



# Suizid Rechtzeitig darüber sprechen hilft

**Der Tod durch Suizid ist in der Schweiz ein häufig unterschätztes Gesundheitsproblem. Pro Tag sterben in der Schweiz zwei bis drei Personen durch Suizid, mehr als eine halbe Million Menschen leidet an Suizidgedanken. Diese müssen ernst genommen werden.**

Pro Jahr nehmen sich in der Schweiz rund 1000 Menschen das Leben – das sind fast vier Mal mehr, als es Tote bei Verkehrsunfällen gibt. Suizid ist in der Schweiz nach Krebs-, Kreislauf-Erkrankungen und Unfällen der vierthäufigste Grund für frühzeitige Sterblichkeit. Gemäss dem Bundesamt für Statistik gehen in der Schweiz pro Jahr rund 18 000 potenzielle Lebensjahre durch Suizid verloren. Das heisst, so viele Jahre hätten Menschen, die sich selbst getötet haben, länger leben können, wenn sie nicht vor ihrem 70. Lebensjahr verstorben wären. Durchschnittlich sind vier bis sechs Angehörige und Nahestehende von einem Suizid betroffen. Für sie ist der Verlust eines geliebten Menschen durch Suizid ein furchtbarer Schicksalsschlag; Trauer und Schmerz sind schier unerträglich, die Frage nach dem «Warum?» erdrückend, Selbstvorwürfe häufig. Oft trifft es sie völlig unerwartet, einige entwickeln danach ein erhebliches Leiden.

## **Männer begehen öfter Suizid**

Rein zahlenmässig betreffen die meisten Suizide die Altersgruppen der jungen und mittleren Erwachsenen zwischen 15 und 40 Jahren, doch die Suizidrate steigt mit zunehmendem Alter mehr oder weniger kontinuierlich an. Menschen ab 75 Jahren nehmen sich überproportional häufig das Leben – diese Rate hat in den letzten 15 Jahren zugenommen. Alleinlebende, geschiedene und verwitwete Personen haben im Vergleich zu Verheirateten ein 1,5- bis 2-mal erhöhtes Risiko für Suizid. Die Suizidrate ist bei Männern zudem gut dreimal höher als

bei Frauen, allerdings begehen Frauen mehr Suizidversuche. Deutliche Geschlechtsunterschiede finden sich auch bei den Suizidmethoden.

## **Dunkelziffer bei Suizidversuchen**

Doch die tatsächlichen Suizide stellen nur die Spitze eines Eisbergs dar. Die Zahl der Menschen, die einen Suizidversuch unternehmen oder daran denken, liegt erheblich höher: Zehn Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer begehen im Laufe ihres Lebens einen oder mehrere Suizidversuche. Laut Hochrechnungen werden in der Schweiz pro Jahr

## **Aktionsplan «Suizidprävention»**

*Im Jahr 2016 haben Bund und Kantone den Aktionsplan «Suizidprävention» erarbeitet – zusammen mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz sowie weiteren Akteuren. Das Ziel des Aktionsplans ist es, suizidale Handlungen während – oft vorübergehenden – Belastungskrisen oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen zu reduzieren. Der Aktionsplan umfasst 10 Ziele, denen 19 Schlüsselmassnahmen zugeordnet sind. Die Ziele des Aktionsplans sind: persönliche und soziale Ressourcen stärken; über Suizidalität (Suizidgefährdung) informieren und sensibilisieren; einfach zugängliche Hilfe anbieten; Suizidalität frühzeitig erkennen und frühzeitig intervenieren; suizidale Menschen auf ihrem Genesungsweg wirksam unterstützen; den Zugang zu tödlichen Mitteln und Methoden erschweren; Hinterbliebene und beruflich Involvierte unterstützen; suizidpräventive Medienberichterstattung sowie suizidpräventive Nutzung digitaler Kommunikationsmittel fördern; Monitoring und Forschung fördern; Beispiele guter Praxis aus der Schweiz und aus dem Ausland verbreiten.*

## Warnsignale erkennen

*Der Suizid oder der Suizidversuch ist in den meisten Fällen eine Impulshandlung, die aber eine Vorgeschichte hat. Oft geben suizidale Personen klare Zeichen über ihr Vorhaben ab und senden Warnsignale aus, z. B.:*

- *geäusserte Suizidgedanken oder Suizidankündigungen*
- *Rückzug von Freunden und gewohnten Aktivitäten*
- *Veränderungen im Verhalten und in der Persönlichkeit, extreme Stimmungsschwankungen*
- *körperliche Veränderungen, Vernachlässigung des Äusseren und der Körperhygiene, veränderte Schlafmuster, verminderter Sexualtrieb usw.*
- *plötzliche Ruhe und Gelöstheit, Aufräumen, Abschied nehmen*
- *obsessive Auseinandersetzung mit dem Tod*
- *grosse Selbstkritik, geringe Selbstachtung, Hoffnungslosigkeit*
- *riskantes, selbstzerstörerisches Verhalten, z. B. erhöhter Konsum von Alkohol oder anderen Suchtmitteln, gefährliche Freizeitaktivitäten usw.*

*Wer als Angehöriger, Freundin, Bekannter oder Arbeitskollege merkt, dass bei einem Mitmenschen einer oder mehrere dieser Punkte zutreffen, sollte versuchen, mit der betroffenen Person darüber zu sprechen. In einem weiteren Schritt empfiehlt es sich, den Hausarzt oder die Hausärztin beizuziehen oder sich an eine der professionellen Beratungsstellen zu wenden.*

rund 10 000 Suizidversuche medizinisch versorgt – mehrheitlich Frauen –, doch die Dunkelziffer ist hoch, denn viele Suizidversuche werden nicht erkannt oder gemeldet.

Im Juli dieses Jahres hat das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) ein Bulletin veröffentlicht, in dem Daten aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung zu Suizidgedanken und Suizidversuchen aus dem Jahr 2017 analysiert wurden. Mehr als eine halbe Millionen Menschen haben aktuell Suizidgedanken, über 200 000 Personen haben mindestens einmal versucht, sich das Leben zu nehmen. In diesen Zahlen nicht eingeschlossen sind Personen im Freiheitsentzug, in psychiatrischen Kliniken oder im Asylbereich – gerade diese Menschen sind überdurchschnittlich von Suizidalität betroffen. Die Gesundheitsbefragung hat auch gezeigt, dass Menschen mit Suizidgedanken häufiger an einem lang andauernden Gesund-

heitsproblem leiden als Menschen ohne Suizidgedanken. Auch Einsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen oder Arbeitslosigkeit werden als Beweggründe aufgezählt, seinem Leben ein Ende setzen zu wollen.

### Ausdruck grosser Not

Hinter jedem Suizidversuch, jedem Suizid steckt eine persönliche Geschichte: manchmal ein langer Leidensweg, manchmal eine kurzfristige Krise. Die Ursachen sind vielfältig: z. B. psychische Krankheiten wie Depressionen, Persönlichkeitsstörungen oder Suchterkrankungen, Vereinsamung, chronische Schmerzen, existenzielle Sinnkrisen, Liebeskummer, Kränkungen oder Geldsorgen. Meist ist es ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Studien haben ergeben, dass 90 Prozent der Betroffenen zur Tatzeit an einer psychischen Erkrankung leiden, die behandelbar gewesen wäre.

## Hilfe holen

- *Triage Psychiatrie Emmental, niederschwellige Beratung für Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber usw. sowie Behandlung in Krisen und Notfällen: Tel. 034 421 27 27*
- *www.reden-kann-retten.ch (Suizidpräventionskampagne mit vielen nützlichen Infos und Adressen)*
- *Tel. 143: Beratungstelefon der Dargebotenen Hand, www.143.ch*
- *Tel. 147: Notfallnummer für Jugendliche in der Krise*
- *www.ipsilon.ch: Dachverband Suizidprävention*
- *www.verein-refugium.ch: Verein für Hinterbliebene nach Suizid*

## Mythen und Fakten

Rund um den Suizid ranken sich Mythen und Vorstellungen, die nicht immer den Fakten entsprechen. So ist die Vorstellung weit verbreitet, dass Leute, die über Suizid reden, nicht zur Tat schreiten. Dies entspricht nicht den Tatsachen, denn acht von zehn Menschen haben vor ihrem Tod klar von ihren Absichten gesprochen. Suizidäusserungen sind also als Ausdruck einer Krisensituation zu verstehen. Des Weiteren besteht die Vorstellung, dass Menschen, die Suizid begehen wollen, nicht von ihrem Vorhaben abzubringen sind und dies früher oder später sowieso tun. Verschiedene Studien zeigen aber, dass ein Grossteil der Menschen, deren Suizid verhindert werden konnte, später nicht durch Suizid stirbt. Auch der Mythos, ein Gespräch über Suizidabsichten könne einen Suizid auslösen, ist falsch. Ein offenes Gespräch kann Entlastung und neue Hoffnung bringen. Für die suizidgefährdete Person ist es oft eine Erleichterung, kann sie offen über ihre Gefühle und Gedanken sprechen.

## Vorträge

### Suizid: Anzeichen erkennen und richtig handeln

20. Februar, Spital Burgdorf, 19 Uhr

27. Februar, Spital Langnau, 19 Uhr

Referent: Dr. med. Daniel Bielinski

### Die Auskunftsperson



Dr. med. Daniel Bielinski, M.H.A.  
(«Master of Health Administration»)  
Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefarzt Psychiatrie Spital Emmental

### Kontakt:

Spital Emmental  
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf  
Tel. 034 421 27 00  
psychiatrie.burgdorf@spital-emmental.ch