

GESONDHEIT

SUIZIDPRÄVENTION

Nicht allein bleiben

Melanie Czarnik

Die „Ligue santé mentale“ setzt sich für die mentale Gesundheit ein. Mit einer neuen Website will sie nun die Suizidprävention im Land verbessern.

Seit Jahrzehnten ist Suizid eine der häufigsten Todesursachen bei jungen Menschen. Psychische Probleme und Suizidgedanken führen auch in Luxemburg die Themenlisten der hiesigen Kriseninterventionsstellen wie dem „Kanner a Jugendtelefon“ und der „SOS Détresse“ an. Letztere verzeichnete im aktuellen Jahresbericht 2024 gar einen Anstieg der suizidalen Inhalte um 40 Prozent. Dennoch bleibt das Thema ein gesellschaftliches Tabu. Die „Ligue santé mentale“ mit Sitz in Bonnevoie will das ändern. „Trauen sich die Menschen wirklich, über das Thema zu sprechen?“ Eine Frage, die sich Barbara Bucki, Leiterin des Service prévention et formation der Ligue, häufig stellt. „In der Praxis ist das manchmal noch ein schwieriges Thema, aber wir arbeiten daran“, sagt sie zu Beginn des Gesprächs mit der woxx.

Seit Sommer letzten Jahres bestand ein Teil dieser Arbeit darin, die in die Jahre gekommene Website der Organisation komplett neu zu denken: Vergangenen Monat folgte dann die Liveschaltung. „Auf der alten Website gab es eine Menge guter Informationen“, sagt Bucki. Die Ligue hätte oft die Rückmeldung bekommen, dass es eine wahre Fundgrube zum Thema gewesen sei. Das klingt zwar im ersten Moment durchaus positiv, birgt jedoch einen entscheidenden Nachteil: Menschen, die sich in einer psychischen Krise befinden, haben nicht die Ressourcen, sich durch eine Fülle an Material zu wühlen, um die Information zu bekommen, die ihnen in ihrer Situation hilft. „Es fing eigentlich mit der Überarbeitung der Broschüre an“, erinnert sich Bucki. Hier, wie auch auf der Website, setzte sich eine Arbeitsgruppe mit den Bedürfnissen

der Menschen auseinander, die Hilfe brauchen. So entschied sie sich für einen klar geführten Ansatz, der sich primär an drei Zielgruppen richtet: Menschen, die selbst an Suizid denken, ihre Angehörige und Personen, die jemanden durch einen Suizid verloren haben.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation trifft ein Suizid jeweils fünf bis sieben Menschen. Die Zahl berücksichtigt jedoch nicht das erweiterte Umfeld, also Kolleg*innen, Mitschüler*innen, Bekannte und andere Wegbegleiter*innen. Die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention geht deshalb davon aus, dass im Durchschnitt 20 Personen pro Suizid stark betroffen sind und teils erhebliche emotionale Belastungen und persönliche Krisen durchleben. Hinzu kommt, dass es ungefähr zehnmal so viele Suizidversuche gibt als vollendete Suizide. Während Männer, und hier vor allem ältere Personen über 60 Jahre, etwa dreimal so häufig Suizid begehen als Frauen, sind es besonders jüngere Frauen, die einen Suizidversuch unternehmen. Zudem ist die Suizidgefahr bei LGBTQIA+-Jugendlichen besonders erhöht (woxx 1843, „Queere psychische Gesundheit“).

Das Schweigen brechen

Betroffen sind also alle – dennoch bleiben viele Menschen mit ihren Sorgen und Nöten allein, auch aus Angst, ausgegrenzt und stigmatisiert zu werden. Das Tabu ist noch fest in unserer Gesellschaft verankert. Dagegen gibt es nur ein Heilmittel: darüber reden. Doch wie sieht dies konkret aus, wenn man zum Beispiel befürchtet, dass eine nahestehende Person mit einer suizidalen Krise zu kämpfen hat? „Man soll auf keinen Fall warten, bis eine Person mit Suizidgedanken von sich aus davon spricht“, sagt Bucki. „Wir brauchen einen Mentalitätswechsel in der Gesellschaft – hin zur

Hilfe an andere, hin zur Aufmerksamkeit für andere und hin zum Zugehen auf Menschen.“ Läge der Verdacht auf Suizidgedanken nahe, sollte man dies klar ansprechen und bei einer Bestätigung des Verdachts konkret weiter nachfragen, um herauszufinden, inwieweit die Gedanken bereits in eine mögliche Planung übergegangen sind. Offenheit und eine nicht verurteilende Haltung sind dabei das A und O.

