



# PRESSEKONFERENZ

## **Weltsuizidpräventionstag 2020**

Suizidprävention in Zeiten von Corona

**Mittwoch, 9. September 2020**

### **Gesprächspartner/innen:**

**LR Birgit Gerstorfer, MBA,**  
Landesrätin für Soziales und Gemeinden

**Dr. Thomas Kapitany,**  
Geschäftsführer und Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien,  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner,**  
Referentin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, Psychotherapeutin

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser,**  
Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, Psychotherapeutin



## **Statement Sozial-Landesrätin Brigit Gerstorfer**

Auch wenn die Suizidrate dank zahlreicher präventiver Aktivitäten und Maßnahmen seit Mitte der 80er Jahre rückläufig ist, sind es immer noch sehr viele Menschen, die sich das Leben nehmen. 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. Es braucht daher auch bestmögliche Unterstützung der Hinterbliebenen nach einem Suizid.

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. Darüber hinaus wollen wir breit über kostenlose und vertrauliche Hilfsangebote informieren, damit Betroffene wissen, wo man sich in Krisensituationen hinwenden kann. Ich bedanke mich bei allen, die sich in diesem Bereich hauptamtlich oder freiwillig engagieren.



Altstadt 30, 4021 Linz

Telefon: +43(0)732/7720-12041

Mail: lr.gerstorfer@ooe.gv.at



## **Suizidprävention in Zeiten von Corona**

Suizid ist eine tragische und nach wie vor häufige Todesursache – in Österreich und weltweit. In unserem Land sterben täglich drei bis vier Menschen durch Suizid. Männer sind besonders betroffen und machen Dreiviertel der Suizidtoten aus. 10- bis 20-mal häufiger kommt es zu Suizidversuchen, besonders im jüngeren Lebensalter, während das Risiko an einem Suizid zu versterben mit dem Alter zunimmt.

Suizide lassen sich verhindern, das zeigen die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte. Seit der Mitte der 1980er Jahre hat sich die Anzahl der Suizide in Österreich fast halbiert. Suizidprävention ist eine wichtige Aufgabe und Verantwortung der Gesellschaft. Viele verschiedene präventive Ansätze und Entwicklungen haben zu der Reduktion von Suiziden beigetragen.

Zu Suiziden kann es nicht nur im Verlauf psychiatrischer Erkrankungen, sondern auch in der Folge schwerer Lebenskrisen kommen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Menschen, die an Suizid denken, sich in der Regel einer Überforderung und Ausweglosigkeit gegenübersehen. Häufig geht es zunächst darum, dass ein Mensch „so“ nicht weiterleben möchte.

Die Situation der Corona Pandemie stellt für alle Menschen aufgrund von teilweise einschneidenden Veränderungen eine Herausforderung dar. Für viele Menschen ist es dabei zu erheblichen Verlusten und Belastungen gekommen. Problematisch wird es besonders dort wo Menschen nachhaltig und teils auch existentiell beeinträchtigt bzw. bedroht sind oder wo eine Zunahme von Isolation zu starker Einsamkeit führt. Wir müssen deshalb mit einer deutlichen Zunahme von persönlichen Krisenentwicklungen rechnen. Und wir müssen davon ausgehen, dass diese Zunahme erst mit einer gewissen Verzögerung deutlich spürbar wird, nämlich dann, wenn für einzelne Personen nachhaltige soziale Folgen absehbar bzw. anhaltend sind.

In der Folge früherer globaler Krisen kam es nachweislich zu einem Anstieg von Suiziden. Nach der letzten Wirtschaftskrise 2008/2009 sind die Suizidraten besonders in jenen Ländern drastisch angestiegen, in denen die sozialen Auswirkungen für viele Menschen in der Bevölkerung besonders stark ausgefallen sind, wie z.B. in vielen osteuropäischen Ländern oder auch in Griechenland, und da wiederum besonders bei Männern. In Österreich kam es zwar zu keinem Anstieg gegenüber den stetig sinkenden Zahlen in den Jahren davor, aber zu einem Stagnieren der rückläufigen Entwicklung.

Was wir daraus lernen, ist der Umstand, dass sowohl gesamtgesellschaftliche Maßnahmen zur Eindämmung und Abfederung von sozialen Verlusten und Auswirkungen der Pandemie-Krise als auch die verstärkte Bereitstellung von psychosozialen Hilfsangeboten für von Krisen betroffene Menschen für ein wirksames suizidpräventives Vorgehen notwendig sind. In



letzterem Fall ist es zusätzlich notwendig, durch intensive und breitflächige Öffentlichkeitsarbeit die in Frage kommenden Hilfsangebote der Bevölkerung bekannt und vertraut zu machen und dazu beizutragen, dass die Schwelle Hilfe in Anspruch zu nehmen sinkt. Der medialen Berichterstattung kommt dabei eine wichtige Rolle zu.

