

Pressemitteilung

Baumpflanzung in der Hanse- und Universitätsstadt Rostock anlässlich des Welttages Suizidprävention 10. September

„Wenn du nach einem Zeichen suchst, dich nicht umzubringen, dann ist es dieses.“

Um die 10.000 Menschen begehen in Deutschland jährlich Suizid. Damit sterben auf diese Weise deutlich mehr Menschen als etwa durch einen Unfalltod (rund 3.000 Menschen) oder den Konsum illegaler Drogen (rund 1.000 Menschen).

Weit mehr als 100.000 Menschen erleiden so jedes Jahr den Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid.

Auch wenn die Suizidrate um 0,2 Punkte auf 11,1 Suizide je 100.000 Einwohnende anstieg, konnten bisher weder ein Einfluss der Pandemie, noch die Legalisierung des assistierten Suizids nachgewiesen werden. Wie sich diese beiden Faktoren jedoch langfristig auf die Suizidrate auswirken werden, lässt sich aktuell nicht vorhersagen.

Aufgrund der derzeitigen Situation empfehlen die deutschen Verbände der Suizidprävention eine gesetzliche Regelung zur nachhaltigen Förderung der Suizidprävention.

Um die Öffentlichkeit auf die weitgehend verdrängte Problematik der Suizidalität aufmerksam zu machen, wird alljährlich der Welttag der Suizidprävention veranstaltet.

Im Jahr 2003 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO erstmals den Welttag der Suizidprävention ausgerufen.

Prävention suizidalen Verhaltens ist nach Auffassung der Weltgesundheitsorganisation WHO ein vordringliches gesundheitspolitisches Problem und damit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, welche nur ressortübergreifend wahrgenommen werden kann.

Am 3. September 2021 wurde dem Bundesministerium für Gesundheit der aktuelle Lagebericht zur Situation der Suizidprävention in Deutschland vom Nationalen Suizidpräventionsprogramm überreicht. Mit ihren Empfehlungen folgen sie den Forderungen der WHO nach wissenschaftlich fundierten Suizidpräventionsstrategien und fordern u.a. die Förderung des Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland als ein bundesweit koordinierendes Expertinnen- und Expertennetzwerk der Suizidprävention, die Gründung einer bundesweiten Informations- und Koordinationstelle zur Suizidprävention sowie eine nachhaltige Finanzierung.

Wirksam ist Suizidprävention überwiegend dort, wo Menschen miteinander in Beziehung stehen. Ein nationales Suizidpräventionsprogramm kann dazu befähigen, auf die Suizidproblematik einzugehen und wirkungsvolle, regional angepasste Strukturen für eine bessere Primärprävention (allgemeine suizidpräventive Maßnahmen), sekundäre Prävention (Erkennung und Behandlung suizidgefährdeter Menschen) und tertiäre Prävention (Versorgung von Personen nach einem Suizidversuch) zu schaffen. Jeder, der Hilfe sucht, sollte unkompliziert und schnell qualifizierte Hilfe finden können.

Egal, in welcher Rolle wir stecken – selbst in eine suizidale Krise zu geraten oder einen Menschen durch einen Suizid zu verlieren, gehört mit Sicherheit zu den radikalsten und schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben machen kann.

Dazu kommt noch die Stigmatisierung und Tabuisierung des Themas. Hier hat sich in den letzten Jahren zwar schon einiges getan – am Ziel ist unsere Gesellschaft aber noch lange nicht.

Bei Anzeichen sollte das Umfeld hellhörig werden:

Lebenskrisen entstehen nicht spontan – sie entwickeln sich.

Es gibt Situationen im Leben, die für alle Menschen schwer zu bewältigen sind – Trennungen, Einsamkeit, der Tod eines geliebten Menschen, Kränkungen, Arbeitsplatzverlust und damit

verbundene finanzielle Sorgen und Sinnkrisen, körperliche oder seelische Schmerzen, Ängste, Scham, Krieg.

Auch das Gefühl nicht verstanden zu werden oder zu glauben, einen anderen Menschen schwer zu belasten oder enttäuscht zu haben, nagt an uns allen. Die Frage ist, wie der oder die Einzelne damit umgeht. Werden aktiv Hilfsangebote gesucht, etwa eine Psychotherapie oder eine Selbsthilfegruppe? Hat ein Mensch ein soziales Umfeld, das auch in schwierigen Lebenssituationen unterstützend zur Seite steht? Wer den Eindruck hat, dass bei einem Menschen im eigenen Umfeld all dies nicht der Fall ist, sollte hellhörig werden.

Wie sollte ich mich verhalten, wenn ich den Eindruck habe, jemand könnte suizidgefährdet sein?

Die wichtigste Regel ist: Sprechen Sie den Menschen an. Erkundigen Sie sich nach der Gefühlslage, fragen Sie, ob es Menschen gibt, die ihn oder sie in der jeweiligen Krise begleiten. Bieten Sie sich als Gesprächspartner an. Machen Sie auf Hilfsangebote aufmerksam und die Möglichkeit, bei akuter Gefahr eine Klinik aufzusuchen. Natürlich kommt es hier stark darauf an, wie nahe man sich steht. Klar ist aber: Schweigen hilft nicht.

Anlässlich des Welttages der Suizidprävention am 10. September wird in Rostock ein Ginkgo-Baum als Symbol für das Leben gepflanzt. Die kleine feierliche Zeremonie dazu findet in der Zeit von 11 bis 12 Uhr in den Wallanlagen, in der Nähe des Parkhauses am Gericht statt – Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen. Die Baumpflanzung ist ein Beginn, in der Hanse- und Universitätsstadt nachhaltig einen Ort der Besinnung und Begegnung zu der Thematik zu schaffen.

Informationen zu Hintergründen, Handlungsmöglichkeiten und Hilfsangeboten:

- www.suizidpraevention.de
- www.welttag-suizidpraevention.de
- **neu: Selbsthilfegruppe für Angehörige rund um Suizid für Rostock und Umgebung**
Informationen: <https://selbsthilfe-nach-suizid.de>, E-Mail: kontakt@selbsthilfe-nach-suizid.de
- **Sorgen kann man teilen – rufen Sie an!**
TelefonSeelsorge® 0800 1110111 - 0800 1110222
- **Universitätsmedizin Rostock – Zentrum für Nervenheilkunde - Notaufnahme der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie: 0381 494 9650**

Dr. Antje Wrociszewski
Gesundheitsamt

Sabrina Männel
Leiterin der TelefonSeelsorge®

Prof. Dr. Oliver Tucha
Leitender Psychologe
Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und
Psychotherapie der
Universitätsmedizin
Rostock