

**Für die Etablierung einer deutschlandweiten Suizidprävention
nach dem Vorbild www.113.nl in den Niederlanden**
Eine Initiative der Ulla Haschen-Stiftung

TAGUNG

Wurzeln und Flügel wachsen lassen (Goethe)

SUIZIDPRÄVENTION

BEZIEHUNG GESTALTEN - POTENTIALE ENTFALTEN - TRAUMAHEILUNG

Eine Veranstaltung der Ulla Haschen-Stiftung

in Kooperation mit der Abteilung für Allgemeinmedizin und dem Institut für Musik der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Samstag, den 26. März 2022; Beginn 09.00 Uhr

Universität Oldenburg / Hörsaalzentrum A14 / Uhlhornsweg 86 / 26129 Oldenburg

Ich mag Depressionen haben, aber ich bin nicht depressiv.

(Dr. med. Jan Mokkenstorm im persönlichen Gespräch am 28. Mai 2018 in der Notrufzentrale in Amsterdam)

Jeder Mensch möchte mit seinen Stärken und seinen Potentialen, möchte als ganzer Mensch gesehen werden - auch dann, wenn all das hinter dem absoluten Gefühl von eigener Wertlosigkeit, von tiefer Depression und Hoffnungslosigkeit kaum mehr zu erkennen ist.

Einleitende Gedanken

Wurzeln und Flügel wachsen lassen - dieses Zitat steht in der Präambel zur Ulla Haschen-Stiftung ganz oben an. Wurzeln des Vertrauens und Flügel der Phantasie, der Zuversicht, des Lebensmutes wachsen lassen - das sind auch die leitenden Gedanken für diese Tagung zur Suizidprävention. Zusammen mit vielen Menschen aus ganz Deutschland arbeiten wir an dem Ziel, dass eines Tages **kein Mensch mehr diesen einsamsten aller Wege gehen muss**. Daran mitwirken können wir alle im täglichen Miteinander, indem wir einander Mitgefühl, Geborgenheit, Wertschätzung und Sinnhaftigkeit zuteil werden lassen. Ein Zuwenig davon zählt zu den Hauptursachen von Depressionen und Ängsten. Ein Zuwenig davon kann zum Auslöser von Suiziden, Herz- und Autoimmunerkrankungen, von Krebs und Diabetes führen. Weltweite Studien belegen diese Zusammenhänge.

Was im menschlichen Miteinander gut tut und wirkt, das wirkt auch in der akuten Notfallhilfe zur Suizidprävention. Die Niederländer haben mit dieser Alltagserfahrung und auf Basis der humanistischen Psychologie vor über 15 Jahren mit www.113.nl ein ganzheitlich ausgerichtetes Modell zur anonymen Suizidprävention etabliert. Es basiert auf der Erkenntnis, dass Ängste und Depressionen nur die Symptome von etwas Tieferliegendem sind. Nur so kann die 'Hand zur Hilfe' Menschen in suizidaler Not auch erreichen; nur im Verstehen und im Verständnis der persönlich empfundenen Ausweglosigkeit lässt sich diese auch auflösen - am Telefon, im Chat oder per Mail. Unbedingte Voraussetzung hierfür ist aber, dass dieses Kontaktangebot absolut anonym bleibt und rund um die Uhr erreichbar ist. Dr. med. Jan Mokkenstorm, Gründer und langjähriger Direktor von www.113.nl sagte uns im persönlichen Gespräch in Amsterdam, dass auch sie sich mit dem Anspruch auf Anonymität in dem Dilemma der möglichen „unterlassenen Hilfeleistung“ sehen, aber „wir haben die Kraft der Worte und unser Gegenüber schenkt uns mit ihrem / seinen Anruf diese Chance unserer Hilfe“.

