

Tabu-Thema Selbstmord: Sie geben Tipps gegen das Schweigen

Hemmschwellen abbauen und Handlungstipps geben will das Netzwerk Suizidprävention mit Angeboten für alle, die im Seenplatte-Landkreis mit suizidgefährdeten Menschen zu tun haben könnten. Erstmals gibt es dafür ein kompaktes Info-Material.

Von Susanne Schulz

NEUBRANDENBURG. Es passiert im vertrauten privaten Gespräch, es passiert aber auch am Schreibtisch einer Behörde, im verzweifelten Anruf bei Polizei oder Rettungsdienst, in der Schule oder im Altenheim: Jemand kündigt an, sich das Leben nehmen zu wollen. Wie, um Himmels willen, reagiert man da richtig – um das Unvorstellbare nicht verharmlosend abzutun, aber erst recht nicht ungewollt noch herauszufordern?

Überaus verstörend schon im persönlichen Umfeld, kann eine solche Situation für viele Menschen auch zur Herausforderung im Berufsleben werden. An sie wendet sich ein Schulungsangebot, mit dem das Neubrandenburger Netzwerk Suizidprävention Institutionen, Behörden, aber auch Vereine im ganzen Landkreis Seenplatte erreichen möchte. „Unsere Adressaten sind alle, die tendenziell mit suizidgefährdeten Menschen zu tun haben könnten“, sagt Netzwerk-Sprecherin Bianca Hein, Leiterin der Ökumeni-

schen Telefonseelsorge in der Kreisstadt. Dazu zählt sie beispielsweise Schulsozialarbeiter, Fallmanager in Jobcentern, Mitarbeiter von Polizei und Rettungsleitstelle, aber auch Weiterbildungsträger, Altenpflegezentren oder Vereine, die in sozialen Brennpunktvierteln wirken.

Das Thema wird oft ausgeklammert

Gemeinsam mit Axel Schröder, dem Leiter der DRK-Selbsthilfekontaktstelle in Neubrandenburg, macht sich Bianca Hein auf den Weg zu Gesprächen mit einem bald bundesweit verfügbaren Schulungsmaterial des Nationalen Suizidpräventionsprogramms NaSPro, an dem sie selbst mitgearbeitet hat. „Es enthält erste Tipps für den akuten Umgang mit einer Suizid-Ankündigung und wichtiges Wissen zu möglichen Warnsignalen, Risikogruppen und Hilfsangeboten“, kündigt sie an. Einen wichtigen Wert dieses Angebots sieht sie aber auch darin, überhaupt Hemmschwellen abzubauen, über das tabubehaftete Thema zu sprechen.

„Selbst bei Schulungen in einschlägigen Berufen wird dieses Thema oft ausgeklammert“, weiß Bianca Hein. Daher würden Beschäftigte oft mit dramatischen Lebenssituationen konfrontiert, auf die sie nicht vorbereitet seien. Auch nach bisherigen Veranstaltungen des vor drei Jahren in Neubrandenburg gegründeten Netzwerks sei diese Erfahrung bestätigt worden. Erste Adressaten des Schulungsangebots zeigten sich „erleichtert, dass jemand sich traut, mit ihnen darüber zu sprechen“.

Erstmals gebe es nun eine derart komprimierte Zusammenstellung von Wissen und Hinweisen, gar Handlungsanleitungen. Zum Beispiel die Ermutigung, wenn jemand Suizidgedanken andeutet, nachzufragen, wie ernst und wie konkret diese Gedanken sind. Erklärt wird auch, was man nicht tun sollte – etwa die Situation verharmlosen oder bewerten, aber auch Verschwiegenheit versprechen und sich damit zum Verbündeten machen. „Oft tun Menschen aus gutem Willen heraus Dinge, die für

den Suizidgefährdeten nicht gut sind“, sagt Bianca Hein.

Das Schulungsangebot – das übrigens als Gespräch, nicht als Frontalvortrag angelegt ist – gehe aber auch auf Mythen ein wie den, dass von „Todessehnsucht“ Betroffene psychisch krank sein müssten oder dass, wer von solchen Gedanken spreche, sie schon nicht wahr machen werde. Die Signale

könnten vielgestaltig und oft sehr unscheinbar sein. Die allermeisten Menschen hätten in ihrem Leben schon einmal Todeswünsche verspürt. Auch dazu gebe es in dem Material Hinweise, damit umzugehen.

Die Schulungen sind kostenfrei

Ob „in eigener Sache“ oder aus beruflicher Perspektive gelte es Sprachlosigkeit und

die Angst, das Falsche zu sagen, zu überwinden, stellt Axel Schröder fest. Die Schulung könne da Sicherheit und Klarheit geben. „Denn auch wenn man nicht alles richtig macht, bietet das Gespräch viel mehr Chancen als das Verschweigen“, verdeutlicht Bianca Hein.

Nachdem das Neubrandenburger Netzwerk in den vergangenen Jahren mit einer Baumpflanzung, einer Ausstellung und einem Aktionstag auf Möglichkeiten der Suizidprävention aufmerksam machte, lautet die Mission in diesem Jahr, das Info-Angebot „überall dorthin zu bringen, wo Bedarf besteht“. Die Schulungen sind kostenfrei, eine Fahrkostenerstattung ist willkommen. Interessenten können Kontakt aufnehmen über die DRK-Selbsthilfekontaktstelle unter der Rufnummer 0395 5603955 oder per Mail an selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de oder die Ökumenische Telefonseelsorge unter buer0@telefonseelsorge-neubrandenburg.de.

Kontakt zur Autorin
s.schulz@nordkurier.de



Bianca Hein und Axel Schröder, beide aktiv im Netzwerk Suizidprävention, gehen mit dem Info-Angebot auf Tour durch den Landkreis.

FOTO: SUSANNE SCHULZ