



## **Welt-Suizid-Präventionstag 2016: Männer haben es schwer, suchen aber nur selten Hilfe**

**Es gibt Situationen, die Menschen dermaßen überfordern und unter Druck setzen, dass sie keinen Sinn mehr sehen und nicht mehr leben wollen. Besonders Männer in der Krise suchen selten Hilfe und haben eine hohe Suizidrate. Anlässlich des Welt-Suizid-Präventions-Tags informierten die TelefonSeelsorge OÖ und BEZIEHUNGLEBEN.AT gemeinsam mit dem Wiener Mediziner und Suizidpräventionsforscher Dr. Claudius Stein am 9. September 2016 im OÖ. Presseclub über Möglichkeiten, suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen zu entlasten und zu stärken.**

Der 10. September ist heuer bereits zum 14. Mal Welt-Suizid-Präventionstag. Dieser Tag ermöglicht es, das Thema Suizid, das nach wie vor tabuisiert wird, in der Öffentlichkeit zur Sprache zu bringen. Hilfe für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen ist auch das Anliegen von zwei großen Beratungseinrichtungen der Katholischen Kirche in Oberösterreich. Bei einer Pressekonferenz im OÖ. Presseclub berichteten Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, und Josef Hölzl MSc, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater und Gewaltberater im Zentrum **BEZIEHUNGLEBEN.AT**, aus ihrem Beratungsalltag und informierten über Möglichkeiten, wie suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen rasch und effizient unterstützt und begleitet werden können. Dr. Claudius Stein, Leiter des Kriseninterventionszentrums in Wien, Psychotherapeut und Suizidpräventionsforscher, gab detaillierte Einblicke in die Komplexität von Suizidalität und schilderte die Bedeutung und Möglichkeiten der Suizidprävention. Im Fokus: Männer in der Krise, die aufgrund traditioneller Rollenbilder glauben, stark sein zu müssen und keine Hilfe in Anspruch nehmen – ein typisch „männlicher Ausweg“ aus der Krise ist häufig Suizid.

### **Kommunikation ist oberstes Gebot**

**Dr. Claudius Stein** ist Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des Kriseninterventionszentrums Wien, Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Suizidpräventionsforscher. „Suizid ist nach wie vor ein Thema, über das nicht gerne gesprochen wird“, so der Experte. Insbesondere Männer hätten Schwierigkeiten damit, über ihre Gefühle zu reden, und seien deshalb eine Risikogruppe.

Im Jahr 2015 haben in Österreich 1.251 Personen Suizid begangen; zwei Drittel aller Suizide betreffen Männer. „Männer nehmen deutlich seltener Hilfe in Anspruch als Frauen“, betonte Stein. Ursachen für die höhere Suizidrate bei Männern seien einerseits, dass Depressionen bei Männern seltener erkannt würden, da die Symptome andere seien als bei Frauen. „Depressionen bei Männern äußern sich oftmals in erhöhter Reizbarkeit, Aggression oder vermehrtem Suchtmittelkonsum“, weiß der Mediziner. Andererseits greife oftmals das traditionelle männliche Rollenverhalten („Fight or Flight“): Männer würden versuchen, stets stark zu sein, anstatt ihre Gefühle offen zu zeigen.

Die Enttabuisierung und Entstigmatisierung der Depression bei Männern ist Stein ein besonderes Anliegen. Was Männern in ihrer Notsituation helfen würde, sei der Rückhalt von männerspezifischen Angeboten mit dem Schwerpunkt Suizidprävention. Auch Hausärzte könnten viel zur Krisenbewältigung und Suizidprävention beitragen. Diese seien meist die erste Anlaufstelle für Patienten mit körperlichen Beschwerden, welchen jedoch häufig eine psychische Erkrankung zugrunde liege.

Generell würden suizidgefährdete Menschen ein Gegenüber brauchen, mit dem sie offen über ihre Probleme und Suizidgedanken sprechen können, betonte der Experte. Das oberste Gebot sei also, auf Betroffene zuzugehen, Einfühlungsvermögen zu zeigen und ihnen zuzuhören, ohne zu urteilen.

### **Suizidabsichten immer ernst nehmen**

Dass sich viele Menschen, insbesondere Männer, schwer tun, über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen, weiß auch **Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, die Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142. Unter den AnruferInnen seien größtenteils Frauen. Nur etwa ein Drittel Männer nehme das Angebot der TelefonSeelsorge in Anspruch, so Breitwieser.

