



Hinterbliebene nach Suizid benötigen gute Unterstützung

Der Welttag der Suizidprävention am 10. September soll das Bewusstsein erhöhen, dass Suizide verhindert werden können. Ein Suizid beschäftigt viele Hinterbliebene oft ein Leben lang. Daher brauchen auch sie besonders gute Unterstützung.

Bei einer Pressekonferenz der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 am 9. September 2019 anlässlich des jährlich am 10. September stattfindenden Welttages der Suizidprävention wurde das Augenmerk nicht nur auf die Verhinderung von Suiziden gelegt, sondern es ging auch darum, was betroffene Hinterbliebene sagen und brauchen.

Dr. Claudius Stein, Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, ging vor allem darauf ein, wie es betroffenen Hinterbliebenen nach einem Suizid geht und wie gute Unterstützung für diese Personen aussehen kann.

Golli Marboe, freier Journalist und Vortragender, ist Vater von vier Kindern und selbst Betroffener. Er machte in seinem Statement klar, dass Hinterbliebene nach einem Suizid mehr Solidarität als Sentimentalität brauchen; ein offener Dialog über Trauer, Schuld, Einsamkeit und Tod sei wichtig. Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, stellte wirksame Maßnahmen zur Suizidprävention sowie das Angebot der TelefonSeelsorge vor.

Dr. Claudius Stein: Viele Hinterbliebene beschäftigt ein Suizid ein Leben lang

Dr. Claudius Stein, Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, bekräftigte anlässlich des 17. Welttages der Suizidprävention mit dem diesjährigen Thema „*Hand in Hand für Suizidprävention / Working together to prevent suicide*“, dass eine Vernetzung auf allen Ebenen der Suizidprävention unabdingbar sei. Durch jeden Suizid sei eine große Anzahl von Menschen im unmittelbaren Umfeld betroffen: Familie, FreundInnen, KollegInnen. Stein: „Viele Hinterbliebene beschäftigt diese Erfahrung und die damit verbundenen, meist unbeantworteten Fragen ein Leben lang. Sie haben mit langandauernden Gefühlen der Trauer, Schuld, Scham, Ohnmacht und Hilflosigkeit zu kämpfen.“

Der Arzt und Psychotherapeut wies darauf hin, dass beim Erleben des Suizids eines nahen Angehörigen ein hohes Risiko bestünde, dass sich traumatische bzw. komplizierte Trauer entwickelte. Auch sei die Gefahr, dass Menschen, die vom Suizid eines nahen Angehörigen betroffen sind, selbst Suizidgedanken entwickelten oder gar Suizidhandlungen setzten, deutlich erhöht. Deshalb benötigten Hinterbliebene nach einem Suizid gute Unterstützung durch andere: Personen aus dem nahen Umfeld, aber auch gute professionelle Unterstützung. Diese solle rasch und möglichst kostenfrei zur Verfügung stehen, damit offen über alles geredet werden könne, was belastend und schmerzhaft sei. Konkret wies Stein auf die Kriseninterventionseinrichtungen hin, auf die TelefonSeelsorge sowie auf Institutionen, die auf Trauerbegleitung spezialisiert seien. Auch PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, PsychiaterInnen oder HausärztInnen könnten Ansprechpartner sein.

Golli Marboe: Offener Dialog und Solidarität nötig

Golli Marboe, Vater von vier Kindern, ist freier Journalist und Vortragender sowie Obmann von VsUM (Verein zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien). Er ist selbst Betroffener: Am 26. Dezember 2019 ist der erste Todestag seines Sohnes Tobias, der sich das Leben nahm. In seinem Statement wies er darauf hin, wie wenig Laien über psychische Leiden wüssten und dass weite Kreise der Bevölkerung nach wie vor die regelmäßige Einnahme von Medikamenten stigmatisieren würden.

Marboe stellte fest, dass die Nachbearbeitung eines Suizides für Hinterbliebene häufig an der Sprachlosigkeit der Umwelt scheitere. Dies führe sie in Verlegenheit und zur Sprachlosigkeit, wodurch noch mehr Schuldgefühle entstünden. Marboe: „Stattdessen wäre Solidarität für Hinterbliebene nötig. Wenn man mit seinen Gedanken alleine bleibt, dann werden die Gedanken belastender und die Selbstzweifel größer. Dementsprechend wichtig scheint ein offener Dialog über Trauer, Schuld, Einsamkeit und den Tod.“

Schließlich forderte der Journalist von Qualitätsmedien, dass sie der Aufgeregtheit und der Gereiztheit von Gratiszeitungen, privaten elektronischen Medien und zweifelhaften Plattformen im Netz einen entsprechend fundierten Qualitätsjournalismus entgegenstellen mögen.

