

## Suizidprävention: 4-Ebenen-Intervention in Metaanalyse wirksamste Methode

Die neueste systematische Meta-Analyse zu Ansätzen der Suizidprävention von Linskens et al. zeigt, dass die 4-Ebenen-Intervention zur Suizidprävention der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der European Alliance Against Depression am wirkungsvollsten ist. Die im September von einer unabhängigen Arbeitsgruppe veröffentlichte Meta-Analyse wertete 47 internationale Studien aus, die von Januar 2010 bis November 2020 veröffentlicht wurden. „Unser in Deutschland entwickeltes und im Rahmen von EU-Projekten erprobtes 4-Ebenen-Interventionskonzept hat sich damit als stärkstes Instrument im Kampf gegen Suizide weltweit gezeigt. Ich hoffe sehr, dass wir den Ansatz künftig noch breiter zur Anwendung bringen können und damit suizidalen Handlungen vorbeugen und zudem viel Leid durch eine bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen verhindern“, sagt Prof. Ulrich Hegerl, Präsident der European Alliance Against Depression (EAAD e.V.), Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Inhaber der Senckenberg-Professur an der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

Die Mehrheit der Suizide erfolgt vor dem Hintergrund einer oft nicht erkannten oder nicht adäquat behandelten Depression. Das 4-Ebenen-Interventionskonzept will das Suizidrisiko durch eine verbesserte Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zahlreiche weitere Maßnahmen senken.

### **4-Ebenen-Intervention zur verbesserten Versorgung von Patienten mit Depression und Suizidprävention**

Das 4-Ebenen-Interventionskonzept verbindet zwei Ziele: die bessere Versorgung von Menschen mit Depression und die Prävention von Suiziden sowie Suizidversuchen. In einer umschriebenen Region (Stadt, Gemeinde) werden gleichzeitig Interventionen auf vier Ebenen gestartet:

1. Kooperation mit Hausärzten (u.a. Schulungen)
2. Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Plakatkampagne, öffentliche Veranstaltungen)
3. Schulungen von Multiplikatoren (z. B. Pfarrer, Lehrer, Journalisten, Altenpflegekräfte, Polizisten)
4. Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige, u.a. durch Informationsmaterialien, die Förderung der Selbsthilfe und das digitale Selbstmanagement-Programm iFightDepression ([tool.ifightdepression.com/](http://tool.ifightdepression.com/)). Das iFightDepression-Tool ist ein internetbasiertes, kostenfreies, von Fachpersonal begleitetes Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichteren Depressionsformen. Es unterstützt Betroffene beim eigenständigen Umgang mit der Erkrankung Depression und gibt praktische Hinweise für den Alltag. iFightDepression ist in 15 verschiedenen Sprachen inkl. Arabisch und Ukrainisch verfügbar.

### **Studien zeigen Rückgang suizidaler Handlungen**

Der 4-Ebenen-Ansatz wurde erstmals in einem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Modellprojekt, dem Nürnberger Bündnis gegen Depression, in den Jahren 2001 und 2002 angewandt. Im Rahmen mehrerer EU-geförderter Projekte wurde er weiter optimiert. Mittlerweile haben in Deutschland unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe 90 Städte und Landkreise dieses 4-Ebenen-Konzept durch die Gründung regionaler Bündnisse gegen

Depression umgesetzt. Darüber hinaus wurde der Ansatz in 10 weiteren europäischen Ländern sowie in Australien, Neuseeland, Kanada und Chile aufgegriffen – koordiniert von der European Alliance Against Depression. Die Wirksamkeit konnte in mehreren Studien gezeigt werden (siehe untenstehende Quellen), in denen Abnahmen suizidaler Handlungen in Interventionsregionen im Vergleich zu Kontrollregionen festgestellt wurden. So gab es im Modellprojekt Nürnberger Bündnis gegen Depression in den beiden Interventionsjahren einen Rückgang um 24 Prozent der suizidalen Handlungen – ein Effekt, der auch im Folgejahr nachweisbar war.

### **Zahl der Suizide in Deutschland halbiert**

In Deutschland ist die Zahl der Suizide seit Anfang der achtziger Jahre von 18.000 auf mittlerweile rund 9.200 Tote im Jahr (Quelle: Statistisches Bundesamt 2020) gesunken. „Diese positive Entwicklung ist vor allem darauf zurückzuführen, dass sich die Versorgungssituation in den vergangenen 40 Jahren in Deutschland verbessert hat. Menschen mit Depression holen sich häufiger Hilfe, und die Ärzte erkennen Depressionen besser. Der 4-Ebenen-Ansatz dürfte dazu auch einen Beitrag geleistet haben“ so Hegerl weiter.

### **Studien:**

Hegerl, U., Althaus, D., Schmidtke, A., & Niklewski, G. (2006). The alliance against depression: 2-year evaluation of a community-based intervention to reduce suicidality. *Psychological Medicine*, 36(9).

Hegerl, U., Maxwell, M., Harris, F., Koburger, N., Mergl, R., Székely, A., Arensman, E., Van Audenhove, C., Larkin, C., Toth, M. D., Quintão, S., Värnik, A., Genz, A. [ ... ], on behalf of The OSPI-Europe Consortium (2019). Prevention of suicidal behaviour: Results of a controlled community-based intervention study in four European countries. *PLoS ONE* 14(11).

Hübner-Liebermann, B., Neuner, T., Hegerl, U., Hajak, G., & Spießl, H. (2010). Reducing suicides through an alliance against depression? *General Hospital Psychiatry*, 32(5).

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: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.

Székely, A., Thege, B. K., Mergl, R., Birkás, E., Rózsa, S., Purebl, G., & Hegerl, U. (2013). How to Decrease Suicide Rates in Both Genders? An Effectiveness Study of a Community-Based Intervention (EAAD). *PLoS ONE*, 8(9).

### **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 Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 89 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](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

## **European Alliance Against Depression - EAAD**

Die European Alliance Against Depression (EAAD) ist eine internationale Non-Profit-Organisation mit Sitz in Leipzig und Frankfurt am Main, Deutschland. Ihr Präsident ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die EAAD verzeichnet Mitglieder und mehr als 100 regionale Netzwerkpartner auf der ganzen Welt. Ihr Hauptziel ist die Verbesserung der Versorgung und die Optimierung der Behandlung von Patienten mit depressiven Störungen sowie die Prävention von Suizidalität. Der Verein wurde 2008 von einer Reihe von Experten für psychische Gesundheit aus verschiedenen europäischen Forschungseinrichtungen gegründet, um die von der EU finanzierten EAAD-Projekte (2004-2008) weiterzuführen. Die EAAD ist an mehreren europäischen Forschungsprojekten beteiligt, die sich mit Depression und Suizidprävention befassen.

[www.eaad.net](http://www.eaad.net)