Konzept der Tagung

Die Tagung gliedert sich in Angebote am Vormittag (09.00 - 12.30 Uhr) für alle Teilnehmer*innen und Wahlangebote am Nachmittag (13.00 - 18.15 Uhr). Nachmittags können entsprechend der eigenen persönlichen und beruflichen Interessen aus bis zu fünf Parallelveranstaltungen ausgewählt werden - vom reinen Vortrag mit anschließenden Fragen (45 Min.) bis hin zu Impulsvorträgen mit Übungen oder Workshops (60 > 90 Min.). Darüber hinaus bieten im Foyer der Universität (*Marktplatz*) die Informationstische fast aller Tagungsangebote die Möglichkeit, mit den Referenten*innen persönlich ins Gespräch zu kommen, Kontakte und Netzwerke aufzubauen. (Alle Vorträge und Impulsvorträge werden aufgezeichnet und können später als DVD erworben werden.)

Angebote des Vormittag (09.00 - 12.30 Uhr)

- Nach der Begrüßung durch die Kooperationspartner*innen der Universität Oldenburg und der Ulla Haschen-Stiftung folgt der Eröffnungsvortrag „*Suizidalität in Deutschland und die Notwendigkeit einer anonymen Suizidprävention*“.
(PD Dr. med. habil. Ute Lewitzka; Universitätsklinikum Dresden, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft zur Suizidprävention DGS und des Werner-Felber-Institut für Suizidprävention und interdisziplinäre Forschung im Gesundheitswesen e.V.)
- Danach wird ein Team von **www.I13.nl** das niederländische Modell zur Suizidprävention in Bezug auf die Gesprächsführung mit suizidalen Menschen, zur Struktur der Prävention in der Notrufzentrale und die Weiterbildungen und Informationen vor Ort (Initiative Supranet), zur Finanzierung und zu rechtlichen Fragen umfassend vorstellen.
(Maryke Wolters-Geerdink, Managerin der Hilfeleistungsabteilung und Monique Kavelaars, Vorstandsvorsitzende von **www.I13.nl**)
- Ergänzt werden die Ausführungen der Notrufzentrale Amsterdam mit Forschungsergebnissen zur Suizidalität und zu den Risikogruppen (Universitätsklinikum Groningen).
- Den Abschluss des Vormittag bildet der Vortrag „*Depressionen und Suizidgedanken betreffen die Gesellschaft als Ganzes*“.

Angebote des Nachmittag (13.00 - 18.15 Uhr)

Wurzeln des Vertrauens und Flügel der Zuversicht wachsen lassen - das gilt sowohl für die Gesprächsangebote der Notfallhilfe von **www.I13.nl** für Menschen in suizidaler Not, als auch für jeden / jede von uns im alltäglichen Miteinander. In diesem Sinne sind alle Angebote des Nachmittag geeignet, staunen zu können, die Seele und den Geist durchlässig zu machen für einen neuen und liebevollen Blick auf sich und die Welt. Es sind Einladungen, die das Selbstvertrauen und Selbstmanagement unterstützen und stärken; die mithelfen, mit der inneren Welt wieder in Kontakt zu kommen und die die Lebendigkeit des eigenen Lebens wieder spürbar werden lassen. „*Mein Menschsein ist untrennbar mit dem deinem verbunden*“ – erst wenn wir das anerkennen, kann Heilung entstehen und Prävention gelingen.

Gepplant sind Vorträge aus der Neurobiologie, der Psychoneuroimmunologie und der Traumaheilung; Impulsvorträge mit Workshops / Gespräche zur heilsamen Wirkung des gemeinsamen Singens, zur Musiktherapie, zur Beziehungsarbeit und Potentialentfaltung im Kindergarten und in der Schule, zur heilsamen Wirkung von Meditation und der Naturheilkunde (Beziehungsmedizin), zu transgenerationalen Traumata, zur Wegbegleitung suizidaler junger Menschen, zur ärztlichen Gesprächsführung zum Erkennen von Menschen in suizidaler Not, zur wertschätzenden Kommunikation und zum solidarischen Leben und Wirtschaften. Der inhaltliche Wegweiser für alle Tagungsangebote des Nachmittag heißt:

Beziehung gestalten und Potentiale entfalten.

Wen möchten wir mit dieser Tagung ansprechen?

