



# Welttag der Suizidprävention

## Hand in Hand für Suizidprävention

### 10. September 2019



Wissen, Fortschritt, Chance, Mentorenschaft, Inklusion, Prävention, Zusammen, Fähigkeiten, Bewusstseinsbildung, Resilienz, Evidenz, Forschung, Zuhören, Führen, Fördern, Training, Strategie, Zusammenarbeit

Suizidprävention bleibt eine universelle Herausforderung. In jedem Jahr ist der Suizid eine der 20 häufigsten Todesursachen auf der ganzen Welt und in allen Altersgruppen. Der Suizid ist für 800.000 Tote verantwortlich. Dies entspricht einem Suizid alle 40 Sekunden.

Jedes verlorene Leben ist das einer Partnerin oder eines Partners, Kindes, Elternteils, Freundes oder einer Freundin, einer Kollegin oder eines Kollegen. Auf jeden Suizid kommen ungefähr 135 Menschen, die erbittert leiden oder anderweitig betroffen sind. Das summiert sich auf 108 Millionen Menschen im Jahr, die durch suizidales Verhalten tiefgehend betroffen sind. Suizidales Verhalten beinhaltet Suizide, umfasst aber auch Suizidgedanken und Suizidversuche. Auf jeden Suizid kommen 25 Menschen, die einen Suizidversuch machen, und noch viel mehr haben ernsthafte Suizidgedanken.

Der Suizid ist das Ergebnis eines Zusammenspiels aus genetischen, psychologischen, sozialen, kulturellen und anderen Risikofaktoren, manchmal im Zusammenhang mit traumatischen und Verlusterfahrungen. Menschen, die sich das Leben nehmen repräsentieren eine heterogene Gruppe mit spezifischen, komplexen und facettenreichen auslösenden Einflüssen, die der finalen Handlung vorausgehen. Diese Heterogenität stellt Expert\*innen in der Suizidprävention vor Herausforderungen. Diese Herausforderungen können durch eine vielschichtige und stringente Herangehensweise gemeistert werden.

Suizidprävention ist in vielen Fällen möglich und Ihnen fällt dabei eine Schlüsselrolle zu! Sie können einen Unterschied machen – als ein Mitglied der Gesellschaft, als Kind, als Elternteil, als Freund\*in, als Kolleg\*in oder als Nachbar\*in. Es gibt viele Dinge, die Sie täglich machen können um suizidales Verhalten zu beeinflussen, auch am Welttag der Suizidprävention (World Suicide Prevention Day, WSPD). Sie können auf das Thema aufmerksam machen, sich selber oder andere über die Ursachen und Warnsignale von Suizid informieren, Anteilnahme und Fürsorge für jene zeigen, die in der Gemeinschaft belastet sind, das Stigma hinterfragen, das mit Suizid, suizidalem Verhalten, und psychischen Erkrankungen verbunden ist, und nicht zuletzt Ihre eigenen Erfahrungen teilen.

Suizidprävention bedeutet Anstrengungen. Diese Anstrengungen sind nachhaltig und können große positive Auswirkungen haben. Diese Arbeit kann nicht nur Betroffenen helfen, sondern auch Nahestehenden, Kolleg\*innen und die Gesellschaft als Ganzes betreffen. Wir müssen danach streben, evidenzbasierte suizidpräventive Aktivitäten zu entwickeln, welche alle Betroffenen erreicht, überall auf der Welt.

Sich zu vernetzen ist unabdingbar für eine erfolgreiche Suizidprävention. Suizidprävention benötigt die Bemühungen von vielen. Dazu zählen die Familie, Freund\*innen, Mitarbeiter\*innen, Gemeindemitglieder, Lehrer\*innen und Erzieher\*innen, (führende) Mitglieder der Religionsgemeinschaften, Tätige aus dem Gesundheitswesen, Polizist\*innen, und den Regierungen. Suizidprävention benötigt integrative Strategien, welche am Individuum, an den Systemen und in Gemeinden ansetzen. Die Forschung zeigt, dass suizidpräventive Anstrengungen viel effektiver sind, wenn sie verschiedene Ebenen und Interventionen umfassen. Das erfordert Maßnahmen auf Gemeindeebene und solche, die soziale und politische Reformen mit sich bringen, ebenso wie Maßnahmen direkt für den Einzelnen. Zur Erreichung unseres gemeinsamen Zieles, der Suizidprävention, müssen wir als Öffentlichkeit, als Organisationen, als Gesetzgeber\*innen und als Mitglieder der Gesellschaft zusammenarbeiten, in einer koordinierten Weise und mit einem multidisziplinären Ansatz.



