

## **Ein starker Beitrag aus Mels**

**Am vergangenen Freitag war der Weltpräventionstag zum Thema Suizid. Im Alten Kino in Mels durfte man Zeuge sein interessanter Vorträge und vor allem einer fesselnden Podiumsdiskussion.**

In den Referaten galt ein Schwerpunkt den Angehörigen von Personen, die sich suizidiert haben. Was bedeutet ein Suizid für die überlebende Ehefrau, für den überlebenden Ehemann, die Eltern? Es ist ein Erlebnis, das mit einiger Wahrscheinlichkeit bei diesen Angehörigen eine psychische Verletzung (Trauma) auslöst. Das Ausmass der Verletzung hängt stark von der Unterstützung ab, welche die betroffene Person in dieser Zeit erhält. Für die Unterstützung gefragt sind nicht nur professionelle Helfer, sondern auch Nachbarn, Freunde, Lehrer und alle, mit denen ein täglicher Kontakt stattfindet.

Kinder haben ein anderes Erleben, ein anderes Bild vom Tod als Erwachsene. Männer bringen sich häufiger um als Frauen, und die Suizidrate ist bei Männern über 70 Jahren besonders hoch. Was kann man für diese Gruppe der betagten Männer tun? Frauen machen mehr Suizidversuche als Männer, die Versuche sind allerdings seltener erfolgreich, vor allem weil Frauen die „harten“ Suizidmethoden, wie zum Beispiel Erschiessen, eher meiden. Die Verfügbarkeit von Mitteln (Waffen, Medikamente) hat einen starken Einfluss auf die Häufigkeit von Suiziden. In der Schweiz findet bald eine Abstimmung darüber statt, ob die Armeewaffen weiterhin von allem zuhause aufbewahrt werden sollen oder nur noch im Zeughaus aufbewahrt werden dürfen.

Anschliessend an die Vorträge fand eine Podiumsdiskussion statt, an welcher neben drei Fachärzten und einer Kantonsrätin auch zwei betroffene Frauen teilnahmen. Die eine Frau hat ihre Mutter verloren, weil diese sich suizidierte, als sie noch im Schulalter war, die andere Frau hat ihren Ehemann verloren, weil er sich suizidierte, in einer Zeit, als die drei Kinder im Schulalter waren. Bei beiden Frauen lag der Verlust viele Jahre zurück. Es war beeindruckend, wie diese betroffenen Frauen über ihre Erfahrungen sprechen konnten, um andere - Fachleute und Betroffene - von den Informationen profitieren zu lassen. Sie zeigten auf, was ihnen damals geholfen hat, aber auch, was eher „schräg“ erlebt wurde. Wichtig war unter anderem die Information, dass Kinder in den ersten Stunden nach dem Ereignis oft zu wenig wahrgenommen werden. Kinder verstehen von den Vorgängen um sie herum so gut wie nichts und sind daher völlig überfordert.

Beide betroffenen Frauen haben bei dem Verlust eine im Grossen und Ganzen positive und unterstützende Umgebung erlebt. Das hat ihnen geholfen, mit dem äusserst schwierigen Ereignis fertig zu werden und jetzt wieder gut im Leben zu stehen, auch wenn die Erinnerungen an die schwere Zeit noch lebhaft sind.

## **Der Beitrag von NetzWerk zur Suizidprävention**

Unter **www.helpmail.li** stellt der Verein **NetzWerk** einen kostenlosen Beratungsdienst zur Verfügung. Zuschriften sind rund um die Uhr möglich. Das Ziel von **NetzWerk** ist es, die Zuschriften innerhalb von 24 Stunden zu beantworten. Die Anonymität bleibt gewahrt. Wer lieber telefonieren will als schreiben, kann eine telefonische Beratung vereinbaren (Telefon 00423 **399 20 82**).

**NetzWerk** organisiert **geleitete Gruppengespräche** für Personen, die Angehörige durch Suizid verloren haben. Im Moment ist für diese Gruppe nur eine Person angemeldet.

Für Schulen und Betriebe steht **NetzWerk** zur Verfügung, um mit Informationen und konkreten Hilfeleistungen für Lehrer und Vorgesetzte zu helfen.

Bei **akuter Suiziddrohung** und sofort nach einem Suizid kann das Kriseninterventionsteam aufgeboden werden, und zwar über die Notrufzentrale Tel. Nr. 117.