Alle Menschen, die sich inspirieren lassen möchten, die ihre Handlungsoptionen und Kompetenzen mit Phantasie und Kreativität weiten, verwurzeln und beflügeln möchten; die etwas für sich tun möchten und damit auch in liebevoller Wachsamkeit für Menschen in existenzieller Not sein können. Ganz besonders angesprochen sind auch alle Menschen aus den helfenden / heilenden Berufen und den entsprechenden Einrichtungen; ebenso Menschen, die in engem Kontakt mit anderen arbeiten (Kindergarten, Schule, Ausbildung, etc.). **Was kann ich tun** ist ein zentraler Aspekt der Suizidprävention und eine wesentliche Stütze des Erfolges. (Eine Anerkennung der Tagung als Fort- und Weiterbildung für Psychotherapeuten wird beantragt.)

Was möchten wir erreichen?

- Anregungen, wie sich lebensbejahende und stärkende Potentiale aktivieren lassen (im Kindergarten, in der Schule, für Menschen in Not, etc.), im täglichen Miteinander;
- Verstehen, wie Angst, Panik, Wut, Hilflosigkeit und (‘erwachte’) Traumata auf innere Welten wirken, wie sie sich in *Körper, Geist und Seele* abbilden und welche Wege der Heilung und Transformation sich anbieten;
- Sensibilisierung und damit eine einführende Wachsamkeit für Menschen in ‘ausweglosen’ Lebenssituationen;
- das niederländische Modell zur Suizidprävention bekannter machen und Wege finden, diese Notfallhilfe auch in Deutschland zu etablieren und finanzierbar zu machen. In der beratenden Unterstützung von **www.I13.nl** wurde dieses Leben bewahrende Konzept u. a. in Dänemark, Belgien, Norwegen und Schweden umgesetzt.

Tagungspreise

- Normal I13 Euro / Ermäßigt 50 Euro (für Menschen in Ausbildung nach Selbsteinschätzung) zzgl. Kostenanteil von
- 20 Euro / Person pauschal (für Verpflegung / Vegan), Heiß- und Kaltgetränke).

Weitere Informationen

- Zur Tagung und Kartenreservierung unter **info@ulla-haschen-stiftung.de** oder telefonisch unter **0441-73456**
- Zum niederländischen Modell und zur Notwendigkeit einer deutschlandweiten Suizidprävention unter **www.zerosuici.de**

Karl-Heinz Heilig
(Vorstand Ulla Haschen-Stiftung)

Oldenburg, im Juli 2021

WARUM EINE DEUTSCHLANDWEITE SUIZIDPRÄVENTION NACH DEM NIEDERLÄNDISCHEN VORBILD¹ SO ZWINGEND NOTWENDIG IST

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. Es wurde festgestellt, dass bei bis zu 75% der Suizide eine entwicklungsbedingte Traumafolgestörung ein Risiko darstellt. (Bessel van der Kolk, 2019²). 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 (Joachim Bauer, 2018). Insbesondere ist dies bei in der Kindheit erfahrenen Traumata der Fall.

In Deutschland sind es jährlich über 10.000 Suizidopfer und weit über 100.000 Suizidversuche - Menschen, für die der Weg in den selbst gewählten Tod einfacher ist, als sich in der Gesellschaft mit der inneren Not und Verzweiflung verstanden und aufgehoben zu fühlen. Scham und unerträgliche Schuldgefühle lassen diese Lebenswege ausweglos in Sackgassen enden. Scham und Schuld sind es auch, die viele Hinterbliebene und nah Betroffene ebenfalls schweigen lassen. Dabei wäre eine vorurteilsfreie Offenheit so heilsam. Und sie wäre wichtig, damit Suizide und Suizidalität als akute Weckrufe wahrgenommen werden - gesellschaftlich und für jeden / jede von uns. Suizidale Menschen sind nicht lebensmüde, aber sie sind oftmals durch das Leben müde gemacht. Sie können nicht mehr.

