

Was hilft? Wege aus der suizidalen Krise

Abstract von **Sebastian Haas**

Der Kanton Zürich hat mit seinem Schwerpunktprogramm einen wertvollen Meilenstein geschaffen, um Menschen in akuten, suizidalen Krisen dabei zu unterstützen, diese zu überwinden und ihre psychische Gesundheit zu stärken sowie Menschen im Umfeld einer suizidgefährdeten Person zu befähigen, diesen Personen beizustehen.

Suizidprävention ist eine globale Herausforderung und eine nationale Verpflichtung. 2014 standen 800'000 Suizidtote weltweit rund 1000 Betroffenen bei uns in der Schweiz gegenüber. Damit stehen wir in Relation zu den Bevölkerungszahlen (ca. 8 Mia weltweit vs. ca. 8 Mio in der CH) auch heute noch 20% über der weltweit durchschnittlichen Suizidrate. Wäre da in unserem hochentwickelten Land in Sachen Suizidprävention nicht mehr möglich? Und wenn ja, wissen wir schon gut genug, was effektiv wirkt?

Suizidale Krisen verstehen lernen

Zunächst sollten wir überprüfen, ob wir schon genügend gut verstehen, woran Menschen in suizidalen Krisen leiden: Hilfreich dabei sind Modelle zum Verständnis des seelischen Schmerzes und der kognitiven Dimension von Suizidalität sowie der Umgang mit protektiven Massnahmen und das Wissen um Mechanismen der Entscheidungsfindung in suizidalen Zuständen.

Effektive Suizidprävention sollte, wenn möglich, immer beide Ebenen adressieren: Die individuelle Ebene des Menschen in einer suizidalen Krise und die gesellschaftliche Ebene. Entscheidend für den individuellen Zugang zu Betroffenen ist eine vertrauensstiftende Beziehung. Die Begegnung «auf Augenhöhe» soll dazu verhelfen die Entwicklung der Suizidalität aus der Sicht der Betroffenen zu verstehen und daraus ein «gemeinschaftlich» abgestimmtes Vorgehen zu entwickeln.

Auf gesellschaftlicher Ebene sind Suizide weitgehend vergleichbar mit Unfällen. In Analogie dazu funktioniert die in der Schweiz höchst erfolgreiche Verkehrs-Unfallprävention bestehend ähnlich wie die Suizidprävention: Verschiedene technische Massnahmen sowie Aufklärungs- und Ausbildungsmassnahmen gehen Hand in Hand.

Vision suizidsensitive Gesellschaft

Für eine suizidsensitive Gesellschaft in der Schweiz soll allmählich und in kleinen Schritten ein allgemeines Bewusstsein dafür entstehen, dass

- Suizidgedanken eine normale Reaktion auf hohen Leidensdruck sind
- die meisten Menschen mit Suizidgedanken nicht sterben möchten, sondern sich nach einem Ausweg aus der Krise, nach Ruhe und Frieden sehnen.

- suizidale Krisen zum Leben gehören, in der Regel rasch vorüber gehen und auch langfristig meistens überlebt werden
- es sich beim häufigsten Typ der impulshaften Suizide um psychische Unfälle handelt
- psychische Unfälle sich meistens vor dem Hintergrund von Krisensituation oder schweren chronischen Belastungen ereignen
- impulsive Menschen sowie Menschen mit belastenden psychischen Symptomen besonders gefährdet sind für Kurzschlusssuizide in Krisensituationen
- Methodenrestriktion und andere Massnahmen diese vermeiden helfen.

Der Kanton Zürich hat mit dem Schwerpunktprogramm einen wichtigen und erfolgreichen Meilenstein geschaffen. Für die Fortführung und nachhaltige Wirksamkeit der getroffenen Massnahmen benötigen wir jedoch auch in Zukunft ein übersektorielles Engagement aller Fachkreise und anderer, der Mitmenschlichkeit verpflichteten Bevölkerungsgruppen! Die Suche nach geeigneten Suizidpräventions-Strukturen für die Zeit nach Ende des SSP im Kanton Zürich beginnt jetzt!

Dr. med. Sebastian Haas MHA
Stv. Ärztlicher Direktor, Privatklinik Hohenegg
Präsident FSSZ (Forum Suizidprävention Suizidforschung Zürich)
Hohenegg 1
Postfach 555
8706 Meilen
044 925 12 12
sebastian.haas@hohenegg.ch
www.hohenegg.ch / www.fssz.ch