

## **Lasst uns reden! Suizidprävention in Zeiten von Corona - Nachbericht**

Die Corona-Pandemie stellt uns alle vor besondere Herausforderungen. Es fehlt die Perspektive. Wann ist sie vorbei?

In der Veranstaltung anlässlich des Weltsuizidpräventionstags am 10.09.2020 im OÖ Nachrichten Forum in Linz ging der Referent Dr. Thomas Niederkrotenthaler der Frage nach, welche Menschen hinsichtlich Suizidalität besonders verwundbar und gefährdet seien. Junge Menschen von 16-29 Jahren vermissten während des Lock-Down besonders ihre FreundInnen. Mehr als 20% gab in einer repräsentativen Studie an, dass sich Suizidgedanken verschlimmert haben. Auch die Depressivität sowie Angst und Konflikte in der Familie haben zugenommen.

Laut Dr. Niederkrotenthaler ist generell die Suizidrate von älteren Männern sehr hoch. Eine Erklärung könnte sein, dass diese nicht so gern Hilfe in Anspruch nehmen.

„Jede Kontaktbeziehung ist Suizidprävention“ stellte Dr. Claudius Stein, stellv. Vorsitzender der Österreichischen Gesellschaft für Suizidprävention, Wien in den Raum. „Jeder Mensch kann ein Gatekeeper werden.“ Und: „Menschen brauchen ein Gegenüber!“ Wenn ein Mensch Andeutungen in Richtung Suizid mache, sei es wichtig, sich als Gegenüber für ihn zur Verfügung zu stellen, genauer nachzufragen und ihm zuzuhören. Wie ein haltendes Gefäß könne jeder so zum „Lebensretter“ werden, indem der Mensch seine unerträglichen Gedanken erzählen kann und Verständnis und Halt in seinem Gegenüber findet. „Bei den meisten Gesprächen tritt dadurch Erleichterung ein“, so Dr. Stein.

Besonders wichtig in diesem Zusammenhang ist die Schulung von wichtigen „Gatekeepern“, wie LehrerInnen, PolizistInnen, SeelsorgerInnen und natürlich von BeraterInnen und TherapeutInnen.

### **Besonders gefährdet während einer Pandemie sind:**

- Existenzgefährdete Menschen: Es ist zu befürchten, dass aufgrund der drohenden Wirtschaftskrise und Arbeitslosigkeit viele Menschen davon betroffen sind. Laut Untersuchungen steigt die Suizidrate in Relation zum Anstieg der Arbeitslosigkeit massiv an. In diesem Zusammenhang spielt das Sozialsystem eine wesentliche Rolle. Die Absicherung durch Sozial- und Arbeitslosenversicherung dämpft die Problematik wesentlich. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang eine aktive Arbeitsmarktpolitik mit Programmen, mit welchen Menschen so schnell wie möglich wieder am Arbeitsmarkt teilhaben können.
- Menschen mit geringem Einkommen, das womöglich aufgrund der Wirtschaftskrise noch weiter sinkt.
- Menschen, die an Covid-19 erkrankt sind. In diesem Zusammenhang spielt die Stigmatisierung der Erkrankten eine Rolle. Da wäre es wichtig, dagegen zu arbeiten und das Thema zu „normalisieren“.
- Psychisch kranke Menschen
- Familien und besonders Frauen (Homeoffice, Homeschooling, ...)
- Menschen mit Angstproblematik, die sich durch die Pandemie verstärkt

### **Psychosoziale Hilfe in der Corona-Krise**

Gut war es, dass sehr schnell ein gutes Angebot an Telefon-, Chat und Online Beratung von vielen Beratungs- und Therapieeinrichtungen zur Verfügung gestellt wurde, so Dr. Stein.

Wichtig wird es in der kommenden Zeit, Möglichkeiten zur Aufarbeitung zu schaffen.

- Stationäre psychologische Begleitung und Krisenintervention im Krankenhaus von an Covid-19 Erkrankten

- Ambulante psychologische Begleitung für Angehörige, die nahestehende Menschen verloren haben
- Psychologische Unterstützung des Krankenhauspersonals
- Sozial- und arbeitsmarktpolitische Maßnahmen
- Vermehrt finanzielle Hilfe für armutsgefährdete Menschen
- Sozialarbeiterische Unterstützung von Menschen, die in ihrer Existenz bedroht sind.
- Telefonische und nachgehendes Angebot für einsame Menschen
- Telefonische Betreuung von psychisch kranken Menschen
- Besonders wichtig ist, dass es immer (auch in einem Lock-Down) ein Angebot von persönlicher Betreuung für psychisch kranke Menschen gibt.

Zusätzlich zur psychologischen Aufarbeitung wird, laut Dr. Stein, eine gute Medienberichterstattung wichtig sein, die auf Panikmache verzichtet.

Bei der Podiumsdiskussion berichtete Frau Mag. Petra Pongratz, Mitarbeiterin des ULF OÖ von ihren Initiativen während der Corona-Pandemie. Es wurden Initiativen zur Nachbarschaftshilfe entwickelt. Menschen, die zb für NachbarInnen einkaufen gingen. Weiters gab es Menschen, die sich überlegten, welche Freude sie alten Menschen in Altersheimen machen könnten. Unter anderem wurde z.B. mit den Menschen gesungen, vorgelesen oder Zeichnungen von Kindern hingetragen. Und ein „Smart home für SeniorInnen“ wurde entwickelt, eine App, mit welcher SeniorInnen ganz einfach über ihren Fernseher mit Angehörigen Video telefonieren konnten.

Frau Mag. Silvia Breitwieser von der Telefonseelsorge OÖ berichtete, dass gleich zu Beginn der Corona-Pandemie viele Beratungseinrichtungen, u.a. auch [BEZIEHUNGLEBEN.AT](https://www.beziehungleben.at) sofort auf Telefon-, Chat und Online-Beratung umgestiegen seien. So fühlten sich Menschen ernst genommen und verstanden und trauten sich auch über schambesetzte Themen reden, eine wichtige Voraussetzung für Suizidprävention.

Frau Landesrätin Birgit Gerstorfer betonte in ihrem Statement, wie wichtig das Soziale Netz in Oberösterreich sei und wie sehr auch der gesellschaftliche Diskurs zum Thema Leistungsorientierung eine Rolle hinsichtlich Suizidgefahr eine Rolle spiele. Menschen müssten auch scheitern dürfen in einer Gesellschaft und wissen, dass sie aufgefangen werden.

Frau LH-Stv. Mag.a Christine Haberlanderg ergänzte in ihrem Statement, dass junge Menschen in ihrem Leben immer wieder Scheitern erleben würden und im Rahmen des Bildungssystems lernen müssten, damit umzugehen. Ihr sei es im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie wichtig, zu verbessern, was das Land bereits aus dem Lock-Down gelernt hat. In Zukunft sollten Krankenhäuser und Ambulanzen offenbleiben, sodass alle Menschen die Versorgung bekommen könnten, die sie benötigten. Auch Schulen sollten offenbleiben, damit Kinder ein paar Stunden am Tag eine gute Bildung und Begleitung in der Schule erfahren könnten.

Das letzte Zitat von Dr. Stein in seiner Power-Point war eines von Max Frisch:

„Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen,“

In diesem Sinne arbeiten wir alle weiter.

Nachbericht: Mag.a Andrea Holzer-Breid, [BEZIEHUNGLEBEN.AT](https://www.beziehungleben.at)