Anmerkung: Im Uhrzeigersinn – 1. Von suizidalem Verhalten betroffene Menschen 2. Personen mit suizidalem Verhalten 3. Gesundheitswesen 4. Organisationen, die sich mit der psychischen Gesundheit befassen 5. Soziale Dienste 6. Regierung 7. Gesundheitsministerien 8. Notfalleinrichtungen 9. Suchtspezifische Einrichtungen 10. Arbeitgeber\*innen 11. Forscher\*innen 12. Ausbilder\*innen 13. Mitglieder von Glaubensgemeinschaften Kreis in der Mitte: Zusammenwirken in der Suizidprävention

Jede\*r kann etwas zur Suizidprävention beitragen. Suizidales Verhalten ist universell, kennt keine Grenzen und betrifft daher alle. Die Millionen von Menschen, die jedes Jahr durch suizidales Verhalten betroffen sind, verfügen über intensive Erfahrungen und Berichte. Diese sind außerordentlich wertvoll, um daraus suizidpräventive Maßnahmen abzuleiten und die Unterstützung von suizidgefährdeten Menschen und ihrer Umgebung daran zu orientieren. Menschen mit eigenen suizidalen Erfahrungen in die Forschung, Evaluation und Intervention einzubinden, sollte zentral für jede Organisation sein, die sich mit Suizidprävention beschäftigt.

Wie im Vorjahr widmet sich der WSPD dem Thema "Hand in Hand für Suizidprävention". Auch 2020 wollen wir dieses Motto beibehalten.

Wir haben dieses Thema gewählt, weil Zusammenarbeit der wichtigste Aspekt einer effektiven globalen Suizidprävention ist. Dabei spielen wir alle eine Rolle und zusammen können wir die Herausforderungen angehen, die mit suizidalem Verhalten in unserer Gesellschaft verbunden sind.

Vereinigen Sie sich am 10. September mit uns und vielen anderen auf der ganzen Welt, die ihren Platz in der Suizidprävention einnehmen. Vergewissern Sie sich, dass Sie andere Organisationen und Unterstützer\*innen aus ihrem Umfeld einbinden oder einladen und organisieren Sie eine Aktion anlässlich des WSPD 2019.

## Möglichkeiten zur Teilnahme am WSPD 2019

Schließen Sie sich uns und anderen, die weltweit einen Platz in der Suizidprävention einnehmen, am Dienstag, den 10. September, an. Machen Sie Ihre Aktivitäten noch wirksamer, indem Sie sich vergewissern, dass Sie andere Organisationen und Mithelfer\*innen aus ihrem Umfeld einbinden oder einladen, um eine Aktion anlässlich des WSPD 2019 umzusetzen.



**International Association  
for Suicide Prevention**  
**World Suicide Prevention Day**  
**Cycle Around the Globe**

Internationale Gesellschaft für  
Suizidprävention IASP – Cycle Around the  
Globe/Radle um die Welt..

Zeigen Sie Ihre Unterstützung, indem Sie bei der alljährlich stattfindenden IASP-

Aktion „Radle um die Welt“ mitmachen. Wir ermuntern alle Teilnehmer\*Innen, gemeinsam um den Globus zu radeln! Teilnehmende können in Gruppen, einzeln, zu Hause, im Fitnessstudio oder an einem anderen Ort mitmachen. Siehe <https://bit.ly/2UmCVbH> für nähere Informationen.

Sie können auch bei unserer Aktion „Zünde eine Kerze an“ mitmachen, bei der wir Teilnehmende einladen, am WSPD um 20:00 eine Kerze in ein Fenster zu stellen, als Symbol der Unterstützung der Suizidprävention. Für viele ist das auch ein Ausdruck, um eines geliebten Menschen zu gedenken. Siehe hier für nähere Informationen: <https://bit.ly/2Uj8PWC>



## Besuchen Sie uns auf den sozialen Medien.

Verbinden Sie sich via Facebook ([facebook.com/IASPinfo](https://facebook.com/IASPinfo)), Twitter ([twitter.com/IASP.info](https://twitter.com/IASP.info)) und YouTube (<https://bit.ly/2HuJWUg>), um Ihre Unterstützung des WSPD 2019 mit zu teilen. #wspd #suicideprevention #suicide



## Unsere WSPD Materialien zum Download

Vorschläge zu Aktivitäten zum WSPD 2019 finden Sie hier: <https://bit.ly/2SJXkpz>

Materialien über das Thema „Hand in Hand für Suizidprävention“ finden Sie hier: <https://bit.ly/2TAwUev>

Zugang zu WSPD 2019 Arbeitsmaterialien: <https://bit.ly/2UpOE9x>, PowerPoint Präsentationen hier <https://bit.ly/2HmLQX1>

Postkarten zur Aktion „Zünde eine Kerze an“ stehen hier zum Download bereit: <https://bit.ly/2Uj8PWC>

Unsere WSPD Bilder können über unsere Seite zu den Materialien geteilt werden. <https://bit.ly/2IVkQAr>

**Mehr Informationen hier: [www.iasp.info/wspd2019/](http://www.iasp.info/wspd2019/)**

Die IASP ist eine NGO, die sich mit Suizidprävention befasst. Sie hat folgende Ziele: 1) Prävention von suizidalem Verhalten und Behandlung von Suizidalität. 2) Angebot eines Forums für Wissenschaftler\*innen, für Tätige aus dem Bereich für psychische Gesundheit, für Tätige aus der Krisenintervention, Ehrenamtliche und Menschen, die persönliche Erfahrungen mit dem Thema Suizid haben.

„Wir als Mitglieder der Internationalen Gesellschaft für Suizidprävention (IASP) haben die Aufgabe übernommen, diese allzu menschliche Bürde abzumildern. Was für ein enormes Privileg, aber auch welch enorme Verantwortung“  
Robert D. Goldney, IASP Präsident von 1997-1999.