



# **PRESSEKONFERENZ**

## **Weltsuizidpräventionstag 2021**

Aktiv werden und Hoffnung schaffen

**Donnerstag, 9. September 2021**

### **Gesprächspartner/innen:**

**LR Birgit Gerstorfer, MBA,**  
Landesrätin für Soziales und Gemeinden

**Mag.a Marina Gottwald,**  
Stellvertretende Vorsitzende des OÖ Landesverbandes  
für Psychotherapie, Psychotherapeutin

**Mag. Klemens Hafner-Hanner**  
Referent bei **BEZIEHUNG**LEBEN.AT, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater,  
Psychotherapeut

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser,**  
Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, Psychotherapeutin



## Statement Sozial-Landesrätin Brigit Gerstorfer

Existenzielle Sorgen, Zukunftsängste und eingeschränkte soziale Kontakte – die Corona-Pandemie stellt viele Menschen auf eine harte Probe. Manche sehen keinen Ausweg mehr und wollen nicht mehr leben. Betroffene schämen sich oft, wollen niemanden belasten oder fühlen sich unverstanden. Angehörige fürchten sich davor, etwas Falsches zu sagen und sind mit der Situation überfordert.

Umso wichtiger ist es daher, über die Themen Depression und Suizid offen zu sprechen, die Allgemeinheit zu sensibilisieren und Hilfe für suizidgefährdete Menschen und deren Umfeld anzubieten. Auch für Hinterbliebene braucht es bestmögliche Unterstützung nach einem Suizid, da meist Schuldgefühle, Selbstzweifel und offene Fragen bleiben. Als Soziallandesrätin ist es mir deshalb besonders wichtig, dass es in Oberösterreich verschiedenste kostenlose Angebote und Anlaufstellen gibt, die Betroffene und ihre Angehörigen professionell unterstützen und stärken. Gerade in Krisenzeiten ist es enorm wichtig, den Menschen Hoffnung und Zuversicht zu geben. Das Sozialressort des Landes OÖ investiert jährlich knapp 2 Millionen Euro in die Finanzierung von Hilfen in Krisenfällen.



**BIRGIT GERSTORFER**

LANDESRÄTIN

Altstadt 30, 4021 Linz

Telefon: +43(0)732/7720-12041

Mail: [lr.gerstorfer@ooe.gv.at](mailto:lr.gerstorfer@ooe.gv.at)



## **Statement von Mag.<sup>a</sup> Marina Gottwald**

PsychotherapeutInnen leisten täglich einen großen Beitrag zur Suizidprävention. Unsere Aufgabe ist es, Menschen in herausfordernden oder schwierigen Lebensphasen professionell zu unterstützen und zu begleiten. Wir intervenieren und stabilisieren rechtzeitig in auftretenden Krisenphasen. Suizidale Krisen und ein präsuizidales Syndrom können in dieser engmaschigen Arbeitsbeziehung und Vertrautheit rascher erkannt und frühzeitig abgefangen werden.

In der Psychotherapie haben Stigmatisierungen und Tabus für menschliche Not keinen Platz. Suizidabsichten werden immer ernst genommen und es wird offen und wertschätzend darüber gesprochen. Das gemeinsame Ziel ist, dahinterliegende Bedürfnisse zu verstehen und daraus individuell sinnvolle Perspektiven, Neuorientierung und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Der Zugang zur Psychotherapie muss rasch – ohne lange Wartezeiten, unbürokratisch und leistbar für alle werden, damit eine gelungene Präventionsarbeit erfolgen kann. Psychotherapie soll dabei so wenig wie möglich, aber so viel wie notwendig angeboten werden.

### **Mag.<sup>a</sup> Marina Gottwald**

Stellvertretende Vorsitzende des OÖLP

OÖ Landesverband für Psychotherapie

Herrengasse 12, 4020 Linz

E-Mail: [office@ooelp.at](mailto:office@ooelp.at)

Homepage: [www.ooelp.at](http://www.ooelp.at)

Tel. 0732/77 60 90



## Statement von **BEZIEHUNGLEBEN**

### **Beratung hilft! Betroffenen und ihren Angehörigen**

Wir - **BEZIEHUNGLEBEN.AT** – sind als geförderte Familienberatungsstelle eine Anlaufstelle für Menschen, die in Lebenskrisen geraten sind.

