

Bevor alles zu viel wird

Über Suizidgedanken zu sprechen fällt oft schwer. Rollenspiele können helfen, die damit verbundenen Hemmungen zu überwinden und sich auszudrücken.



Foto: Cavan Images via www.imago-image

Anzeichen erkennen, mit Notsituationen umgehen, Hilfsangebote kennen: Das Projekt „Lebenswert“ unterstützt dabei, Tabus um Suizid abzubauen. Das hilft, mit dem schwierigen Thema umzugehen und Präventionsarbeit zu leisten.

Sebastian Lang

Die Zahl der Suizide in Österreich zeigt eine besorgniserregende Entwicklung: Während die Raten seit den 1990er-Jahren rückläufig waren, lässt sich seit Beginn des aktuellen Jahrzehnts wieder eine leichte Tendenz nach oben feststellen. Im Jahr 2022 nahmen sich um 16 Prozent mehr Menschen das Leben als noch im Jahr zuvor.

Besonders betroffen sind junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren. In Österreich stellt der Suizid für diese Altersgruppe mittlerweile die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen dar. Expertinnen und Experten sehen den Grund in den vergangenen Jahren zum Teil in der Vereinsamung, eine Folge der Pandemie. Ganz allgemein verläuft der Übergang ins junge Erwachsenenalter aber nicht immer reibungslos. Fragestellungen zum Erwachsenwerden und Möglichkeitsräume persönlicher und beruflicher Entscheidungen wurden mannigfaltiger – und Antworten darauf zunehmend undurchsichtiger.

Warten auf politische Umsetzung

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (ÖGKJP) fordert längst mehr kassenfinanzierte psychiatrische und psychotherapeutische Angebote für Minderjährige. „Evidenzbasierte Präventions- und Therapieprogramme liegen seit Jahren bereit und warten auf politische Umsetzung“,

schreibt Paul Plener, Präsident der ÖGKJP. Insbesondere Prävention und frühzeitige Intervention seien der Schlüssel, um die steigende Zahl an psychischen Erkrankungen langfristig zu senken.

Zentrales Ziel sei es, Menschen frühzeitig zu erreichen, bevor Erkrankungen entstehen beziehungsweise schwerwiegender werden. Vor diesem Hintergrund startete der gemeinnützige Arbeitskreis für Vorsorgemedizin (AVOS) das Programm „Lebenswert – Suizidprävention an Salzburger Schulen“. Finanziert durch das Land Salzburg und den Fonds Gutes Österreich machte es sich zum Ziel, das Thema Suizid zu enttabuisieren.

Warnsignale erkennen

„Lebenswert“ fußt auf drei Maßnahmen. In Schülerworkshops und pädagogischen Konferenzen lernen die Teilnehmenden, wie sie Warnsignale für Suizidgefährdung erkennen können, wie mit Notsituationen umgegangen werden kann und welche Anlaufstellen es gibt. Zusätzlich wurden in vertiefenden „Gatekeeper-Schulungen“ 93 Schullehrkräfte von einem Expertenteam aus der Krisenintervention darauf vorbereitet, als vertrauliche Ansprechpersonen an ihrer Schule fungieren zu können.

Insgesamt neun Schulen beteiligten sich mit Jugendlichen aus der siebten und achten Schulstufe an dem Projekt. Vier aus der Stadt Salzburg, fünf aus dem restlichen Bundesland. Auch Eltern, Lehrpersonen sowie

Schulpersonal aus den Bereichen Administration und Schulpsychologie beteiligten sich an dem Projekt. Das Internationale Forschungszentrum für Soziale und Ethische Fragen (IFZ), ansässig in Salzburg, wertete die Umsetzung der Workshops wissenschaftlich aus.

Hemmschwellen abbauen

„Im Grunde möchten wir herausfinden, wie das Projekt angenommen wird und welche Erfahrungen individuell gesammelt wur-

den“, erklärt Fabian Kos, wissenschaftlicher Mitarbeiter am IFZ. Dabei kamen zielgruppenspezifische Onlinefragebögen und leitfadengestützte Interviews zum Einsatz.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Workshops von den Schülerinnen und Schülern sehr gut angenommen werden, und insbesondere die Gatekeeper-Schulungen auf hohe Akzeptanz stoßen. „Die Auswertung zeigt, dass gerade das direkte Fragen nach Suizidgedanken vielen schwerfällt. Rollenspiele in den Gatekeeper-Schulungen scheinen zu helfen, diese Hemmungen abzubauen“, erklärt Kos.

Im Aktionsplan 2025–2030 definiert die nationale Suizidpräventionsstrategie erstmals gemeinsame Maßnahmenziele für Bund und Länder. Um das eigene Angebot in diesem Rahmen auszubauen, will AVOS auf die gesammelten Erfahrungen aus der Evaluationsstudie des IFZ zurückgreifen.

Nachfrage gestiegen

Trotz anfänglicher Schwierigkeiten, Schulen für das Projekt zu gewinnen, stieg die Nachfrage nach den Workshops inzwischen deutlich. Insgesamt erreichte das Projekt 1260 Menschen, darunter 820 Jugendliche sowie 440 Lehrkräfte. Doch die Zukunft ist ungewiss: Eine Fortsetzung hängt von der Finanzierung ab, wie beim letzten Vernetzungstreffen betont wurde. Dass Programme wie „Lebenswert“ dringend gebraucht werden, zeigen die aktuellen Zahlen – und die Schicksale, die hinter ihnen stehen.

HILFE IN KRISEN

- **Telefonseelsorge:** 142, kostenlos, 24/7
- **Kriseninterventionszentrum:** 01/40695 95
- **Psychiatrischer Notdienst:** 01/313 30
- ➔ Unterstützung und Beratung in Krisen: kriseninterventionszentrum.at suizid-praevention.gv.at

FORSCHUNG SPEZIAL ist eine entgeltliche Einschaltung in Form einer Medienkooperation mit österreichischen Forschungsinstitutionen. Die redaktionelle Verantwortung liegt beim STANDARD.