

Tel 143 – Die Dargebotene Hand
Zentralschweiz



Darüber reden

Ausgabe Herbst 2024



Die Last des Lebens

Mythen, Fakten und Erfahrungen zum Tabuthema Suizid.
Und: Wie Sie mit einem Gespräch ein Leben retten können.



Klaus Rüttschi,
Geschäftsführer
Tel 143 Zentralschweiz

Liebe Leserin, lieber Leser

Menschen mit Suizidgedanken wollen meistens nicht sterben. Sie suchen einen Ausweg aus dem quälenden Zustand, den sie nicht mehr aushalten. Das eigene Leben zu beenden, erscheint ihnen als einzig mögliche Lösung. Das ist eine menschliche Reaktion auf grosses Leid. Die Intensität dieses seelischen Schmerzes ist für Aussenstehende oft nicht sichtbar oder nicht nachvollziehbar.

Suizidale Gedanken sind in unserer Gesellschaft mit einem grossen Tabu behaftet. Betroffene Menschen scheuen sich, über ihre suizidalen Gedanken zu sprechen. Dabei ist «Darüber reden» häufig die einzige Möglichkeit, einen Ausweg aus der Hoffnungslosigkeit zu finden.

Krisenintervention bei Suizidgefährdung war vor bald 70 Jahren der Hauptgrund für die Gründung der Dargebotenen Hand. Die Initianten hatten erkannt, dass Menschen in Krisen einen einfachen, anonymen Zugang zu einem professionell ausgebildeten Gesprächspartner und zu Hilfsangeboten brauchen.

Das Thema beschäftigt uns auch heute noch stark – am Telefon und online. Häufig schwingt das Thema mit, wenn es um Einsamkeit, körperliche Schmerzen, psychische Probleme, Sucht, finanzielle Schwierigkeiten etc. geht. In der Überzeugung, dass «Darüber reden hilft» und im Wissen, dass wir oftmals die einzige Anlaufstelle sind, mit der Betroffene im Schutz der Anonymität über ihre Gedanken reden, sprechen wir das Thema von uns aus an.

Wir möchten Sie ermutigen, Augen und Ohren offenzuhalten, um zu erkennen, wenn es Menschen in Ihrem Umfeld nicht gut geht. Es gibt Erste-Hilfe-Massnahmen, die Sie, liebe Leserin, lieber Leser, lernen können, um Menschen in suizidalen Krisen beizustehen.

Denken Sie immer daran: Reden kann retten.

Herzlich,

Ihr Klaus Rüttschi

Unsere Institution

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Zentralschweiz ist als Verein organisiert, politisch und religiös unabhängig, ZEWO-angemeldet.



Ihre Spende
in guten Händen.

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Aufrichten

«Es kann auch mich treffen!»

Aus Untersuchungen weiss man, dass von einem Suizid durchschnittlich 20 Personen im nahen Umfeld direkt betroffen sind. Auch diese Menschen sind gefährdet. Die Geschichte von Claudio zeigt: Jede und jeder von uns kann in eine Abwärtsspirale geraten – aber auch wieder herauskommen.



Josefine Krumm, Fachfrau Gesundheitsförderung und Prävention, im Gespräch mit Claudio, hinterbliebener Bruder (Name von Redaktion geändert)

Claudio war 25 Jahre alt und erwarb sein Diplom im Sozialbereich. In der Mitte des letzten Ausbildungsjahres waren sie auf einmal da, diese verwirrenden Gefühle, die er von sich nicht kannte und die ihn irritierten. Er hatte miterlebt, wie seine Familie den Suizid seines Bruders nicht verhindern konnte. Nun fing er an, sich mit seinem Bruder zu vergleichen, und stellte ähnliche Muster bei sich selbst fest. Seine verschobene Wahrnehmung und das ständige Kreisen der Gedanken nährten die Angst, selbst psychisch krank zu sein. Vor seinem geistigen Auge stand eine Spirale, die ihn in die Tiefe zog. Er war vielleicht noch nicht am Boden angekommen, aber auf dem besten Weg dazu. Zuunterst lauerte die Suizidalität.