„Mein Vater möchte nicht mehr weiterleben, ich weiß nicht mehr weiter!“. Es ist nicht lange her, dass mit dieser Aussage ein Mann zu mir an die Beratungsstelle gekommen ist. Seit dem Tod seiner Frau hat das Leben für den 79-jährigen Witwer keinen Sinn mehr.

Suizid ist eine einsame Tat. Wir wissen, der Rückzug aus Beziehungen oder deren Fehlen trägt zu einem nicht unbeträchtlichen Teil dazu bei, dass Menschen sich überlegen, ihrem Leben ein Ende setzen. Dies gilt umso mehr für ältere Menschen, die aufgrund ihres Lebensalters Verluste nahestehender Personen erleben müssen. Auf Grund der weniger werdenden sozialen Beziehungen geraten sie leicht in Isolation.

In dem vorhin erwähnten Fallbeispiel löst, wie auch bei vielen Angehörigen und Freunden, das Thema Suizid zunächst Beklemmung und Stress aus, sie können schwer damit umgehen und lenken im Gespräch auf ein anderes Thema um. Oder sie versuchen, dem suizidgefährdeten Menschen auszureden, was er da vorhat. Das evoziert das Gefühl, nicht verstanden zu werden und die innere Not und Einsamkeit wird noch größer.

Im Beratungsgespräch stellt sich heraus, dass dieser ratsuchende Sohn sich einfach überfordert fühlt. Er will das Richtige tun, weiß aber nicht, was in so einer Situation hilfreich ist.

Eine Handlungsoption, die sich für ihn auftut, ist, zu überlegen, wie soziale Teilnahme und Kommunikation im persönlichen Umfeld seines Vaters, mit Familie und Verwandten, NachbarInnen und (noch lebenden) FreundInnen wieder möglich wird.

Genau das ist eine wichtige Grundlage für ein sinnerfülltes und zufriedenes Leben im Alter. Was ist für den Sohn wichtig zu wissen?

Die natürlich vorhandenen Fragen von Sterben und Tod, das Erleiden von Krankheit, körperlicher Beeinträchtigungen wie chronischen Schmerzen und die Einschränkungen der persönlichen Mobilität dürfen und sollen offen angesprochen werden.

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist eine besonders für alte Menschen notwendige und wichtige Vorbereitung bzw. Anpassungsleistung. Die Vermittlung passender Angebote für individuelle Bedürfnisse (z.B. Förderung der Kommunikation, Bewältigungshilfen bei Beeinträchtigungen, angepasste Wohnformen) kann eine entscheidende Hilfestellung sein.

Es braucht Orte, wo Menschen mit diesen existentiellen Fragen professionelle Hilfe angeboten bekommen. Wo die Betroffenen ganz offen mit einer geschulten Person sprechen können.

In einem ersten Schritt wird versucht den Druck zu lindern und im Erstgespräch zur Entlastung beizutragen. Mittelfristig werden in der Beratung neue Perspektiven mit den Betroffenen ausfindig gemacht, damit das Leben wieder an Perspektive und Sinn gewinnt.



Als Beratungseinrichtung ist es uns wichtig, dass es einerseits ausreichende Beratungsangebote gibt. Zugleich liegt uns an Aufklärung und Gesprächen zu diesem tabuisierten Thema. Der Weltsuizidpräventionstag am 10.9. ist so eine Möglichkeit.

Wir wollen für diese existenziellen Themen und Nöte von Menschen sensibilisieren.

Suizidprävention beginnt mit dem in Beziehung treten von Mensch zu Mensch

Das heißt

- aktiv den Kontakt herstellen,
- das Gespräch suchen,
- Interesse signalisieren,
- zuhören!

Die Angebote der Kirche für Menschen in schwierigen Lebenssituationen sind:

➤ **Telefonseelsorge – Notruf 142**

Im akuten Fall, wenn in der Krise sofort ein Gesprächspartner gebraucht wird, ist ein Anruf bei der **Telefonseelsorge – Notruf 142** rund um die Uhr möglich.

➤ **BEZIEHUNGLEBEN.AT** Familienberatung

Für eine grundlegendere Auseinandersetzung mit den Lebensumständen, mit der Gesamtsituation des betroffenen Menschen, ist eine Beratung mit dafür ausgebildeten BeraterInnen hilfreich.

BEZIEHUNGLEBEN Beratung betreibt in ganz OÖ insgesamt 26 Beratungsstellen, wo Menschen in Krisensituationen Hilfe und Begleitung finden.