Gewalt- und Missbrauchserfahrungen gelten als ein Risikofaktor für Suizide. 2020 registrierte die polizeiliche Kriminalstatistik 16.921 Fälle von sexuellem Missbrauch an Kindern. Dies ist nach Einschätzung des Missbrauchsbeauftragten der Bundesregierung, Herrn Johannes-Wilhelm Rörig, aber *nur die Spitze des Eisberges* und er führt aus: „*Sexuelle Gewalt ist das Grundrisiko für eine Kindheit in Deutschland*“. Etwa 660.000 Missbrauchsoffer bleiben unerkannt und das Jahr für Jahr - das sind 1-2 Kinder und Jugendliche in jeder Klasse³. Dazu kommt die ohnehin sehr hohe und durch die Corona-Maßnahmen in 2020 vermutlich erhöhte Dunkelziffer von Gewalt und Vernachlässigung bei Kindern. Diese Erfahrungen prägen und machen etwas mit dem späteren Leben: Beziehungslosigkeit zu sich und anderen, das Gefühl wertlos zu sein, sich selbst und anderen nicht vertrauen, Angst- und Panikattacken, erhöhte Gewaltbereitschaft und Suchtgefahr - das ist nur eine kleine Auswahl seelischer und körperlicher Beeinträchtigungen auf einem durch Missbrauch und Gewalt vorbelasteten Lebensweg.⁴ Die Krankenkasse hkk meldete am 03.08.2020 eine Erhöhung der psychischen Erkrankungen um 80%. Die Zahlen der Suizide und Suizidversuche in 2020 liegen noch nicht vor; zu befürchten ist aber auch hier eine Zunahme.

Und nicht zu vergessen sind die vielen tausend Menschen, die vor Krieg und unvorstellbarer Gewalt nach Deutschland geflüchtet sind. *Der Körper vergisst nicht* - irgendwann, wenn sich vielleicht im Außen das Leben geordnet hat, können kleinste Anlässe die vergessenen geglaubten Erinnerungsmarker im Hirn aktivieren und sich innerhalb kürzester Zeit in Empfindungen von suizidaler Not verengen. Hilfe zu leisten ist ein Gebot der Menschlichkeit und der gesellschaftlichen Daseinsvorsorge. Das zeigt sich besonders jetzt in dieser durch die Corona-Maßnahmen und der Berichterstattung darüber psychisch sehr belastenden Zeit.

Unseres Erachtens ist eine bundesweite Einrichtung zur Suizidprävention mit einer kurzen Notrufnummer zwingend erforderlich. Eine anonyme und unabhängige Einrichtung, die - wie in den Niederlanden - suizidale Menschen mit ihren Geschichten hinter den Symptomen abholt. Notwendig ist hierbei, was suizidalen Menschen verloren gegangen ist zum wesentlichen Gesprächsangebot zu machen: Beziehung aufbauen, Verbundenheit zu sich und anderen wieder spürbar werden lassen, zuhören, wahrnehmen, verstehen ohne zu urteilen, Geborgenheit schenken, Wertschätzung entgegenbringen, Potentiale entfalten.

Karl-Heinz Heilig
(Vorstand Ulla Haschen-Stiftung)

Oldenburg, im Juli 2021

¹) In den Niederlanden liegt das jährliche Budget bei 4 Mill. Euro. Gemessen an der Bevölkerung entspricht dies in Deutschland ca. 30 Mill. Euro jährlich. Ein vergleichsweise kleiner Betrag für die Abwendung von unermesslich großem Leid.

²) Siehe: Bessel van der Kolk, *Verkörperter Schrecken*, 6. Aufl. 2019; Johann Hari, *Der Welt nicht mehr verbunden*, 2019

³) In Deutschland gibt es ca. 11. Mill. Schüler*innen. Bei einer Klassenstärke von durchschnittlich 25 Personen entspricht das bei 1-2 Missbrauchsoffern in jeder Klasse (Ø1,5) insgesamt 660.000 unerkannte Opfer.

⁴) Die evidenzbasierte Medizin benennt diese Symptome als psychische Erkrankung und verliert dabei aus dem Blick, dass Depressionen überwiegend nicht die Krankheit, sondern vielmehr die Symptome von erlittenen Traumata sind.