Vom anstehenden Abschluss gefordert, konfrontiert mit seinen irritierenden Gefühlen und von der Geschichte seines Bruders geprägt, fing er an, sich zu fragen: Ist das Umfeld eines gefährdeten Menschen überhaupt imstande, diesen aufzufangen und vor einem Suizid zu bewahren?

«Er wollte Architekt werden»

Claudio erzählt: «Sie müssen sich vorstellen, mein Bruder war so engagiert, hatte Interesse,

zeigte mir mit Begeisterung seine Bücher über Herzog & de Meuron. Er wollte Architekt werden. Jemand, der so begeistert ist, dachte ich, wird sicher ein toller Architekt.» Dann passierte es: Dem älteren Bruder war ein Promotionsschritt nicht auf Anhieb gelungen. Die Abwärtsspirale hatte eingesetzt.

Zu dieser Zeit war Claudio im Militär gewesen. Als er das erste Mal nach Hause kam, ging es seinem älteren Bruder psychisch schlecht. Dass dieser obendrein noch erkennen musste, wie der jüngere Bruder Claudio beruflich weitergekommen war, hatte seine Last zusätzlich erschwert.

Was, wenn die Angst vor Unfähigkeit alles Handeln lähmt?

Jetzt, im letzten Ausbildungsjahr, erkannte Claudio dieselben Frustrationspotentiale in seinem Leben. Der Stress in der Ausbildung steigerte sich immer mehr. Er hatte Angst vor dem Moment, in dem er die von ihm verlangten Fähigkeiten bei der Arbeit vielleicht nicht mehr abrufen kann. Um dann, wie gelähmt, selbst in eine Depression zu fallen. Wie sein Bruder. Seine Gedanken kreisten weiter. Würde er selbst merken, wie sich seine Handlungsfähigkeit einschränkt? Dass die Menschen, die er in seinem sozialen Beruf behandelt, gar nicht so anders sind als er selbst? «Es kann auch mich treffen!», wurde ihm klar.

Mythos: «Suizid ist eine spontane Handlung.»

Fakt ist: Suizide sind selten impulsiv oder spontan. Menschen, die einen Suizid oder Suizidversuch begehen, denken in der Regel längere Zeit darüber nach. Es gibt Anzeichen und Warnsignale.

Kleine Schritte, wirklich kleine Schritte

Es waren die kleinen Schritte, die Claudio schlussendlich das Vertrauen und den Glauben an sich selbst zurückbrachten. Der scheinbar unbesiegbare hohe Berg, der sich vor ihm auftürmte, liess sich eben doch erklimmen. Wie bei einem Trekking galt es, einfach mal zu starten, den kurzen Weg bis zum ersten Halt ins Auge zu fassen.

Offene Gespräche über den Tod seines Bruders, Tipps von seiner Praxisleiterin, wie er mit der Krise umgehen kann oder der Austausch mit Mitstudierenden, die sich demselben Leistungsdruck ausgesetzt sahen: Claudio fing an, die einzelnen Etappen auf seinem Weg zu würdigen und als Erfolg zu feiern. Er war fähig, einen Teil der Strecke, und sei er noch so kurz, zu planen und abzuschliessen. So konnte er sich selber beweisen, dass er handlungsfähig war, und nicht gelähmt.

Lichtblicke zeigten sich in seinem alltäglichen Tun, in Begegnungen. So verbesserte sich sein Zustand nach und nach. «Aus meiner Sicht war das Gespräch mit wichtigen Personen in meinem beruflichen Umfeld unbedingt notwendig», sagt Claudio im Nachhinein. «Mich nicht verstecken zu wollen, erlaubte mir, das Problem anzuerkennen und gut auf mich selbst zu achten.»

Überlebensstrategie körperliche Arbeit

Claudio hatte den Abschluss geschafft und begann, einen Tag pro Woche auf dem Bau zu arbeiten. Körperliche Arbeit war eine Abwechslung nach seinem KV-Abschluss und der anschliessenden Diplombildung zum Sozialpädagogen, ein guter Kontrast zu seiner gedanklichen Negativspirale. Diese Arbeit half ihm bei der Einordnung seiner Gedanken.