Über die **Nummer 0732 / 77 36 76** können Betroffene Termine für die Beratungsgespräche vereinbaren. Auf unserer Homepage [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at) finden Sie alle Beratungsstellen und die dort tätigen Beraterinnen und Berater.

2020 fanden bei BEZIEHUNGLEBEN Beratung in Oberösterreich 18 850 Beratungen für 6 334 KlientInnen statt.

**Kontakt:**

Abteilung Beziehung, Ehe und Familie im Pastoralamt der Diözese Linz  
Mag. Klemens Hafner-Hanner

Referent für Beratung

Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater, Psychotherapeut (systemische Familientherapie)

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
0732 7610 3515

[klemens.hafner@dioezese-linz.at](mailto:klemens.hafner@dioezese-linz.at)

[www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)



**BEZIEHUNGLEBEN.AT**



## Statement der TelefonSeelsorge – Notruf 142

**Am 10. September ist Weltsuizidpräventionstag. An diesem Tag soll eine breite Öffentlichkeit darauf aufmerksam gemacht werden, wie Suizide verhindert werden können. Die TelefonSeelsorge – Notruf 142 ist Erstanlaufstelle für Menschen, die aus einer Krise keinen Ausweg mehr sehen – und für jene, die suizidgefährdete Menschen bestmöglich unterstützen möchten.**

Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen weltweit. Im Jahr 2020 nahmen sich 1072 Personen in Österreich das Leben – das entspricht etwa drei Personen pro Tag. Auffallend ist, dass sich nach wie vor deutlich mehr Männer als Frauen das Leben nehmen und deutlich mehr ältere Menschen als Jüngere (siehe Grafik). Über ein Drittel aller Suizide in Österreich entfallen auf Menschen über 65. Bei den Jüngeren (bis ca. 30 Jahre) ist der Suizid hinter Verletzungen und Vergiftungen die häufigste Todesursache.

Hinzu kommt, dass die Anzahl der Suizidversuche die Zahl der tatsächlich durch Suizid verstorbenen Personen um das 10 bis 30-Fache übersteigt. Allerdings führen Tabuisierung, Stigmatisierung und Scham- oder Schuldgefühle häufig zu einer Verschleierung suizidalen Verhaltens. Auch werden nicht alle Suizidversuche als solche erkannt oder führen zu einem Kontakt mit dem Gesundheitssystem. Daher liegen keine verlässlichen Daten bzw. Zahlen zu Suizidversuchen vor.



### Suizidprävention wirkt

Es hat sich gezeigt, dass ein proaktives Vorgehen von unterstützenden Gesundheitssystemen und der Gesellschaft dazu beiträgt, Suizide zu verhindern. Und auch die Zahlen zeigen, dass Suizidprävention wirkt. So ist seit den 1980er Jahren die Suizidrate in Österreich zurückgegangen. Nicht zuletzt vor dem Hintergrund der weltweiten Coronakrise sollte der Suizidprävention nach wie vor eine hohe Bedeutsamkeit beigemessen werden. Der Weltsuizidpräventionstag am 10. September rückt das Thema in den Fokus. Dabei wirkt dieser Tag der Tabuisierung entgegen und schafft somit ein offeneres soziales Klima, in dem das Hilfesuchen nicht verurteilt wird und mit weniger Scham behaftet ist. Meist gibt es nicht *die* eine Ursache für einen Suizid: Zu Suiziden kommt es nicht nur im Verlauf psychiatrischer Erkrankungen, sondern auch in der Folge schwerer Lebenskrisen. Das kann z.B. ein plötzlicher Tod eines nahen Angehörigen sein. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass sich Menschen mit Suizidgedanken oft überfordert fühlen und Ausweglosigkeit spüren. Vielfach geht es zunächst darum, dass ein Mensch „so“ nicht weiterleben möchte. Gleichzeitig wird nicht jeder Mensch bei Krisen oder unter großer Belastung suizidal. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die Krisen bzw. Stressoren abfedern können und schützend wirken. Dazu zählen z.B. ein hohes Selbstwertgefühl, ausreichend Selbstvertrauen, soziale Kompetenzen, positive Bewältigungsstrategien oder Problemlösefähigkeiten.

