



TelefonSeelsorge – Notruf 142

Ein Statement für die Pressekonferenz am 8. September 2017

von Mag.^a Silvia Breitwieser, Psychotherapeutin und Leiterin der TelefonSeelsorge

World Suicide Prevention Day 2017

Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung

Die Internationale Vereinigung für Suizidprävention (IASP) erinnert jährlich am 10. September daran, dass wir aufmerksam nach jenen in unserer Umgebung Ausschau halten sollen, die in schwierigen Lebenssituationen leben und somit von einem erhöhten Suizidrisiko betroffen sind, wie z. B. suchtkranke Menschen, Menschen mit Depressionen, Menschen, die schon einen Suizidversuch gemacht haben,...

Der Zweck dieses Tages ist es, das Bewusstsein zu erhöhen, dass Suizide verhindert werden können. Obwohl Suizid ein komplexes und multifaktorielles Phänomen mit kulturellen Unterschieden ist, gibt es trotzdem einige Maßnahmen zur Suizidprävention, die einen allgemein gültigen Effekt haben können.

- Die Erfahrung von Verbundenheit ist wichtig für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen, d. h. dass Gemeinden mit gutem Zusammenhalt suizidpräventiv wirksam sind.
- Die Aufklärung von MitarbeiterInnen in Gesundheits- und Sozialdiensten, wie die Risikogruppen (Suizidgefährdung) identifiziert werden können.
- Ermutigung derjenigen, die suizidgefährdet sind, dass sie Hilfe in Anspruch nehmen.
- Die benötigte Hilfe adäquat zur Verfügung zu stellen.
- Die Methoden, sich das Leben zu nehmen, sind unterschiedlich. Den Zugang zu den Mitteln zu beschränken ist aber effektiv (z. B. sichere Lagerung von Schusswaffen, Pestiziden und Medikamenten, ...)
- Aufklärung der Medien, wie über Suizid verantwortungsvoll berichtet werden kann.
- Bereitstellung einer angemessenen Unterstützung für die Hinterbliebenen bei Suizid eines Angehörigen.

Telefonberatung

Der Notrufdienst der Telefonseelsorge 142 ist vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar.

Die Telefonseelsorge – Notruf 142 hat den Auftrag

- Menschen am Telefon die Möglichkeit zu bieten, sich einmal alles von der Seele reden zu können. Als erstes geht es um Entlastung: Die Anrufenden können ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl versagt zu haben und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen.
- das Anliegen der Anrufenden zu verstehen und andere Sichtweisen zu ermöglichen.
- den Leidensdruck der Anrufenden zu mildern, indem gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten gesucht wird.
- Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Funktion als Clearing-Stelle, d. h. über psychosoziale Beratungsstellen in Oberösterreich zu informieren und die AnruferInnen auch weiter zu verweisen.

TelefonSeelsorge Oberösterreich - Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz, Tel.: +43 732 731313, Fax: +43 732 731313 33, telefonseelsorge@diözese-linz.at, www.ooe.telefonseelsorge.at



- Der anonyme Charakter des Notrufdienstes macht es möglich, dass Menschen über ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit reden, die aus Scham, Schuldgefühlen, Mutlosigkeit oder Angst vor Unverständnis in ihrem Beziehungsnetz nicht angesprochen werden, obwohl sie den Betroffenen große Probleme bereiten.

Was mache ich, wenn jemand im sozialen Umfeld Suizidgedanken äußert?

- Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen – in jedem Fall ist es ein Notsignal dafür, dass der Betroffene unter einem starkem Leidensdruck steht und nicht ein noch aus weiß.
- BEZIEHUNG kann HALT geben – als ein erster Schritt! Dem Betroffenen vermitteln, dass man an ihm und all seinen Gefühlen und Problemen Interesse hat.
- Ansprechen von Suizidgedanken – Ein offenes Gespräch über die Suizidphantasien stellt für den Betroffenen oft eine emotionale Entlastung dar und kann zu einer Erweiterung seiner eingengten Sichtweise beitragen.
- Ressourcenorientierung
- Welche Ressourcen hat der Betroffene selber?
- Welche gibt es in seinem sozialen Umfeld?
- Welche professionellen Ressourcen gibt es?
- Auf niederschwellige Hilfsangebote aufmerksam machen (Kriseneinrichtungen)

Menschen, die einen Suizidversuch durchgemacht haben, berichten häufig, dass es rettend gewesen wäre, wenn jemand ihre Verzweiflung wahrgenommen hätte und eindringlich gefragt hätte, wie es ihnen geht. Darüber reden zu können, hätte sie entlastet und unter Umständen gestoppt.

„Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung“- das ist das Motto des heurigen Suizidpräventionstages.

Die Telefonseelsorge möchte Sie ermutigen, eben das zu tun.

Jeder kann helfen, indem er oder sie einfühlsam nachfragt, zuhört und vorsichtig versucht Hoffnung zu wecken.



Mag. Silvia Breitwieser

Schulstraße 4

4040 Linz

silvia.breitwieser@dioezese-linz.at

www.ooe.telefonseelsorge.at

0732/731313/3522

0676/8776/3522