Er lernte neue Umgangsformen kennen, ohne viel Überlegungen zur «richtigen» Kommunikation. Ohne Umschweife hätten ihn die Kollegen auf dem Bau gefragt: «Warum braucht es überhaupt so viele Leute im Sozialbereich?» Oder: «Was macht die Menschen anfälliger für psychische Probleme?» Statt lange über diese Fragen zu sinnieren, seien aber schon wieder Holzbalken von A nach B zu wuchten gewesen. Schliesslich musste ein Dach aufgerichtet werden.

«Mein Bruder hat es so gemacht, ich nehme eine andere Abzweigung.»

Claudio weiss nicht, mit welchen Herausforderungen das Leben noch auf ihn wartet. Der Gang durch die Krise habe ihn gestärkt. «Dass ich diesen Tiefpunkt gemeistert habe, lässt mich in einer künftigen Situation hoffentlich stärker sein.» Mit dieser Erfahrung im Rucksack könne er in Zukunft weiter handlungsfähig bleiben, statt von der Überforderung gelähmt zu werden. Das sei das Wichtigste.

Mittlerweile schafft es Claudio auch, die Geschichte seines Bruders einzuordnen. «Mein Bruder hat es so gemacht. Seine Entscheidung respektiere ich. Ich mache es anders, ich nehme eine andere Abzweigung.» Er ist überzeugt, dass sein Bruder einverstanden wäre mit ihm.

Vielleicht war es deshalb sein Wunsch, mit Menschen zu arbeiten, die Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen suchen. Personen mit psychischen Schmerzen merkten rasch, dass er es ernst meine, dass er sie abholen wolle, sagt Claudio. «Das Schönste ist, wenn sich dieses Vertrauen in der professionellen Beziehung einstellt!»

Claudio freut's, wenn seine Offenheit und die Erzählung seiner persönlichen Geschichte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, erreichen und Hoffnungen schüren.

Darüber reden hilft. – Immer. Erzählen auch Sie jemandem von sich? ♥

Aus unserem Beratungsalltag

«Es gibt nichts mehr, was mich am Leben hält.»

Die Person am anderen Ende der Leitung ist im Zug unterwegs. Sie weint, ist nur schwer zu verstehen. Sie ist aus der Klinik abgehauen... Zögerlich erzählt sie, mit welchen Widrigkeiten sie in ihrem Leben schon konfrontiert war. Dann schildert sie konkret, wie sie sich umbringen will. «Es gibt nichts mehr, was mich am Leben hält.» Der Berater versichert, dass er sie nicht allein lassen werde... «Mit all dem bin ich durch», entgegnet sie. Das Gespräch endet abrupt: «Ich bin am Ziel angekommen. Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag.»

Ein Gespräch dieser Art lastet schwer. Auch für unseren Mitarbeiter gilt, ganz besonders in diesem Moment: Darüber reden hilft. Er sucht das Gespräch mit seiner Vorgesetzten. «Für mich war das ein elend trauriges Gespräch. Ohne

eine Möglichkeit, diesem Tunnelblick irgendwie begegnen zu können. Diese Hoffnungslosigkeit zu hören und meine eigene Ohnmacht lasten schwer.»

Der Mitarbeiter meldet sich am Abend nochmals bei seiner Vorgesetzten. Er bedankt sich herzlich für den Austausch. «Das persönliche Gespräch gleich nach dem Anruf war wichtig für mich. Es sind die Details aus diesem hoffnungslosen Leben, die mich beschäftigen. Das Gespräch belastet mich nun nicht mehr. Aber meine Ohnmacht ist geblieben ... ich denke, das geht gar nicht anders. Zu traurig ist diese Lebensgeschichte. Ich habe die Natur, meinen Hund und am Abend das Nachtessen mit der Familie genossen und ich habe sehr bewusst geatmet. Es geht mir gut.» ♥

Jedes Gespräch bleibt eine Gratwanderung

Der Anrufer spricht davon, dass er nicht mehr weitermachen will. Ich bin alarmiert, fokussiere mich nur auf mein Gegenüber. Ich stehe auf, um eine gute Verbindung zum Boden zu spüren, gut im Leben verankert zu sein.