Diese Schutzfaktoren sind gleichermaßen wichtig und tragen ihrerseits zu einer höheren Resilienz bei. Deshalb ist die Erweiterung und Stärkung der Schutzfaktoren ebenfalls ein



wichtiges Ziel einer umfassenden Strategie zur Suizidprävention. Die Bereitschaft, bei psychischen Gesundheitsproblemen Hilfe zu suchen, ist u.a. durch die persönliche Einstellung bestimmt werden. Dem gegenüber stehen oft die Tabuisierung und Stigmatisierung psychischer Erkrankungen, was dazu führt, dass Betroffene – und insbesondere Männer – nur ungern Hilfe suchen.

### **Suizidgefährdete Menschen brauchen ein offenes Ohr**

Entscheidend ist aber auch, dass suizidgefährdeten Personen ein Gesprächsangebot gemacht wird und ihnen dabei verständnisvoll, nicht wertend begegnet wird, was ihre der Suizidgedanken und -absichten betrifft. Menschen, die suizidgefährdet sind, benötigen ein Gegenüber, mit dem sie offen über ihre Probleme und Suizidgedanken sprechen können. Das rund um die Uhr und österreichweit verfügbare Angebot der Telefonseelsorge stellt dabei eine wichtige suizidpräventiv wirksame Institution dar. Eine Ergänzung dazu bietet die Onlineberatung mit der Möglichkeit zu chatten oder zu mailen.

Gerade die aktuelle Corona Pandemie stellt für viele Menschen ein kritisches Lebensereignis bzw. einen andauernden Stressor dar. Beispielsweise hält die wirtschaftliche Belastung in vielen Fällen an, Gefühle von Ohnmacht können bestehen bleiben oder posttraumatischer Stress tritt auf. Es ist daher von einer Zunahme von persönlichen Krisenentwicklungen auszugehen, vor allem dann, wenn soziale Folgen spürbar bzw. anhaltend sind. Es ist deshalb besonders wichtig, schon im Vorfeld präventiv tätig zu sein und zur Sensibilisierung der Allgemeinheit für das Thema Suizidalität beizutragen.

Suizidale Personen nehmen – oft unter Aufbietung aller Kräfte – per Telefon, E-Mail oder Chat Kontakt mit der TelefonSeelsorge auf und sprechen über ihr Gefühl der absoluten Ausweglosigkeit. Seit mehr als 50 Jahren wenden sich Menschen in akuten Krisensituationen an die TelefonSeelsorge – Notruf 142:

Ein Anrufer denke immer öfter an Suizid – auch wenn er ihn nie machen möchte. Er sei ist mit der Pflege der Eltern sehr gefordert und spüre Sehnsucht nach jemanden, der ihm zuhört und ihn ernst nimmt.

Eine Anruferin beginnt das Gespräch mit den Worten „Ich bin momentan so am Ende“. Der Ehemann der Anruferin sei im Vorjahr verstorben, ihre drei erwachsenen Kinder sähe sie kaum. Sie fühle sich so alleine, da ihr Mann ihr sehr fehle, obwohl die Ehe sehr schwierig gewesen sei. Sie ist dankbar, dass sie anrufen kann.

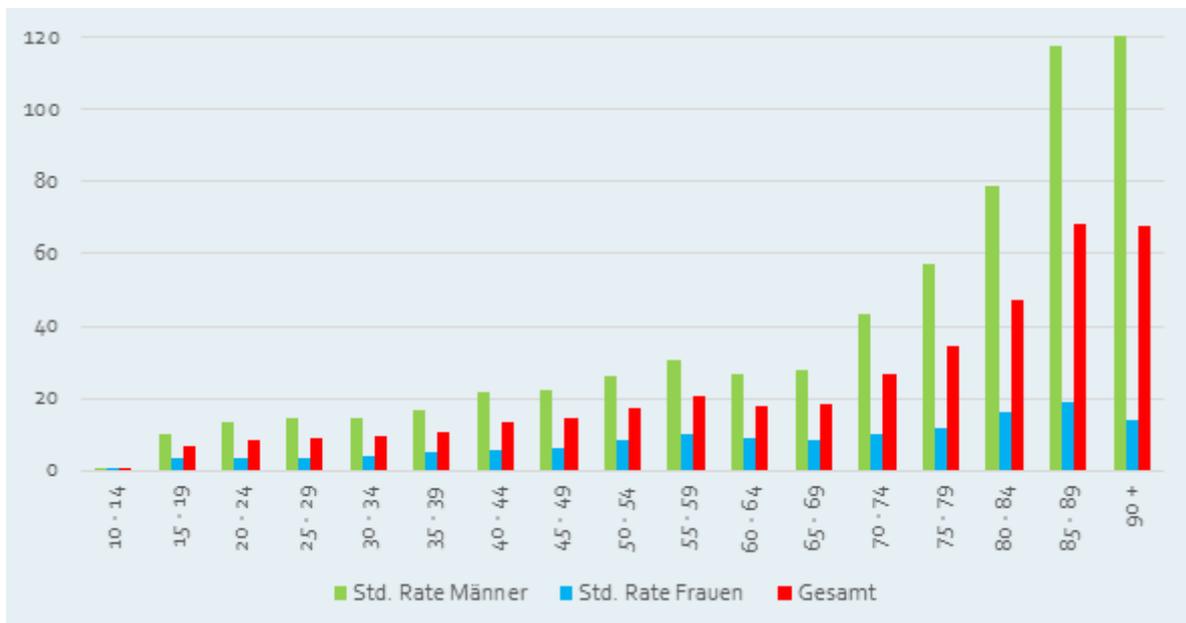
### **Was kann ich tun, wenn jemand im sozialen Umfeld Suizidgedanken äußert? Empfehlungen der TelefonSeelsorge**