Das proaktive Ansprechen sei auch aus einem anderen Grund wichtig: So verschieden wie die Menschen sind, so verschieden sind sie auch in ihren Ausnahmezuständen. Zwar gäbe es Warnsignale, wie sozialer Rückzug und schwindendes Interesse an früher geliebten Dingen, das beständigste Warnzeichen wäre jedoch die Veränderung des Verhaltens an sich – egal, ob sie nun schleichend oder plötzlich eintrifft. „Eine suizidale Krise ist sehr heterogen – und auch vorübergehend. Wobei vorübergehend auch ein paar Monate bedeuten kann“, so Bucki.

Für Menschen, die sich eingehender mit dem Thema befassen und sich auch auf mögliche Krisengespräche vorbereiten wollen, bietet die Ligue seit ein paar Jahren Erste-Hilfe-Kurse für mentale Gesundheit an. Seit letztem Jahr sind auch Weiterbildungen konkret zum Thema Suizid angelaufen (woxx 1859, „Über Suizidalität sprechen lernen“). Für die Erste-Hilfe-Kurse hatte die Ligue bereits alle Anlaufstellen für Menschen in Krisensituationen gesammelt – eine besonders hilfreiche Ressource, die nun auf der neuen Website einem breiten Publikum zugutekommt. Neben diesem Fundus wird auf jeder Unterseite auch auf alle in Luxemburg gebräuchlichen Notfallnummern für Akut-Fälle verwiesen: die 112 für die Ambulanz und das Online- sowie Telefon-Angebot von SOS Détresse unter 454545. Für junge Menschen gibt es zudem das Angebot des Kanner- a Jugendtelefon unter 116 111.



FOTO: PRISCILLA DU PREEZ/UNSPASH

Nicht alleine bleiben und darüber sprechen: die Schlüssel zur Suizidprävention.

Zusammen mit den beiden letztgenannten Organisationen nimmt die Ligue jährlich an der weltweiten „Darkness Into Light“-Aktion teil. Bei dem Spaziergang im Morgengrauen, der jedes Jahr im Mai zur Sensibilisierung für Suizidprävention stattfindet, werden auch Spenden gesammelt. Ein Teil dieser Mittel floss in die Übersetzung der Broschüre und der Website-Inhalte ins Englische – sodass die Website nun in den drei Sprachen Französisch, Deutsch und Englisch verfügbar ist.

Noch viel zu tun

Neben dem nötigen gesellschaftlichen Wandel gibt es in Luxemburg noch weitere Lücken zu füllen. So gebe es laut Bucki zwar genügend Begleitstrukturen im Land, aber es fehle ein Ort, wo Menschen unterstützt werden in Fällen, die zu akut für eine lange Wartezeit auf einen Therapieplatz sind, aber nicht akut genug für den Gang ins Krankenhaus. Deshalb wäre eine bessere Strukturierung der bestehenden Angebote bereits ein wichtiger Schritt. Lange Wartezeiten und ein wachsender Bedarf bei gleichzeitigem Fachkräftemangel bereiten der Ligue-Direktorin ebenfalls Sorgen, auch wenn sie diese nicht mit konkreten Zahlen belegen könnte. „Luxemburg besitzt zwar eine Fülle von Zahlen und Daten, aber die betreffen meist spezifische Bevölkerungsgruppen. Was ich mir wünsche, ist, dass man eine Art Suizid-Observatorium einrichtet.“

Die Hauptbotschaft der Ligue ist jedoch eine andere, und steht jetzt auf jeder Seite des neuen digitalen Auftritts: „Bleiben Sie nicht allein.“ Barbara Bucki fasst es am Ende des Gesprächs so zusammen: „Sprechen Sie darüber – sei es mit einer Vertrauensperson oder einem Fachmann. Das gilt sowohl für betroffene Personen als auch für ihre Angehörigen.“

Was tun, wenn Sie oder eine Person, die Ihnen nahesteht, von Suizidalität betroffen ist?

Sie sind nicht allein: Sprechen Sie darüber, egal ob mit einer Vertrauensperson oder einer*in professionellen Unterstützer*in (Allgemeinmediziner*in, Psycholog*in, Psychotherapeut*in oder Psychiater*in). Für junge Menschen bietet das Kanner- a Jugendtelefon unter der Nummer 116 111 kostenlos und anonym Hilfe an. Weitere Hilfsangebote und erste Ansprechpartner*innen finden Sie bei SOS Détresse unter der Nummer 45 45 45 oder online unter www.prevention-suicide.lu. Zögern Sie nicht, im Akutfall die 112 zu wählen. Die Ligue ist in Luxemburg eine wichtige Ansprechpartnerin für Themen rund um psychische Erkrankungen und Suizidprävention. Neben der neuen Fortbildung zum Thema werden hier auch regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse bei psychischen Erkrankungen angeboten: www.pssm.lu