

INFORMATIONEN ZUM SUIZIDRISIKO

Alle 53 Minuten stirbt in Deutschland ein Mensch durch Suizid. Jährlich sind es über 10.000 Menschen mit derzeit wieder steigender Tendenz. Dazu kommt ein hoher Anteil an den ungeklärten Todesfällen, wo Suizid als Ursache vermutet wird.

Studien haben gezeigt, dass von jedem Suizid bis zu 28 Menschen mittelbar und unmittelbar betroffen sind. Hierzu zählen neben den Angehörigen und Freunden vor allem auch die helfenden Berufe, wie Notärzte, Rettungsassistenten, aber auch Polizei, Kriseninterventionsteams, Notfallseelsorger und andere. Über 150.000 Menschen sind es jährlich, die einen Suizidversuch unternehmen.

Warum ist eine einheitliche Notrufnummer zur Suizidprävention so wichtig

Krisen und persönliche Tiefpunkte gehören zum Leben und all diejenigen, die mit einem guten Grundvertrauen beschenkt sind, können damit weitaus besser umgehen (Resilienz), als Menschen mit traumatischen (Kindheits-)Erfahrungen. Durch internationale Studien ist belegt, dass mindestens 75% der Suizide auf entwicklungsbedingte Traumafolgestörungen zurückgehen (Bessel van der Kolk, 2016). Dazu zählen alle Arten der Gewalterfahrung, ob sie nun selbst erlitten, gesehen oder vererbt sind (transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen). Krisen können zum Auslöser für traumatische Erinnerungen werden und sich innerhalb kürzester Zeit in eine existentielle Ausweglosigkeit hin verengen. Insbesondere ist dies bei in der Kindheit erfahrenen Traumata der Fall.

Traumatische Erinnerungen sind nach Bessel van der Kolk vielfach von „heftigsten Emotionen der Angst, Scham, Wut und Resignation begleitet“. **Dieses für Hilfsangebote sehr klein gewordene Zeitfenster braucht**

- ein **Wissen**, dass es **anonym Rat und Hilfe** in ausweglosen Lebenssituationen gibt (gilt sowohl für suizidale Menschen als auch für deren Nahestehende).
- eine durch Öffentlichkeitsarbeit bereits **verinnerlichte Notruf-Nummer**, ähnlich prägnant und kurz wie die dreistelligen Nummern des Polizei- und Feuerwehrnotrufs. Diese sollte auch auf jedem Handy vorinstalliert sein.
- eine **deutschlandweite unabhängige Organisation**, die mit Psychiatern / Therapeuten und speziell geschulten Ehrenamtlichen Tag und Nacht besetzt ist und per Telefon und online zu erreichen ist.

Das Engagement der Ulla Haschen-Stiftung

Ein vorrangiges Ziel der Stiftung ist die Verbesserung der hiesigen Suizidprävention nach dem Vorbild in den Niederlanden. Dazu gehört u. a. die Einführung einer landesweit einheitlichen, dreistelligen Notrufnummer und der Aufbau von rund um die Uhr besetzten Notruf- und Onlinezentralen. Unbedingte Voraussetzung ist hierbei, dass suizidale Menschen sicher sein können, dass dieses Hilfsangebot wirklich anonym ist und bleibt. Alles andere würde für die Betroffenen zu weiteren Stigmatisierungen führen (z. B. beim weitgehenden Ausschluss von Lebens- und Berufsunfähigkeitsversicherungen). Weitere zentrale Hilfsangebote beziehen die Nahestehenden suizidaler Menschen ein und ergänzen mit einem kostenfreien anonymen Therapieangebot.