- Ernst nehmen: In jedem Fall sind Suizidabsichten ein Notsignal und Zeichen eines starken Leidensdrucks. Dieser Hilferuf sollte keinesfalls überhört werden. Suizidale Absichten oder auch ein Suizidversuch stellen keinen unwiderruflichen Entschluss dar – Hilfe ist möglich!
- Beziehung aufbauen: Dem/der Betroffenen vermitteln, dass man an ihm/ihr und all seinen/ihren Gefühlen und Problemen interessiert ist. Die Erfahrung von Verbundenheit ist essentiell für die psychische Gesundheit und kann Halt geben.
- Ansprechen: Ein offenes Gespräch über die Suizidgedanken stellt für die Betroffenen oft eine emotionale Entlastung dar.
- Ressourcen erkunden und daran orientieren: Welche Ressourcen hat der/die Betroffene selber? Welche gibt es in seinem/ihrer sozialen Umfeld? Welche professionellen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?



- Auf niederschwellige Hilfsangebote aufmerksam machen und zur Inanspruchnahme ermutigen.
- Selbst Hilfe suchen: Die Auseinandersetzung mit suizidalen Menschen kann sehr belastend sein. Wir werden dabei mit unserer Verletzlich- und Vergänglichkeit konfrontiert und können uns plötzlich selbst hoffnungslos fühlen. Holen Sie sich Hilfe und sorgen Sie gut für sich.

### Standardisierte Suizidraten pro 100.000 EinwohnerInnen (5-Jahres-Durchschnitt 2014–2018) nach Altersgruppen



Quelle/Rohdaten: Statistik Austria; Berechnung und Darstellung: GÖG (Standardbevölkerung Europa 2013)

### Aktiv Hilfe suchen: TelefonSeelsorge – Notruf 142

Die TelefonSeelsorge – Notruf 142 ist in Krisensituationen eine erste Ansprechpartnerin. Das Gespräch mit professionell ausgebildeten Berater\*innen kann entlasten, neue Perspektiven aufzeigen, Lösungswege eröffnen oder Sprungbrett für weitere Hilfsangebote sein. Vertraulich und kostenlos ist die TelefonSeelsorge unter der Nummer 142 rund um die Uhr erreichbar. Wer lieber schreibt, kann sich an die Mail- und Chatberatung wenden: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)



### **Expert\*innenchats anlässlich des Weltsuizidpräventionstags**

Im Rahmen des Weltsuizidpräventionstags, der dieses Jahr unter dem Motto „Creating Hope through action“ („Aktiv werden und Hoffnung schaffen“) steht, bietet die Telefonseelsorge außerdem Chats mit Expert\*innen zu unterschiedlichen Schwerpunkten – Krise, Jugend und Trauer – an.

Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, sich hoffnungslos fühlen und manchmal darüber nachdenken, nicht mehr leben zu wollen, können im Chat einer/m Expert\*in anonym ihre Geschichte erzählen. Auch Personen, die sich Sorgen um einen suizidgefährdeten Angehörigen machen oder jemanden aus dem Familien- oder Freundeskreis durch Suizid verloren haben, können sich Unterstützung im Chat holen und den Expert\*innen anonym Fragen stellen.

Die Chattermine sind unter [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at) kostenfrei buchbar.

#### **Kontakt:**

##### **TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**

Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at)

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Chat- und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)



[www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>