Entscheidend für die Prävention von Suiziden ist, mit suizidgefährdeten Personen ins Gespräch zu kommen und mit ihnen dabei verständnisvoll, nicht wertend über Suizidgedanken und -absichten zu sprechen. Das rund um die Uhr und österreichweit verfügbare Angebot der Telefonseelsorge stellt dabei eine wichtige suizidpräventiv wirksame Institution dar. Ebenso sind hier, besonders für Menschen in akuten Krisen, Einrichtungen zu nennen, die als erste Anlaufstelle ein telefonisches Angebot der Krisenintervention und Krisenberatung haben, wie das Wiener Kriseninterventionszentrum, das in der Zeit der Corona Pandemie-Krise auch österreichweit erreichbar ist. Und nicht zuletzt kommt hier zunehmend auch dem Internet und seinen Möglichkeiten eine wichtige ergänzende Rolle zu durch Angebote der Online-Beratung und -Krisenintervention, wie sie sowohl die Telefonseelsorge als auch das Kriseninterventionszentrum – besonders im Zusammenhang mit einer suizidalen Gefährdung – zur Verfügung stellt.

**Kontakt:**

Dr. Thomas Kapitany  
Ärztlicher Leiter  
Kriseninterventionszentrum Wien  
Lazarettgasse 14A  
1090 Wien  
Tel.: +43(1)/4069595  
[www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at)



## **TelefonSeelsorge OÖ: Ein Leuchtturm in stürmischen Zeiten**

Als wäre die CoVid-19-Pandemie für sich genommen nicht schon Krise genug, bedeutete sie für viele Menschen in Oberösterreich eine Potenzierung der Probleme. Die Maßnahmen des Lockdowns brachten einsame und/oder psychisch erkrankte Menschen, junge Erwachsene, Familien in prekären Verhältnissen und Menschen mit konflikthafter Paarbeziehungen an den Rand ihrer Belastbarkeit.

Die Krise aktivierte neue Ängste und reaktivierte vergangene Traumata. Sie machte Einsamkeit besonders spürbar und bewirkte bei vielen eine Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit. Konflikthafte Beziehungsmuster konnten nicht mehr durch die (übertriebene) Fokussierung auf Arbeit, Hobbies etc. verdrängt werden. Die räumliche Enge führte zu einem zu viel an Nähe, dem man/frau nicht entkommen konnte und wirkte so wie ein Brandbeschleuniger.

Das machte sich auch bei der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 bemerkbar. Von März bis Mai stieg die Anzahl der Beratungsgespräche per Telefon und Chat massiv an. Sehr oft ging es dabei um Überforderung, existenzielle Nöte, Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste. Viele Anrufer/innen befanden sich in einer extremen Krisensituation und äußerten Suizidgedanken.

### **Was kann helfen, wenn nichts mehr hilfreich erscheint?**

Ganz kurz zusammengefasst: Reden! Es ist sinnvoll, Menschen in Krisen die Gelegenheit zu geben, sich auszusprechen. Denn eine Kontaktaufnahme steht meistens ein Stück im Widerspruch zur Selbsttötungsabsicht. Der Mensch in einer suizidalen Krise sucht einen Anderen, der ihn versteht und seine Verzweiflung akzeptieren und ertragen kann. Das Bedürfnis ist groß, über die bedrückenden Gefühle und die als ausweglos empfundene Situation zu sprechen.

Der vertrauliche 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.

Am Telefon und im Chat gilt es erst einmal, den Schmerz und das Leid mitauszuhalten und nicht zu beschönigen oder wegzureden. Die Berater/innen helfen in der Rolle eines mitfühlenden Zeugen dabei, über belastende Erfahrungen und widrige Lebensumstände zu sprechen.

Am Telefon und im Chat könnten Suizidgedanken offen und direkt thematisiert werden – ohne Bewertung bzw. Stigmatisierung. Die Mitarbeiter/innen des amtlichen Notrufes stellen ausreichend Zeit zur Verfügung, hören aufmerksam zu, zeigen Verständnis für die schwierige Situation und vermitteln den Anrufenden so das Gefühl, mit den Problemen



nicht allein zu sein. Ist so eine tragfähige Beziehung entstanden, kann über alle vorherrschenden Emotionen gesprochen werden, was zu Entlastung und Erleichterung führt. Ziel ist es, in eine hoch angespannte Situation etwas Abstand, Ruhe und Klarheit zu bringen. Den Schmerz teilen. Es geht um eine Krisenintervention mit warmem Herz, klarer Sprache und ruhiger Sachlichkeit (kühlem Kopf).

Ein generelles Ziel für jedes Beratungsgespräch ist, dass es bei den Anrufern/innen zu einer Erweiterung ihrer Möglichkeiten und Perspektiven kommt. Der Ansatz der Hilfe zur Selbsthilfe bestimmt auch das Tun der Telefonseelsorge. Es geht um die Fragen: Was hält mich? Was trägt mich? Was gibt meinem Leben Sinn? Wofür bin ich dankbar? Wichtig ist es, die eigenen Ressourcen, Stärken, Möglichkeiten (Resilienzfaktoren) wieder bewusst zu machen.

In den Gesprächen am Telefon erleben unsere Berater/innen Menschen, die sich in akuten oder chronischen Krisen befinden und die zeitweise den Zugang zu ihren Ressourcen verloren haben. Die Begegnung, ein wertschätzendes und einfühlsames Gespräch hilft oft dabei, diese „Quellen“ wieder zu finden.

### **Was mache ich, wenn jemand im sozialen Umfeld 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.



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

„Lasst uns reden“- das ist das Motto des heurigen Suizidpräventionstages. Die Telefonseelsorge OÖ – Notruf 142 möchte Sie ermutigen, eben das zu tun. Denn jede/r kann helfen, indem er oder sie einfühlsam nachfragt, sich Zeit nimmt und zuhört.

**Kontakt:**

**TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**

Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at)

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Chat- und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)



[www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>