



## **Weltsuizidpräventionstag 2020: Suizidprävention in Zeiten von Corona**

**Existenzielle Sorgen, Zukunftsängste und weniger soziale Kontakte – die Corona-Pandemie stellt viele Menschen auf eine harte Probe. Manche sehen keinen Ausweg mehr und wollen nicht mehr leben. Anlässlich des Weltsuizidpräventionstags erläuterten ExpertInnen der TelefonSeelsorge OÖ mit Soziallandesrätin Birgit Gerstorfer (SPÖ) und Dr. Thomas Kapitany am 9. September 2020 im OÖ. Presseclub Möglichkeiten der Suizidprävention.**

Der 10. September ist Weltsuizidpräventionstag, der das Thema Suizid in den Vordergrund rückt. Betroffene schämen sich, wollen niemanden belasten oder fühlen sich unverstanden. Angehörige fürchten sich davor, etwas Falsches zu sagen und sind mit der Situation überfordert. Die Allgemeinheit für das Thema Suizidalität zu sensibilisieren und Hilfe für suizidgefährdete Menschen und deren Umfeld anzubieten, sind zentrale Anliegen der TelefonSeelsorge OÖ. – Notruf 142.

Bei einer Pressekonferenz am 9. September 2020 im OÖ. Presseclub sprachen Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser und Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner von der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 gemeinsam mit Soziallandesrätin Birgit Gerstorfer, MBA (SPÖ) und Dr. Thomas Kapitany über Möglichkeiten, wie Betroffene und Angehörige unterstützt werden können.

„Es ist immer schmerzhaft, wenn ein geliebter Mensch aus dem Leben scheidet, tut er dies freiwillig, bleiben für die Hinterbliebenen dazu meist auch noch Schuldgefühle, Selbstzweifel und offene Fragen“, erklärte **Soziallandesrätin Birgit Gerstorfer, MBA**. „Als Soziallandesrätin ist es mir besonders wichtig, dass es in Oberösterreich verschiedenste Angebote und Anlaufstellen gibt, die suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen unterstützen und stärken“, betonte Gerstorfer. Sie bedankte sich bei allen, die sich in diesem Bereich hauptamtlich oder freiwillig engagieren.

**Dr. Thomas Kapitany** ist Geschäftsführer und Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapeut. Er verwies auf die Entwicklungen der letzten Jahre: „Seit Mitte der 1980er Jahre hat sich die Anzahl der Suizide in Österreich fast halbiert.“ Dennoch würden in Österreich täglich drei bis vier Menschen durch Suizid sterben. „Männer sind besonders betroffen und machen Dreiviertel der Suizidtoten aus. Zehn- bis 20-mal häufiger kommt es zu Suizidversuchen, besonders im jüngeren Lebensalter“, erörterte der Experte. Das Risiko, an einem Suizid zu versterben, nehme jedoch mit dem Alter zu, so Kapitany.

### **Corona-Krise bewirkte bei vielen Menschen Verschlechterung der psychischen Gesundheit**

Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser und Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner von der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 gaben Einblicke in ihren Beratungsalltag. „Die Corona-Krise und die Maßnahmen des Lockdowns bedeuteten für viele Menschen in Oberösterreich eine Potenzierung ihrer Probleme“, berichtete die Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ **Mag.a Silvia Breitwieser**. Von März bis Mai stieg die Anzahl der Beratungsgespräche massiv an. Viele Menschen nahmen per Telefon, E-Mail oder Chat Kontakt mit den BeraterInnen auf.

Da waren zum Beispiel ein Mann, der ein Vielfaches an Geld verloren hat und mit existentiellen Nöten und Verlustängsten konfrontiert ist oder ein junges Mädchen, das in der Schule gemobbt wird und niemanden hat, dem es seine Probleme mitteilen kann – sie alle haben sich in ihrem Gefühl der Hoffnungs- und Ausweglosigkeit an die TelefonSeelsorge gewandt, oft in den Abendstunden oder in der Nacht. Die TelefonSeelsorge sieht sich darum als ein „Leuchtturm in diesen stürmischen Zeiten“.

### **Lasst uns reden!**

„Die Anonymität macht es leichter, über Suizidalität zu sprechen. Da werde ich nicht bewertet, da werde ich nicht stigmatisiert“, bekräftigte Referentin **Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**. Über die eigene Notlage reden zu können, entlastet viele Menschen. Wichtig sei bei den Gesprächen, Ruhe, Sachlichkeit und Klarheit in angespannte Situationen zu bringen.

„Lasst uns reden“ – das ist das Motto des heurigen Suizidpräventionstages. Die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 möchte ermutigen, ebendas zu tun.

### **Was tun, wenn jemand Suizidgedanken äußert?**

- 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. Dieser Hilferuf sollte keinesfalls überhört werden. Suizidale Absichten oder auch ein Suizidversuch stellen keinen unwiderruflichen Entschluss dar – Hilfe ist möglich!
- Beziehung kann Halt geben. Dem/Der Betroffenen vermitteln, dass man an ihm/ihr und all seinen/ihren Gefühlen und Problemen interessiert ist. Die Erfahrung von Verbundenheit ist essentiell für die psychische Gesundheit.
- Suizidgedanken ansprechen. Ein offenes Gespräch über die Suizidphantasien stellt für die Betroffenen oft eine emotionale Entlastung dar.
- An Ressourcen orientieren: Welche Ressourcen hat der/die Betroffene selber? Welche gibt es in seinem/ihrer sozialen Umfeld? Welche professionellen Ressourcen gibt es?
- Auf niederschwellige Hilfsangebote aufmerksam machen und zur Inanspruchnahme ermutigen.
- Selbst Hilfe suchen: Die Auseinandersetzung mit suizidalen Menschen kann sehr belastend sein. Wir werden dabei mit unserer Verletzlich- und Vergänglichkeit konfrontiert und können uns plötzlich selbst hoffnungslos fühlen. Holen Sie sich Hilfe und sorgen Sie gut für sich.

### **Beratung per Telefon und online**

Der Notruf der TelefonSeelsorge – 142 – sowie die Mailberatung [onlineberatung-telefonseelsorge.at](mailto:onlineberatung-telefonseelsorge.at) sind vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar.

**Im Anhang finden Sie die Statements von Dr. Thomas Kapitany, LR<sup>in</sup> Birgit Gerstorfer, MBA, Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner und Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser.**

***Tipp: Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid:***  
<http://www.suizidpraevention.at/pdf/leitfaden.pdf>

**Fotos: © Diözese Linz / Waselmayr (honorarfrei)**

**Foto 1 und 2:** V. l.: Dr. Thomas Kapitany (Geschäftsführer und Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapeut), Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner (Referentin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142), LR<sup>in</sup> Birgit Gerstorfer, MBA (Landesrätin für Soziales und Gemeinden), Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser (Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142)