Mag.^a Silvia Breitwieser: Auf jene achten, die in schwierigen Lebenssituationen leben

Die Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, Mag.^a Silvia Breitwieser, erinnerte daran, auf jene Menschen zu achten, die in schwierigen Lebenssituationen lebten und damit von einem erhöhten Suizidrisiko betroffen seien, wie zum Beispiel Menschen mit Depressionen, suchtkranke Menschen oder Menschen, die schon einen Suizidversuch unternommen hätten.

Breitwieser stellte einige wirksame Maßnahmen zur Suizidprävention vor. So würden Gemeinschaften mit gutem sozialen Zusammenhalt suizidpräventiv wirken. Suizidgefährdete Personen sollten ermutigt werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch die sichere Lagerung von Schusswaffen, Pestiziden und Medikamenten sei effektiv. Die Aufklärung der Medien, wie über Suizid verantwortungsvoll berichtet werden könne, sei ebenso ein wichtiger Baustein zur Verhinderung. Schließlich müsste für Hinterbliebene bei Suizid eines oder einer Angehörigen angemessene Unterstützung bereitgestellt werden.

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

„Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung. In diesem Sinne möchte die TelefonSeelsorge die Betroffenen ermutigen, eben das zu tun“, so Breitwieser, denn „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.“

Was tun, wenn jemand Suizidgedanken äußert?

Silvia Breitwieser legte bei der Pressekonferenz schriftlich einen kleinen Katalog vor, was zu machen sei, wenn jemand im sozialen Umfeld Suizidgedanken äußerte. Wichtig sei demnach Folgendes:

- Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen – in jedem Fall sind sie ein Notsignal dafür, dass der/die Betroffene unter einem starken Leidensdruck steht und weder ein noch aus weiß.
- **BEZIEHUNG** kann **HALT** geben: Ein erster wichtiger Schritt! Der betroffenen Person vermitteln, dass man an ihr und all ihren Gefühlen und Problemen Interesse hat.

- Ansprechen von Suizidgedanken: Ein offenes Gespräch über die Suizidphantasien stellt für die betroffene Person oft eine emotionale Entlastung dar und kann zu einer Erweiterung ihrer eingegengten Sichtweise beitragen.
- Orientierung an Ressourcen. Welche Ressourcen hat die betroffene Person selber? Welche gibt es in ihrem sozialen Umfeld? Welche professionellen Ressourcen gibt es?
- Auf niederschwellige Hilfsangebote aufmerksam machen (Kriseneinrichtungen).

Telefonberatung und Onlineberatung

Der Notrufdienst der TelefonSeelsorge – Notruf 142 ist vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar. Die Mailberatung ist unter onlineberatung-telefonseelsorge.at auch rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos erreichbar.

Die Telefonseelsorge – Notruf 142 hat den Auftrag,

- Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich einmal alles von der Seele reden/schreiben zu können. Als Erstes geht es um Entlastung: Die KlientInnen 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 bzw. schreiben.
- das Anliegen zu verstehen und andere Sichtweisen zu ermöglichen.
- den Leidensdruck zu mildern, indem gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten gesucht wird.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Funktion der Clearing-Stelle, d. h. über psychosoziale Beratungsstellen in Oberösterreich zu informieren und die KlientInnen bei Bedarf auch weiterzuverweisen. Der anonyme Charakter des Notrufdienstes und der Onlineberatung (Mail und Chat) machen es möglich, dass Menschen über ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit reden und schreiben. Emotionen, die aus Scham, Schuldgefühlen, Mutlosigkeit oder Angst vor Unverständnis im Familien- und Freundeskreis nicht angesprochen werden können, obwohl sie den Betroffenen große Probleme bereiten, finden hier Raum.

Notruf 142 – vertraulich, kostenlos, rund um die Uhr erreichbar
Im Internet: onlineberatung-telefonseelsorge.at

Interessantes zum Thema:

Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid: www.suizidpraevention.at/pdf/leitfaden.pdf

Suizid und Suizidprävention in Österreich (SUPRA, 2016):

www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/2/3/9/CH1453/CMS1392806075313/suizidbericht2016_2017.pdf

Weitere Broschüren, Downloads und Links:

www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/broschueren-links

Foto: honorarfrei im Rahmen der Berichterstattung mit Quellenangabe (Credit © Diözese Linz / Furlinger)

Foto: V.I. Gollu Marboe (Vater von vier Kinder, Journalist, selbst Betroffener); Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142; Dr. Claudius Stein, Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien.