

Mehr als 28 Menschen versterben jeden Tag in Deutschland durch Suizid

Zum Weltsuizidpräventionstag am 10. September

Keine Kürzungen in der Versorgung psychisch erkrankter Menschen / etablierte Instrumente zur Suizidprävention fördern

Leipzig/ Frankfurt am Main – Anlässlich des morgigen Weltsuizidpräventionstages macht die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention darauf aufmerksam, dass in Deutschland 10.372 Menschen im Jahr durch Suizid versterben – das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Mord zusammen (Statistisches Bundesamt 2024). Dabei warnt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe vor Kürzungen in der Versorgung psychisch erkrankter Menschen. Denn eine rechtzeitige, den Leitlinien entsprechende Behandlung u.a. von Depression ist die beste Maßnahme zur Suizidprävention.

Mehrheit der Suizide erfolgt im Kontext psychischer Erkrankungen

Suizide erfolgen mehrheitlich vor dem Hintergrund einer nicht optimal behandelten psychischen Erkrankung, am häufigsten einer Depression. Auch Schizophrenie, Suchterkrankungen oder Borderline Persönlichkeitsstörungen gehen mit einem deutlich erhöhten Suizidrisiko einher. Unter einer konsequenten Behandlung der Depression oder anderen psychiatrischen Erkrankungen können die lebensmüden Gedanken jedoch in der Regel zum Abklingen gebracht werden. Aber: „Selbst Menschen mit schweren Depressionen und Suizidgedanken gelingt es heute meist nicht, einen zeitnahen Termin beim Facharzt, in einer Klinik oder psychotherapeutischen Praxis zu ergattern. Es ist nicht hinzunehmen, dass Menschen mit schweren, lebensbedrohlichen Krisen wochenlang auf eine Behandlung warten müssen. Kürzungen bei der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind nicht akzeptabel“ betont der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Prof. Ulrich Hegerl.

Maßnahmen zur Suizidprävention in den Gemeinden

Neben der zeitnahen Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen, gibt es weitere wirkungsvolle Instrumente zur Suizidprävention. Der 4-Ebenen-Interventionsansatz ist weltweit eines der am häufigsten implementierten Suizidpräventionsprogramme. Bereits in 91 Gemeinden in Deutschland werden im Partnernetzwerk der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention durch eigens gegründete regionale Bündnisse gegen Depression Interventionen auf vier Ebenen gleichzeitig umgesetzt:

- Kooperation mit Hausärzten (u.a. Schulungen)
- Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Plakatkampagne, öffentliche Veranstaltungen)
- Schulungen von Multiplikatoren (z.B. Pfarrer, Lehrkräfte, Medienredaktionen, Altenpflegekräfte, Polizei)
- Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige, u.a. durch

Informationsmaterialien, die Förderung der Selbsthilfe und das digitale Selbstmanagement-Programm iFightDepression (tool.ifightdepression.com/).

„Obwohl die Wirksamkeit dieses Ansatzes wissenschaftlich belegt* ist, erfolgt die Implementierung ausschließlich über Spenden und ehrenamtliches Engagement. Hier wäre eine Unterstützung mit öffentlichen Mitteln wichtig und wünschenswert, um Menschenleben zu retten. Unserer Einschätzung nach werden bestehende Angebote der Suizidprävention auch im aktuellen Entwurf zum geplanten Suizidpräventionsgesetz noch nicht ausreichend berücksichtigt“, so Hegerl weiter.

Anlaufstellen bei Suizidgedanken:

- Erster Ansprechpartner bei Verdacht auf eine Depression oder Suizidgedanken sind der Facharzt (Psychiater), der Hausarzt oder der Psychologische Psychotherapeut
- In akuten Krisen: Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter 112.
- Rund um die Uhr erreichen Sie die Telefonseelsorge kostenfrei unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222.
- Unterstützung bietet auch der Krisendienst in der jeweiligen Region
- In besonders kritischen Situationen fällt es oft schwer, klar zu denken. In solchen Situationen kann ein Krisenplan helfen. Kostenfrei finden Sie diesen zum Download unter www.deutsche-depressionshilfe.de/krisenplan

Hinweis an die Redaktionen:

Die Berichterstattung über Suizide ist mit einer besonderen Verantwortung verbunden, damit es nicht zu Nachahmungen kommt (Werther-Effekt). In einem Medien-Guide hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention die wichtigsten Regeln zur Berichterstattung über Suizide zusammengefasst. Sie finden die Richtlinien hier:

www.deutsche-depressionshilfe.de/presse-und-pr/berichterstattung-suizide

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:

Depression erforschen – Betroffenen helfen – Wissen weitergeben Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Arbeit erfolgt pharma-unabhängig.

www.deutsche-depressionshilfe.de

***Quellen**

Linskens, E. J., Venables, N. C., Gustavson, A. M., Sayer, N. A., Murdoch, M., MacDonald, R., Ullman, K. E., McKenzie, L. G., Wilt, T. J., & Sultan, S. (2022). Population- and community-based interventions to prevent suicide: A systematic review. *Crisis*, 44(4), 330-340.

Statistisches Bundesamt (2024). Todesursachenstatistik: Sterbefälle nach äußeren Ursachen und ihren Folgen. <https://www.gbe-bund.de/>