„Es geht uns vor allem darum, dem Gegenüber Wertschätzung entgegenzubringen“, betonte Breitwieser. Sie verwies auch auf den Vorteil der Anonymität. „Der anonyme Charakter des Notrufdienstes macht es Menschen einfacher, über ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit zu reden. In ihrem Beziehungsnetz ist ihnen dies aus Scham, wegen Schuldgefühlen, Mutlosigkeit oder Angst vor Unverständnis häufig nicht möglich, obwohl eine massive Belastung besteht.“

Mehr als 20.000 Anrufe im Jahr erreichen die MitarbeiterInnen der TelefonSeelsorge. Die Beratung ist kostenlos und steht rund um die Uhr zur Verfügung. „Die Menschen können sich einfach alles von der Seele reden“, so die Psychotherapeutin. Die Suizidprävention war die ursprüngliche Intention bei der Gründung der TelefonSeelsorge, die 2016 ihr 50-jähriges Bestehen feiert.

Hinsichtlich der Suizidprävention betonte Breitwieser, es sei wichtig, Suizidabsichten immer ernst zu nehmen. Diese seien ein Notsignal dafür, dass der betroffene Mensch unter einem starken Leidensdruck stehe und nicht mehr weiter wisse. Interesse zu zeigen und vermutete Suizidabsichten offen anzusprechen seien weitere wichtige Aspekte in diesem Zusammenhang.

### **Männer leiden nach wie vor unter traditionellen Rollenbildern**

**Josef Hölzl MSc.**, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater und Gewaltberater im Zentrum **BEZIEHUNGLEBEN.AT**, betonte, dass Männer noch immer unter den traditionellen Männerbildern litten. Erfolg, Leistung und Stärke seien die klassischen Werte, auf die sich die männliche Identität stütze. Männer würden dann in Krisen kommen, wenn sie ihre Arbeit verlieren und keinen Erfolg mehr sehen. Auch könne der Verlust der Partnerin und der Familie zu psychischen Problemen führen. Eine weitere Ursache für Krisen kann Hölzl zufolge eine Geliebte sein. „Das klingt paradox, denn am Anfang werden die Lebensgeister aktiviert und Mann erlebt Gefühle, von denen er glaubt, sie gar nicht gekannt zu haben. Nach einem halben Jahr wird aber auch die neue Beziehung alltäglich“, erläuterte Hölzl.

In der Männerberatung von **BEZIEHUNGLEBEN.AT** werde von Mann zu Mann gesprochen. Für die Beratung und Therapie sei es wichtig, den Versuch einer tragfähigen Brücke zum Klienten zu schaffen, betonte Hölzl. „Auf dieser Basis kann ein Notfallkoffer erarbeitet werden, angefüllt mit positiven Lebenserfahrungen, hilfreichen sozialen Beziehungen, Erfahrungen von Sinn und Lebensfreude, aber auch mit Strategien zur Selbstberuhigung und Selbsttröstung.“ Menschen könnten in suizidalen Momenten auf diesen „Notfallkoffer“ zurückgreifen.

Außerdem werde mit Männern eine sogenannte „Identitätserweiterung“ erarbeitet. Ein hilfreiches Konzept seien hierbei die „5 Säulen der Identität“ nach Petzold (1. Körper/Leiblichkeit, 2. Soziales Netzwerk/Beziehungen, 3. Arbeit/Leistung, 4. Materielle Sicherheit, 5. Werte/Normen). Hölzl nannte als Beispiel die Arbeitssäule als Hauptidentität: „Wenn ein Mann seine Arbeit verliert, bricht ein ganzes Lebensgefühl für ihn zusammen.“ Demzufolge versuche man, dem Betroffenen neue Perspektiven aufzuzeigen.

**BEZIEHUNGLEBEN.AT** versteht sich unter anderem als „Erlaubnisgeber für Gefühle“: „Wenn ein Mann zur Beratungsstelle kommt, ist das schon die halbe Miete“, so Hölzl. Auch er weiß über die Ängste der Männer, Gefühle zu zeigen, Bescheid. „Wenn ein Mann eine Träne im Auge hat, dann sag‘ ich zu ihm: Willkommen im Club.“ Angst, Trauer und Schmerz seien Hölzl zufolge keine Gefühle, von denen man Angst haben müsse, sondern Teil des (Männer-)Lebens.

**Im Anhang finden Sie die Statements von Dr. Claudius Stein, Mag.a Silvia Breitwieser und Josef Hölzl MSc.**

***Tip: Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid:***  
<http://www.suizidpraevention.at/pdf/leitfaden.pdf>

**Fotos: Diözese Linz (honorarfrei)**

V. l.: Josef Hölzl MSc. (Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater und Gewaltberater im Zentrum BEZIEHUNGLEBEN.AT), Dr. Claudius Stein (Leiter des Kriseninterventionszentrums in Wien, Psychotherapeut und Suizidpräventionsforscher) und Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser (Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142).