

„Es geht darum, dass jemand zuhört“ Suizidprävention für die Generation Z

Der Welttag der Suizidprävention am 10. September ist ein Anlass, den Fokus auf die psychische Gesundheit der jungen Generation zu richten. Die Zahl der Suizidversuche von jungen Menschen bleibt nach dem Ende der Corona-Krise besorgniserregend hoch. Auch wenn die Pandemie Geschichte ist, existieren mit den internationalen Konflikten, der angespannten gesellschaftlichen Lage und dem Klimawandel viele Faktoren, die zu sehr pessimistischen Zukunftsperspektiven führen können. Jede*r zehnte Teenager*in gibt in einer aktuellen Umfrage an, regelmäßig Suizidgedanken zu haben.¹ Zwischen 2018 und 2023 sind suizidale Gedanken und Handlungen von unter 18-Jährigen um das Dreifache angestiegen.² Mit dem Beginn des neuen Schuljahres steigt bei vielen Jugendlichen wieder der Stresslevel und auch das führt zu einer höheren Suizidrate als in den Ferien.³ Umso wichtiger sind Angebote wie die der Krisenhilfe OÖ gemeinsam mit dem Land Oberösterreich. Gerade die Chatberatung der Krisenhilfe OÖ wird von der mit digitalen Medien aufgewachsenen Generation Z verstärkt genutzt. Zu zentralen Themen, die junge Menschen aktuell belasten, zählen u. a. Suizidgedanken, Mobbing, Einsamkeit und Resignation im Angesicht der großen Probleme unserer Zeit.

„Suizid ist ein ernstes Thema, über das nicht gerne gesprochen wird. Herausfordernde Zeiten fordern auch unsere psychische Gesundheit. Die gute Nachricht – es gibt Hilfe, niederschwellig, kostenlos und für jede/n. Die Krisenhilfe OÖ steht jedem Menschen, der Hilfe benötigt, rund um die Uhr helfend zur Seite. Es ist nichts Falsches, wenn man Hilfe benötigt. Ängste, Krisen und Unbehagen gehören zum Leben, aber sie müssen nicht alleine durchgestanden werden. Darüber reden hilft, mit professionellen BeraterInnen, aber auch mit FreundInnen und Bekannten“, betont **Soziallandesrat Wolfgang Hattmannsdorfer**.

„Wir wissen, dass gemeinsam mit all den Herausforderungen des Erwachsenwerdens bei Jugendlichen oft zum ersten Mal der Gedanke auftauchen kann, nicht mehr leben zu wollen. Gerade das Jugendalter ist also eine Lebensphase, in der Suizidprävention besonders große Bedeutung hat. Entscheidend ist es,

¹ Quelle: Umfrage von Studienautor Tobias Dienlin zum Thema Mediennutzung und mentale Gesundheit

² Quelle: Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP)

³ Quelle: The perils of returning to school – New insights into the impact of school holidays on youth suicides

*Warnsignale immer ernst zu nehmen. Die sich hartnäckig haltende Meinung: ‚Wer darüber spricht, tut es nicht‘, stimmt nicht. Richtig ist, dass 70 bis 80 Prozent aller vollzogenen Suizide zuvor angekündigt werden.⁴ Hat ein Mensch bereits einen Suizidversuch hinter sich, gilt dies als einer der Hauptrisikofaktoren für erneute suizidale Handlungen. Doch es besteht immer Hoffnung, denn aus früheren Untersuchungen weiß man, dass 95 Prozent aller Personen, die einen Suizidversuch unternommen haben, nicht durch Suizid gestorben sind⁵ – genau deshalb ist Krisenintervention so wichtig“, erklärt **Katja Sieper**, Leiterin der Krisenhilfe OÖ.*

Land OÖ & Krisenhilfe OÖ haben Angebote für junge Menschen ausgeweitet

Suizidprävention umfasst Maßnahmen zur Verhütung von Suizidgefährdung, Hilfe in akuten suizidalen Krisen für Betroffene und ihr Umfeld sowie Unterstützung nach einem Suizid(versuch). Das Land Oberösterreich und die Krisenhilfe OÖ haben niederschwellige Angebote speziell auch für junge Menschen gezielt ausgeweitet, um dem gestiegenen Unterstützungsbedarf Rechnung zu tragen. Diese Angebote gewährleisten die bestmögliche Betreuung von Betroffenen und retten tagtäglich Leben.

Suizidzahlen in Österreich

Besonders tragisch ist, dass in der Altersgruppe der 20- bis 29-Jährigen Suizide nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache sind. Dazu kommt eine hohe Dunkelziffer an nicht meldepflichtigen Suizidversuchen. Laut internationalen Studien ist davon auszugehen, dass Suizidversuche die Anzahl der durch Suizid Verstorbenen um das Zehn- bis Dreißigfache übersteigen. Bekannt ist auch, dass Frauen häufiger Suizidversuche unternehmen als Männer.⁶

Insgesamt starben im Jahr 2023 in Österreich 1.310 Personen durch Suizid – mehr als drei Mal so viele Menschen wie im Straßenverkehr. In Oberösterreich begingen 2023 insgesamt 232 Menschen Suizid.⁷ Über drei Viertel der Suizidtoten sind Männer.⁸

⁴ Quelle: Suizidgefahr? Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

⁵ Quelle: Suizidgefahr? Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

⁶ Quelle: Suizid und Suizidprävention in Österreich – Bericht 2023

⁷ Quelle: Statistik Austria

⁸ Quelle: Suizid und Suizidprävention in Österreich – Bericht 2023

*„Suizid und Suizidgedanken sind in unserer Gesellschaft nach wie vor Tabuthemen, bei denen oftmals lieber weggeschaut wird, meist aus Scham, oder weil man nicht weiß, was man tun kann. Angesichts dieser alarmierenden Zahlen muss sich das ändern. Denn gerade die Scham erschwert es Betroffenen, dringend benötigte Hilfe zu suchen. Als Ziel sehe ich die Schaffung eines öffentlichen Bewusstseins dafür, dass schon allein das Ansprechen von Suizidgedanken eine schützende, vorbeugende Wirkung entfalten kann“, betont **Katja Sieper**.*

Wie helfe ich gefährdeten jungen Menschen?

