
Telefonseelsorge fordert: Suizid nicht tabuisieren: Weltsuizidpräventionstag als Chance zum Dialog

Berlin, 31. August 2022 – Die TelefonSeelsorge Deutschland (TSD) ermutigt mit Blick auf den Welttag der Suizidprävention am 10. September zu mehr Dialogfähigkeit bei dem schwierigen Thema Suizidalität. Der Essay „Suizidprävention – eine Kernkompetenz der Telefonseelsorge“ erklärt, warum das Gespräch mit suizidalen Menschen wichtig ist. Er wurde aus aktuellem Anlass auf der Website von TSD veröffentlicht. (<https://www.telefonseelsorge.de/suizidpraevention/>)

„Über Suizid wird zu wenig geredet“, sagen Frank Ertel und Michael Hillenkamp, Vorsitzende der TelefonSeelsorge Deutschland. „Wenn jemand das Thema anspricht, stößt er meistens auf Hilflosigkeit und Überforderung beim Gegenüber. Das möchten wir ändern, indem wir auf die Bedeutung von Dialogen auch zum Thema Suizid hinweisen.“

Der Umgang mit dem Thema Suizid in Krisengesprächen gehört zur Kernkompetenz der TelefonSeelsorge. „Es ist nicht so, wie viele Menschen glauben, dass wir in jedem Gespräch mit akuten Suizidgedanken oder -absichten konfrontiert sind“, so Michael Hillenkamp. „Doch Suizidgedanken werden am Telefon immer wieder geäußert – und viel häufiger in Mail- und Chat-Wechseln. Sie verlangen den ehrenamtlich Engagierten enorm viel ab.“

Viel häufiger als diese akute ist eine latente Suizidalität, die oft gar nicht als solche ausgedrückt wird. Unter ihr leiden insbesondere Menschen, die dauerhaft in bedrückenden Umständen leben müssen: Einsamkeit, schwere körperliche oder psychische Erkrankungen, unbewältigte Traumata, wirtschaftliche Not. Auf ihre Lage geht Rosemarie Schettler in ihrem Essay „Suizidprävention – eine Kernkompetenz der TelefonSeelsorge“ ein.

Dazu erklärt Frank Ertel: „In einem von Offenheit und Zugewandtheit geprägten Gespräch können unsere Seelsorgerinnen und Seelsorger durchaus fragen, ob das Gegenüber unter Suizidgedanken leidet. Dadurch wird niemand auf solche Gedanken gebracht, der sie nicht schon hatte – und Betroffene machen die Erfahrung, dass auch dieses Thema besprochen werden kann. Bei vielen lässt dadurch der Druck der quälenden Gedanken zumindest für eine Weile nach.“

Kompetenz zum Thema vermitteln

Die TelefonSeelsorge veröffentlicht auf ihrer Website Informationen zur Suizidprävention. Sie sollen Betroffenen Hilfestellung bieten und zur Stärkung des gesellschaftlichen Dialogs beitragen:

- das „Handbuch Suizidprävention: Niemand bringt sich gerne um“;
- die „Handreichung bei Suizidankündigungen“ zum Umgang mit akuter Suizidalität von Angehörigen oder Freunden;
- den Essay „Suizidprävention – eine Kernkompetenz der Telefonseelsorge“ mit einem Schwerpunkt auf dem Thema latente Suizidalität.

Alle Texte gibt es zum Download unter <https://www.telefonseelsorge.de/suizidpraevention/>

Die TelefonSeelsorge verfügt über langjährige Erfahrung in der Beratung von Menschen in suizidalen Krisen. Der Umgang mit diesem Thema ist wesentlicher Bestandteil der Ausbildung neuer Seelsorgender. Neben dem rund um die Uhr besetzten Telefon bietet die TelefonSeelsorge Krisenberatung seit über 25 Jahren auch online (per Mail und Chat) an. An

über 20 Standorten gibt es zudem Angebote für eine Beratung vor Ort. Suizidgefährdete oder vom Suizid Angehöriger Betroffene finden außerdem Hilfestellungen zur Einschätzung der Situation oder zum Umgang mit Trauer in der von TelefonSeelsorge entwickelten, kostenlosen App „KrisenKompass.“

Zahlen zur Suizidalität in Deutschland

Laut statistischem Bundesamt sind 2020 9.206 Menschen in Deutschland an Suizid gestorben. Damit übersteigt ihre Zahl deutlich die Zahl der durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und AIDS zu Tode Gekommenen. Schätzungen gehen von weit über 100.000 Suizidversuchen aus. (Quelle: www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2020.pdf)

Unterstützung einer gesetzlich verankerten Suizidprävention

Die TelefonSeelsorge unterstützt die Forderung ihres Partners NaSPro (Nationales Suizidpräventionsprogramm) und anderer Initiativen nach einem gesetzlich verankerten Maßnahmenpaket zur Suizidprävention. Dabei sollen bereits bestehende Angebote gestärkt werden und das vorhandene Wissen der Organisationen, die sich in der Suizidprävention engagieren, auf nationaler Ebene koordiniert werden.“

Hintergrundinformation

Mit mehr als 7.700 geschulten Ehrenamtlichen in 104 Städten oder Regionen ist die TelefonSeelsorge deutschlandweit tätig. Um möglichst vielen Menschen den Zugang zu ermöglichen, stehen Mitarbeitende ganzjährig rund um die Uhr am Telefon zur Verfügung. Die TelefonSeelsorge berät Menschen jeder Nationalität, jedes Geschlechts, jeder Konfession und jedes Alters. Sie verpflichtet sich zu weltanschaulicher Neutralität. Alle Beratungsangebote, auch die Vorort-Beratung, sind anonym und kostenfrei. Seit 1995 bietet TelefonSeelsorge auch Online-Beratung, zunächst per Mail, inzwischen zusätzlich auch per Chat an. Sie wird von rund zwei Drittel der Dienststellen zusätzlich zum rund um die Uhr erreichbaren Telefondienst angeboten. An insgesamt 25 Standorten gibt es auch Beratung vor Ort. Da es hier auch zu einem längerfristigen Beratungssetting kommen kann, arbeiten in der Vor-Ort-Beratung überwiegend hauptamtliche Kräfte mit einschlägiger beruflicher Ausbildung. Durch den unkomplizierten Zugang zu den Offene-Tür-Stellen, die während ihrer Öffnungszeiten einfach zur Beratung betreten werden können, ist eine schnelle, niederschwellige Krisenintervention möglich. Mit der kostenlosen App „KrisenKompass“ bietet die Telefonseelsorge auch Hilfe zur Selbsthilfe bei depressiven Gefühlen und Suizidgedanken für Betroffene und Angehörige. 2021 wurden 989.160 telefonische und 47.442 persönliche Beratungsgespräche geführt. Es wurden 43.635 Mails geschrieben und es wurde 32.023-mal gechattet. Dank der Unterstützung der Deutschen Telekom sind die Telefonnummern 0800/1110111 und 0800/1110222 seit 1997 gebührenfrei.