

Leben wollen

Fachtagung Suizidprävention am 1. April 2022, 09:00-17:00 Uhr im Bildungshaus Schloss Puchberg

Ca 200 Teilnehmer*innen kamen in Präsenz nach Puchberg, um sich mit dem Thema Suizidprävention auseinander zu setzen. 50 Personen verfolgten die Vorträge am Vormittag ONLINE.

Der Vortragende Dr. Claudius Stein betonte die Wichtigkeit der Beziehung im Gespräch mit Menschen, die Suizid gefährdet sind. „Kontakt und Beziehung und das Aushalten der schwierigen Gefühle sind das wichtigste!“, so Stein. Seit über einem Jahrzehnt produziert die Menschheit immer neue Krisen. „Darum ist Rettung, wenn Kommunikation gelingt!“ zitiert Stein Carl Jaspers. Menschen suchen in der Verzweigung nach Menschen, die ihnen Halt geben können.

Im Jahr 2020 gab es 1072 Suizide. Nach Dr. Stein ist die Suizidrate 2020 im Vergleich zu den Jahren davor nicht gestiegen. Es gibt zudem allerdings fünf bis 30x so viele Suizidversuche als Suizide.

Gefährdet sind zum Beispiel Menschen in psychosozialen Krisen, wenn sie die Überzeugung verlieren, ausreichend Ressourcen zur Bewältigung einer Situation zu haben. Sie können dann schlimme Spannungen und schreckliche Gefühle erleben, die auch chronisch werden können. In so einem Fall kann Suizid dann als Ausweg aus der Ausweglosigkeit gesehen werden. Gleichzeitig sind Menschen in Krisen auch bereit, mehr auszuprobieren. Relevant für die Bewältigung ist es, ob sie in verzweifelten Situationen Menschen, Berater*innen, Therapeut*innen, Ärzt*innen finden, von denen sie sich verstanden und gehalten fühlen.

Menschen mit psychischen Krankheiten (Depressionen, Sucht, Affektive Erkrankungen, Psychosen) haben ein 20-fach erhöhtes Risiko, einen Suizidversuch zu begehen. Auch der Ausbruch einer körperlichen Krankheit kann ein Risiko darstellen.

Wie kann die Suizidgefährdung eingeschätzt werden? Das direkte und offene Ansprechen der Suizidgedanken ist immer eine Hilfe. „Wie konkret ist die Planung? Hat die Person vielleicht schon Dinge verschenkt?“ Wenn Menschen sich aus Beziehungen zurückziehen oder die Bezugspersonen feindselig behandeln, ist ein hohes Risiko gegeben.

Es kommt zu einer dynamischen Einengung der inneren Welt. Zuerst sind es nur vage Gedanken, die zu einem inneren Kampf führen können. Auch in dieser Phase ist noch eine Unterstützung möglich.

Wenn suizidale Menschen plötzlich ruhig werden und entspannt wirken, besteht hohe Suizidgefahr. Wenn der Entschluss gefasst ist, ist kaum mehr direkte Kommunikation über Suizidalität möglich.

Als Begleiter*in hat man das Gefühl, man kommt an den Menschen nicht mehr ran und spürt Gefühle von Sorge und Angst. In diesem Fall ist es wichtig, zu reagieren und Hilfe zu holen.

Dr. Nestor Kapusta beschreibt im zweiten Hauptvortrag nähere Details zum Gesetz zum „Assistierten Suizid“. Dr. Kapusta schlägt einen kritischen Ton an, weil aus seiner Sicht viele Teile des Gesetzes nicht vollständig durchdacht sind.

Aktive Sterbehilfe oder ärztlich assistierter Suizid ist mittlerweile in 28 Ländern auf der Welt möglich. Hinter dem Wunsch nach Sterbehilfe steht der Wunsch, die Kontrolle über sein eigenes Leben (oder über den eigenen Tod) zu behalten. Oder die Angst vor dem leidvollen Sterben, die Angst vor einer dauerhaften Krankheit. Im österreichischen Gesetz ist es vorgesehen, dass suizidwillige Menschen zur Abklärung ein Gespräch mit einem Arzt oder klinischen Psychologen führen müssen. Nach Dr. Kapusta bräuchte es im klinischen Bereich viel mehr Supervision, um mit den heftigen Gefühlen der Menschen professionell umgehen zu können. Die Motive der Menschen sind meist irrational. Es bleiben ungelöste Fragen, egal ob Sterbehilfe legalisiert ist oder nicht.

Nach dem zweiten Referat folgten interessante Fragen aus dem Publikum und eine spannende Diskussion. Diese konnte am Nachmittag in den Workshops fortgeführt werden, wo viele Themen intensiv diskutiert wurden.

- Umgang mit chronischer Suizidalität
- Notizen an Tobias – ein Vater beschrieb seine Erfahrungen als Hinterbliebener nach dem Tod seines Sohnes
- Schuldempfinden bei den Hinterbliebenen
- Phänomen Jugendsuizidalität
- Suizidalität in der Mailberatung
- Risikogruppen
- Suizidalität in der Telefonberatung