*„Die Äußerung von suizidalen Gedanken und Absichten ist keine emotionale Erpressung, sondern stets ein Hilferuf und Ausdruck großer psychischer Not. Wer sich Sorgen macht, dass jemand im Umfeld suizidgefährdet sein könnte, sollte deshalb unbedingt hinschauen, nachfragen und da sein – auch wenn das oft gar nicht so einfach ist, wie es klingt. Es geht darum, dass jemand zuhört. Die meisten potenziell suizidgefährdeten Jugendlichen oder jungen Erwachsenen suchen eigentlich Unterstützung – und je konkreter ich das Thema anspreche, desto besser ist es. Die Krisenhilfe OÖ unterstützt auch Menschen, die befürchten, eine nahestehende Person könnte sich das Leben nehmen“, so **Katja Sieper**.*

Sich ernsthafte Gedanken über den Sinn des Lebens zu machen, gehört zum Reifungsprozess junger Menschen. Das macht es mitunter sehr schwierig, Stimmungen richtig zu deuten. Treten Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen auf, sollte man wachsam werden. Diese Wandlungsprozesse gestalten sich von Person zu Person unterschiedlich. Klassische Anzeichen können Antriebslosigkeit, Rückzug, Schlafstörungen, verminderter Appetit, Ohnmachtsgefühle oder Selbstverachtung sein. Sätze wie: „Es ist doch egal, ob es mich gibt oder nicht“, oder: „Ich möchte einschlafen und nie mehr aufwachen“, sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

*„Wenn man seine Besorgnis ausdrücken möchte und das Thema anspricht, gibt es keine richtige oder falsche Wortwahl. Es zählt die ehrliche Anteilnahme. Gleichzeitig geht es darum, rasch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Unsere Empfehlung ist, gemeinsam mit dem oder der Betroffenen bei der Krisenhilfe OÖ anzurufen und den Lautsprecher einzuschalten, um diesen häufig schwierigen ersten Schritt leichter zu machen. Im Rahmen der Beratungsgespräche der Krisenhilfe OÖ, ob telefonisch, online oder persönlich, erhalten junge Menschen Raum für ihre Gedanken, können Vertrauen aufbauen und sich öffnen. Stück für Stück werden sie individuell begleitet und unterstützt“, sagt **Katja Sieper**.*

Vielseitige psychosoziale Akutversorgung für junge Menschen

Die Bandbreite der Unterstützungsleistungen der Krisenhilfe OÖ reicht von Hausbesuchen über persönliche Gespräche, Online- und Chatberatung bis zur telefonischen Krisenintervention rund um die Uhr.

In den letzten Jahren hat das Land Oberösterreich mit seinen Einrichtungen und Partner*innen das Angebot für junge Menschen bereits mehrfach ausgebaut. Das JugendService des Landes bietet zahlreiche Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten. Unter www.bittellebe.at sind die wesentlichsten Informationen und Anlaufstellen für Jugendliche, Freund*innen von Betroffenen und Eltern kompakt zusammengefasst. Mit der start.box von pro mente OÖ wurde eine Erstanlaufstelle für junge Menschen mit psychischen Problemen geschaffen, die maßgeschneiderte Leistungen bietet – von Psychotherapie über fachärztliche Versorgung bis zu psychosozialer Beratung und Sozialarbeit.

Krisenhilfe OÖ

Die Krisenhilfe OÖ verfügt pro Jahr über rd. 30.000 Kontakte (Stand 2023).

Das Stammteam des Journaldiensts am Standort Linz besteht aus 26 Mitarbeiter*innen.

Das Team der mobilen Einsätze umfasst insgesamt 85 Mitarbeiter*innen.

Um die Krisenversorgung in Oberösterreich flächendeckend und noch umfassender gewährleisten zu können, haben sich pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge unter dem Namen Krisenhilfe OÖ zusammengeschlossen.

www.krisenhilfeooe.at

FACTBOX:

- Regelmäßige Suizidgedanken nach eigenen Angaben aktuell bei jedem*r zehnten Teenager*in
- Verdreifachung von suizidalen Gedanken oder Handlungen bei unter 18-Jährigen zwischen 2018 und 2023
- Suizide nach Verkehrsunfällen zweithäufigste Todesursache bei 20- bis 29-Jährigen
- Warnsignale bei potenziell suizidgefährdeten (jungen) Menschen immer ernst nehmen
- Zentrales Motto der Suizidprävention: daran denken – danach fragen – darüber reden
- Die Krisenhilfe OÖ unterstützt in psychischen Notlagen – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr unter 0732 / 2177.
- Alle Infos unter www.krisenhilfeooe.at

Rückfragehinweis:

Mag.^a Nina Fuchs

Öffentlichkeitsarbeit Krisenhilfe OÖ

presse@krisenhilfeooe.at

Tel.: 0732 / 69 96-494

Mobil: 0664 / 822 34 94