Der Mann ruft von seinem Arbeitsplatz an. Er macht Überstunden an diesem Samstagnachmittag, ist allein im Büro. Er ist überfordert mit einem Projekt, das er Mitte nächster Woche abliefern muss. Je näher der Abgabetermin kommt, desto grösser werden seine Angst und Panik, die jetzt von Gefühlen der Sinnlosigkeit, der Leere und Hoffnungslosigkeit abgelöst werden. Ich höre, dass der Anrufer nicht zum ersten Mal mit diesen starken Gefühlen kämpft. Er ist deshalb in Therapie, verschweigt dabei aber seine Suizidgedanken im Wissen um die möglichen Konsequenzen.

In diesem Gespräch zählt nur der Moment. Der verzweifelte Anrufer sucht nach einem rettenden Strohalm. Dieser Gedanke macht mich hellwach und setzt mich gleichzeitig unter Druck. Auch wenn ich auf die gelernte Theorie im Umgang mit Suizidgefährdeten und einige Jahre Erfahrung zählen kann, gilt immer wieder: Jedes Gespräch verläuft anders, jedes Gespräch bleibt eine Gratwanderung.

Meine Rolle ist nicht jene der Retterin. Ich möchte eine kritisch-wohlwollende Begleiterin und Gesprächspartnerin sein. Eine der wichtigsten Voraussetzungen ist mein Respekt dem Anrufer gegenüber. Begleiterin sein in diesem Moment heisst, auch den Todeswunsch des Anrufers respektieren zu können, seine Verzweiflung und Not zu hören, anzuerkennen. Im besten Fall gelingt es, dass der Anrufer aufgrund meiner ehrlichen Anteilnahme zulassen kann, über Alternativen zum Suizid nachzudenken oder gar zu sprechen.

«Hilfe zur Selbsthilfe» definiert die Dargebotene Hand ihren Auftrag.

Wie gerne hätte ich an diesem Nachmittag die Gewissheit gehabt, dass der verzweifelte Anrufer in Sicherheit ist. – Ich hatte sie nicht. Die Unsicherheit darüber bleibt, welchen Weg der Mann schliesslich wählte. Es gibt das Recht des Anrufers, seinen Weg zu gehen. Entlastung fand ich in der Gewissheit, dem Mann mit Sorgfalt, Einfühlungsvermögen und Engagement beigestanden zu sein. ♥

Das sagt die Expertin: «Wichtig ist das Signal: Du bist nicht allein»

Wir stellen Diana Spieker, Psychologin und Leiterin der Anlaufstelle Suizidprävention Kanton Solothurn*, fünf Fragen zum Thema.

Es ist schon länger bekannt, dass die Schweiz eine hohe Suizidrate hat. Hat sich daran etwas verändert?

Nach wie vor ist die Suizidrate in der Schweiz im internationalen Vergleich hoch, weshalb wir der Suizidprävention eine entsprechende Rolle im Gesundheitswesen einräumen sollten. Glücklicherweise zeigen die Statistiken eine zwar langsam, aber stetig absteigende Tendenz. Darüber hinaus werden pro Jahr ca. 10'000 Suizidversuche medizinisch versorgt. Man geht zudem von einer Dunkelziffer aus, da nicht alle Betroffenen fachliche Unterstützung in Anspruch nehmen.

Das Thema psychische Gesundheit im Allgemeinen rückt immer mehr in die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit. Trotzdem bleibt Suizidalität ein grosses Tabu in der Allgemeinbevölkerung. Massnahmen zur Information und Sensibilisierung der Öffentlichkeit sind meines Erachtens dringend notwendig. An dieses Ziel angelehnt haben wir Anfang dieses Jahres die kantonale Anlaufstelle Suizidprävention in Solothurn geschaffen.

Die psychische Belastung bei den 14- bis 25-Jährigen ist gestiegen. Warum?

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass ich keine Kinder- und Jugendpsychologin bin, daher kann ich bei dieser Frage nur spekulieren. Meiner Meinung nach tragen verschiedene Faktoren zu der Zunahme der psychischen Belastung bei Jugendlichen bei. Es darf nicht vergessen werden, dass die Jugendzeit im Allgemeinen von wichtigen Veränderungen und Entwicklungsaufgaben geprägt ist. Der Körper verändert sich, man beschäftigt sich vermehrt mit der eigenen Identität. Die Ablösung vom Elternhaus steht im Raum. Gleichzeitig ist dies auch die Zeit einer möglichen ersten romantischen Beziehung und der beruflichen Orientierung.

Suizid ist in der Schweiz einer der häufigsten Gründe für frühzeitige Sterblichkeit: Im Jahr 2022 starben 958 Menschen durch Suizid. – Bei Jugendlichen ist der Suizid die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen.

Welche Rolle spielen Ihres Erachtens die sozialen Medien?

Dank der sozialen Medien sind wir rund um die Uhr erreichbar und damit auch ständig Reizen ausgesetzt. Durch die Präsenz in der virtuellen Welt nimmt man an Krisen auf der ganzen Welt teil. Eine Patientin hat es einmal so beschrieben: Man spürt den Weltschmerz und fühlt sich für alles Mögliche verantwortlich und dadurch hilflos und überfordert. Dies alles in einer Welt, die aufgrund der vergangenen Corona-Krise und der Kriege subjektiv möglicherweise als instabil, vielleicht auch als orientierungs- und perspektivlos wahrgenommen wird.



Diana Spieker ist Psychologin M.Sc. und eidg. anerkannte Psychotherapeutin bei den Psychiatrischen Diensten der Solothurner Spitäler AG. Sie leitet seit 01.01.2024 die Anlaufstelle Suizidprävention in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Kantons Solothurn.



Wie äussert sich Suizidalität und wie sollen wir darauf reagieren?

Suizidalität kann jede und jeden treffen. Deswegen gibt es nicht eine spezifische Gruppe von gefährdeten Menschen. Wenn aber jemand gerade Schicksalsschläge durchmacht und Mühe

«Die online geposteten Fotos vermitteln häufig den Eindruck einer idealen Welt, welche im Kontrast zum Alltagsleben der Jugendlichen steht.»

zeigt, wieder Fuss zu fassen, oder wenn jemand unter einer psychischen Störung leidet, häufig über Schuldgefühle spricht oder sogar schon Andeutungen gemacht hat, dass das Leben nicht mehr aushaltbar ist, dann wären dies schon Gründe, genauer hinzuhören und/oder direkt nach Suizidgedanken zu fragen.

Im gemeinsamen Gespräch kann es wichtig sein, die Gefühle der Betroffenen zu validieren und Verständnis für die emotionale Krise oder die belastende Situation zu zeigen. Weiter sollte man signalisieren, dass die Betroffenen mit der Last nicht allein sind und dass das Leiden und die vielleicht wahrgenommene Hilflosigkeit menschliche Erfahrungen sind, die viele Menschen irgendwann im Leben machen. Wenn die Betroffenen dies wünschen, darf man auch konkrete Unterstützung im Umgang mit dem bestehenden Problem anbieten.

Bei einem Verdacht auf psychische Störungen wäre es wichtig, auf professionelle Unterstützung hinzuweisen und den Zugang zu konkreten Hilfsangeboten zu erleichtern. Auf der Internetseite reden-kann-retten.ch findet man sehr gute Tipps zur Gestaltung eines Gesprächs mit Menschen, bei welchen man Suizidgedanken vermutet.

Warum sind niederschwellige Hilfsangebote bei Suizidalität wichtig?

Manchmal haben Menschen mit Suizidgedanken Schwierigkeiten, sich professionelle Hilfe zu holen. Andere haben in ihrem Umfeld keine Person, der sie sich anvertrauen können. Hinzu kommt, dass die Wartezeiten für eine ambulante Behandlung bei Fachpersonen aktuell sehr lange sein können. Suizidalität kann aber nicht warten. So sind die Notfalldienste und die Beratungsangebote wie z.B. Tel 143 und 147 sehr wichtig, um Krisen möglichst früh und niederschwellig aufzufangen und auf weiterführende Angebote hinzuweisen. Heutzutage sind natürlich Chat- und Mailangebote genauso wichtig, gerade für Jugendliche. ♥

Hilfe in der Krise

Du glaubst, du kannst eine Krise nicht selbst bewältigen? Das musst du auch nicht. Lass dir helfen! Folgende Stellen sind rund um die Uhr für Menschen in suizidalen und depressiven Krisen da – vertraulich und kostenlos.

**143.ch - Die Dargebotene Hand.
Darüber reden hilft.**

**144 - Allgemeine Notfallnummer
Schutz und Rettung**

**147.ch - Pro Juventute.
Beratung und Hilfe für Jugendliche**

seelsorge.net

SERO: Massnahmen zur Suizidprävention in der Zentralschweiz

Anfang 2021 lancierte die Luzerner Psychiatrie in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz, Tel143 – Die Dargebotene Hand und weiteren Träger- und Partnerorganisationen das Projekt «Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert» – kurz SERO.

Im Projekt wurden Massnahmen sowohl für Fachpersonen umgesetzt als auch versucht, die Kapazitäten zu erhöhen um frühzeitig Unterstützung zu leisten, Aufklärung zu fördern und den Zugang zu Hilfsangeboten zu verbessern. Neben den Fachpersonen zielt das Angebot aber auch auf Angehörige, Bezugspersonen und Betroffene.

Schwerpunkt dabei ist die SERO-App, die suizidgefährdeten Personen und ihren Angehörigen ermöglicht, jederzeit geeignete Schritte zur Suizidprävention einzuleiten.

Die SERO-App bietet sowohl für Betroffene als auch für Angehörige hilfreiche digitale Werkzeuge, um in Krisensituationen besser vorbereitet zu sein. Betroffene können einen persönlichen Sicherheitsplan erstellen, den sie mit



Bezugspersonen teilen können, um in akuten Phasen Unterstützung zu erhalten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, wichtige Kontakte zu speichern und diese direkt zu kontaktieren. Ein zentrales Instrument ist PRISM™-S, ein digitales Tool, das zur Selbsteinschätzung der Suizidalität dient. Für den Notfall sind auch Krisenhotlines als Kontakte hinterlegt, und weiterführende Links zu Beratungsangeboten stehen zur Verfügung.

www.sero-suizidpraevention.ch

Zuhören ist das Wichtigste

Angehörige oder Nahestehende wissen oft nicht, wie sie ihre Befürchtungen zur Sprache bringen können. Oder sie glauben, das Ansprechen könnte die Betroffenen erst recht dazu verleiten, sich das Leben zu nehmen. Diese Befürchtung ist ein Mythos, der von Fachleuten widerlegt wurde.

Nachfolgend ein paar Hinweise, die Ihnen helfen können:

| Was suizidalen Menschen hilft | Was suizidalen Menschen nicht hilft |
|---|--|
| Jemand, der einfach da ist (auch ohne zu sprechen). | Allein sein. |
| Jemand, der zuhört. | Ausgefragt werden. |
| Jemand, der Anteil nimmt: «Ich sehe deine Not.» | Bemitleidet werden. |
| Ein Gefühl von Sicherheit vermitteln: «Ich halte zu dir.» | Bedrängt oder belehrt werden, moralisieren: «So etwas darfst du nie mehr tun!» |
| Jemand, der Verzweiflung wahrnimmt. | Gut gemeinte Ratschläge: «Du musst einfach positiv denken!» |
| Jemand, der sagt: «Du bist mir wichtig!» | Beschwichtigungen: «Kopf hoch, das wird schon wieder!» |

Quelle: bag.admin.ch/suizidpraevention

Kontakt und Impressum

Tel 143 – Die Dargebotene Hand
Zentralschweiz
Postfach
6002 Luzern
041 210 76 75
zentralschweiz@143.ch
PC 60-18506-6
IBAN CH14 0900 0000 6001 8506 6

Redaktion: Christina Hegi Kunz,
Josefine Krumm, Diana Spieker,
Klaus Rüttschi
Lektorat: Alain Willi
Layout/Realisation: biffi-biffi.ch
Druck: koepflipartners.ch