Muss das Kind neben Theater und Tanz auch noch Klavierspielen lernen? Und ganz entscheidend: Wie kann ich in Beziehung mit meinem Kind sein? Denn manchmal beharren Eltern auf Kleinigkeiten, die eher sach- als beziehungsorientiert sind. So soll das Kind immer sofort die Schuhe wegräumen, wenn es nach Hause kommt. Das bringt aber meistens nur mehr Probleme.

**Tipp an die Eltern von heute?**

Da kommen wir zum Thema der sogenannten Helikoptereltern. Lassen Sie die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen. Zum einen ist das gut für die Selbstregulierung des Kindes, es lernt aus Fehlern. Zum anderen kann das bei Eltern Stress vermindern. ■



**Bernhard Prechter**  
Berater

**Herr Prechter, wer ruft Sie an und warum?**  
Eltern aus allen Gesellschaftsschichten, und dies aus unterschiedlichen Gründen. Einige Mütter und Väter haben Erziehungsfragen. Andere rufen verzweifelt an, weil sie gerade eben eine Eskalation mit ihrem Kind hatten. Wiederum andere sind richtig in Not, weinen am Telefon.

**Was machen Sie in solchen Fällen?**  
Immer erst zuhören und herausfinden,

**Elternnotruf**  
T 0848 35 45 55 (Festnetz-tarif)  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)