

**I A S P**

International Association for Suicide Prevention

10. September 2017

# Welttag der Suizidprävention



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

Jedes Jahr sterben mehr als 800,000 Personen durch Suizid und bis zu 25 Mal so viele versuchen es. Hinter diesen Statistiken befinden sich die Geschichten jener, die den Wert ihres Lebens in Frage gestellt haben.

Jeder dieser Menschen ist Teil einer Gemeinschaft. Manche sind eventuell gut mit ihrer Gemeinschaft verbunden, und haben ein Netzwerk aus Familie, Freunden und Arbeits- oder Schulkolleginnen. Andere wiederum sind weniger gut mit vernetzt und einige sind relativ isoliert. Gemeinschaften spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung jener, die vulnerabel sind.

Dieses Faktum spiegelt sich im Motto des Weltsuizidpräventionstages 2017 wider: **'Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung'**. Als Mitglieder von Gemeinschaften ist es in unserer Verantwortung nach jenen Ausschau zu halten, die in Schwierigkeiten sind, sie an zu sprechen und zu ermutigen ihre Geschichte zu erzählen -- auf ihre eigene Art und Weise und in der eigenen Geschwindigkeit. Das Anbieten eines Wortes der Unterstützung und das vorurteilsfreie Zuhören können eine ganz wichtige Hilfe sein.

2017 ist der 15. Weltsuizidpräventionstag. Dieser Tag wurde erstmals im Jahr 2003 als eine Initiative der Internationalen Gesellschaft für Suizidverhütung (IASP) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) begangen. Seitdem ist jeder 10. September eines Jahres Weltsuizidpräventionstag.

**Sich Zeit nehmen kann ein Leben ändern**  
Menschen, die einen Suizidversuch durchgemacht haben, können uns viel über die Wichtigkeit der Worte und Handlungen Anderer berichten. Sie sprechen oft bewegend darüber, wie es dazu kam einen Punkt im Leben zu erreichen, an dem sie keine Alternative sahen als sich das Leben zu nehmen, und sie sprechen über die Tage, Stunden und Minuten vor dem Suizidversuch. Sie beschreiben oft, dass sie nicht sterben sondern statt dessen jemanden wollten, der eingreift und sie stoppen würde. Sie sagen oft, sie suchten aktiv

nach jemandem, der die Verzweiflung wahrnehmen würde und sie fragt wie es ihnen geht. Manchmal erzählen sie dass sie einen Pakt mit sich selbst abgeschlossen hatten, wonach, sollte jemand nachfragen wie es ihnen geht, sie dieser Person alles erzählen würden und ihr erlauben würden ein zu greifen. Trauriger Weise fragte zumeist niemand nach.

Sie erzählen, dass sie an einem Punkt waren, an dem sie sich das Leben nehmen wollten, und wie sie darüber hinweg kamen. Viele von ihnen stellen ihr Wissen und ihre persönliche Erfahrung für die Suizidprävention zur Verfügung. Beinahe ausnahmslos sagen sie, dass, wenn sich jemand die Zeit genommen hätte, es möglich gewesen wäre, die Entwicklung zum Suizidversuch ab zu wenden. Das Leben ist wertvoll und manchmal sehr zerbrechlich. Sich eine Minute Zeit zu nehmen um mit jemandem in Kontakt zu treten – einem vollkommenen Fremden oder einem Familienmitglied oder Freund – kann den Lebenslauf verändern.

**Niemand hat alle Antworten**  
Menschen zögern oft zu intervenieren, sogar wenn sie sich um jemanden sehr sorgen. Dafür gibt es viele Gründe, nicht zuletzt die Befürchtung nicht zu wissen was man sagen soll. Es gibt aber keine feste und immer gültige ‚Formel‘. Menschen, die durch eine Phase schwerer Suizidgedanken gegangen sind sagen oft, dass sie nicht nach spezifischen Ratschlägen suchten, aber dass Einfühlungsvermögen und Empathie von anderen halfen, die Dinge positiv zu verändern.

Ein anderer Faktor, der Menschen abhält ein Gespräch zu beginnen, ist die Sorge, die Dinge noch schlimmer zu machen. Diese Bedenken sind nachvollziehbar; das Thema Suizid auf zu bringen ist schwierig und es gibt den Mythos, dass das Sprechen über Suizid andere erst auf die Idee bringen oder einen Suizid auslösen könnte. Die Forschung zeigt, dass das nicht der Fall ist. Sich um jemanden zu kümmern und auf eine nicht-beurteilende Weise zu zu hören reduzieren Stress viel eher als ihn zu erhöhen.



I A S P

International Association for Suicide Prevention

10. September 2017

# Welttag der Suizidprävention



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

## Es gibt Informations- und Hilfsquellen

Es gibt verschiedene gut etablierte Informationsquellen, die dazu dienen, das Wissen zu vermitteln, wie man auf wirksame Weise mit vulnerablen Menschen über Suizidalität sprechen kann. Zum Beispiel basiert "Erste Hilfe für die Psyche", auf der Idee, dass viele Menschen wissen wie sie mit jemanden in einer physischen Notfallsituation, wie einem Herzinfarkt, umgehen können (die Rettung rufen, Hilfe beim Reanimieren), aber überfordert sind, wenn sie mit jemandem konfrontiert sind, der eine mentale oder emotionale Krise durchlebt. Es gibt allerdings Programme, die zeigen, wie man Kontakt herstellt, eine Beziehung aufbaut, Struktur schafft, Informationen vermittelt und weitere Schritte plant. Diese Programme, und entsprechende Materialien können auf der Webseite der Internationalen Gesellschaft für Suizidverhütung (IASP), in Englisch [www.iasp.info](http://www.iasp.info) gefunden werden, deutschsprachige Informationen finden Sie z.B. unter [www.suizid-praevention.gv.at](http://www.suizid-praevention.gv.at) oder [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

Zünden Sie eine Kerze in der Nähe eines Fensters um 20 Uhr an, um Ihre Unterstützung für Suizidprävention zu zeigen, um sich an einn geliebten verlorenen Menschen zu erinnern und für die Hinterbliebenen nach Suiziden.

<https://goo.gl/JTS9mL>

## Machen Sie mit beim Weltsuizidpräventionstag

Beteiligen Sie sich am 10. September gemeinsam mit anderen, die am selben Ziel, der Suizidprävention arbeiten. Zeigen Sie Ihre Unterstützung, indem Sie bei IASP's "Radle um die Welt" mitmachen. Finden Sie heraus welche lokalen Aktivitäten statt finden—oder starten Sie selbst eine Initiative!

Und: Wenn es jemanden gibt um den Sie sich sorgen, nehmen Sie sich die Zeit nach zu fragen. Es könnte ein Leben positiv verändern.

## Fahren sie mit uns Rad!

Weltsuizidpräventionstag: „Radl um die Welt“  
<https://goo.gl/DFZCE3>

Finden Sie Informationsbroschüren zu den Themen: Stigma, Mental Health und Suizidprävention

<http://goo.gl/rKr8G>

Laden Sie alle Informationen zum Weltsuizidpräventionstag herunter:

<https://goo.gl/ge3Nnx>

Beteiligen Sie sich auf der offiziellen Weltsuizidpräventionstag 2017 Facebook Seite

<https://goo.gl/Xt6Jfk>

The International Association for Suicide Prevention invites you to light a candle at 8 PM



World Suicide Prevention Day

On September 10th

World Suicide  
Prevention Day

Light a candle near  
a window at 8 PM

to show your support  
for suicide prevention

to remember a lost loved one

and for the survivors  
of suicide.

[www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd)