

Mit Reden Leben retten

Am Montag informieren zwei Vereine und zwei Psychiater zum Thema Suizid

Selbstmord geht alle an. Im Hotel Schützen in Rheinfelden werden am 22. September die Vereine «Anker» und das «Suizidnetz Aargau» zum Umgang mit Suizidgefährdeten informieren.

Beat Geier

RHEINFELDEN/FRICKTAL. Es gibt kaum jemand, der nicht im Lauf seines Lebens einen Menschen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis durch Suizid verliert. Aus Anlass des Welt-Suizidpräventionstags von Anfang September informieren Urs Hepp, Chefarzt Psychiatrische Dienste Aargau AG (PDAG) und Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Zürich, und Hanspeter Flury, Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Klinik Schützen Rheinfelden, zu einem noch immer gemiedenen Thema, dem Selbstmord. Obwohl die Zahlen der durch eigene Hand aus dem Leben Geschiedenen rückläufig seien, wie Urs Hepp sagt, rangiert Selbstmord als Todesursache bei jungen Menschen noch immer an zweiter Stelle. Die Bedeutung der Öffentlichkeitsarbeit und damit einen Grund für die Informationsveranstaltung vom kommenden Montag, ortet er darin, dass sich Menschen mit psychischen Problemen nach wie vor eher zurückzögen. Während man sich über körperliche Leiden freimütig austausche, hafte psychischen Erkrankungen etwas Ehrenrühriges an. Meist werden sie verschwiegen.

Suizidgedanken von kurzer Dauer

Ist die Absicht Selbstmord zu begehen notwendig Ausdruck psychischer Probleme? Urs Hepp weiss, dass die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen, auch an einer psychischen Erkrankung leiden. Der Zeitraum, während der ein Mensch suicidal ist, sich also mit Selbstmordge-



Sprechen über Selbstmord: Urs Hepp (links) und Hanspeter Flury.

Fotos: zVg

danken trägt, sei meist ein vorübergehender Zustand. Er kann sich zum Beispiel in Momenten erhöhter Belastung, wie Beziehungskrisen, Todesfällen im nahen Umfeld oder in einem belastenden Arbeitsumfeld einstellen. «Die meisten Menschen, die einmal einen Suizidversuch unternommen haben, überlegen es sich später anders», nennt Urs Hepp einen der Gründe für die Dringlichkeit der Aufklärungsarbeit. Eine Botschaft der Veranstaltung sei es, die Betroffenen zu ermutigen, in Krisen Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ans Umfeld mutmasslich selbstmordgefährdeter Personen richtet Urs Hepp den Appell, diese darauf anzusprechen.

Die richtigen Worte finden

«Reden ist Gold – Schweigen ist gefährlich», lautet denn auch der Titel der Veranstaltung. Während Hanspeter Flury am Montag unter anderem die Hintergründe des Suizides ansprechen wird, zeigt Urs Hepp Möglichkeiten auf, wie Aussenstehende mit Selbstmordgefährdeten

ins Gespräch treten können. Ein weiteres Thema wird sein, ob bei einem «Freitod» überhaupt von einem freien Willensentscheid gesprochen werden kann. Der Umstand, dass ein Mensch rationale Gründe für einen Selbstmord anführe, schliesse nicht aus, dass diese Person nicht trotzdem an einer depressiven Verstimmung leide. Oft sei bei Aussenstehenden die Ratlosigkeit gross, wie weit sie zum Beispiel einen Arbeitskollegen auf persönliche Schwierigkeiten ansprechen können.

Nach konkreten Ratschlägen für den Umgang mit mutmasslich Selbstmordgefährdeten befragt, rät Hanspeter Flury sich der betroffenen Person mit einer Ich-Botschaft zu nähern, statt eine analysierende Expertenposition einzunehmen: Zum Beispiel mit dem Gesprächsangebot, dass man sich um sie oder ihn Sorgen mache und gerne unterstützen würde. Wichtig sei auch, nicht nach dem ersten erfolglosen Versuch, das Gespräch aufzunehmen, es auf sich bewenden zu lassen. Das Gespräch soll-

te den Betroffenen bei verschiedenen Gelegenheiten angeboten werden. Kernbotschaft der Veranstaltung ist, die vorhandenen Angebote für Betroffene und Angehörige bekannt zu machen und aufzuzeigen, wie Fachleute helfen können. Zum Beispiel die Dargebotene Hand oder das Kriseninterventions- und Triagezentrum (kitz) der Psychiatrischen Dienste Aargau AG, den Verein «anker» für psychisch Kranke oder Fachleute in psychiatrisch-psychotherapeutischen Fachpraxen oder Ambulatorien der PDAG oder der Klinik Schützen. Suizidprävention, das wird aus Hanspeter Flurys Worten deutlich, setzt ebenso beim sozialen Umfeld der Betroffenen, wie bei diesen selbst an.

Die Informationsveranstaltung unter der Moderation von Doris Benker, Präsidentin von «Anker», dem Verein für psychisch Kranke Aargau, findet am Montag, 22. September, ab 19 Uhr im Hotel Schützen Rheinfelden statt. Der Eintritt ist frei.

Weiterer Bericht auf Seite 9