

Reden rettet Leben: Suizidprävention in Osttirol im Fokus

Die Selbsthilfe Osttirol informiert über Suizidprävention und bietet Aufklärung zur Enttabuisierung des Themas. Gemeinsam Wege finden, um Lebenskrisen zu bewältigen und Hoffnung zu stärken.



In Österreich kam es im Jahr 2022 zu 1276 Suizidfällen, darunter 117 in Tirol. Das ist eine alarmierende Zahl, die die Dringlichkeit des Themas Suizidprävention unterstreicht. Diese Todesursache bleibt häufig ein Tabu, was die öffentliche Diskussion erheblich erschwert. Im Rahmen der Woche zur Suizidprävention mit dem Motto „Reden rettet Leben“ wurde versucht, das Bewusstsein zu schärfen und auf die wichtige Rolle der Kommunikation hinzuweisen.

In der ersten Reihe stehen die Erwachsenen und Jugendlichen, die in Krisensituationen gestärkt werden sollen, bevor es zu ernsthaften Überlegungen über Suizidalität kommt. Schnell zeigt

sich, dass die Gründe für einen Suizid äußerst vielfältig sind. Es ist wichtig zu wissen, dass in den meisten Fällen eine schwere psychische Krise zu solchen Extremsituationen führt, die jedoch oft nicht sofort erkennbar ist. Andererseits erleiden auch Menschen ohne diagnostizierte psychische Erkrankung eine Krise.

Die Rolle von Krisen

Vor einem Suizidversuch denken viele zwar an diesen Schritt, oft jedoch nur als eine Möglichkeit, die noch nicht konkretisiert ist. Diese Gedanken entstehen häufig in Phasen, in denen die Lebenssituation ausweglos erscheint und Orientierungslosigkeit dominiert. In solchen krisenhaften Momenten wird die Suche nach Lösungen entscheidend; oftmals ist Hilfe von außen unverzichtbar. Auslöser für Krisen können Verlust, Überforderung oder plötzliche Lebensveränderungen sein, die zunächst positiv erscheinen, wie etwa die Geburt eines Kindes, sich aber als Belastung herausstellen können.

Aus diesem Grund ist es wichtig, jede Äußerung über Suizid ernst zu nehmen. Viele Menschen kündigen ihren Suizidwunsch direkt oder indirekt an, sodass rechtzeitige Unterstützung essenziell ist. Es müssen sowohl materielle als auch soziale Ressourcen zur Verfügung stehen, um gefallene Menschen und ihre Angehörigen zu unterstützen. Hinterbliebene stehen häufig unter dem Druck von Vorurteilen und Schuldgefühlen, was einen vollständigen Trauerprozess erschwert.

Um das Bewusstsein für diese Thematik zu schärfen, wurde im Bildungshaus Osttirol eine Wanderausstellung mit dem Titel „Suizid – keine Trauer wie jede andere“ veranstaltet. Diese Veranstaltung bot eine kostenlose Woche, die der Aufklärung und der Enttabuisierung von Suizid gewidmet war. Begleitend dazu gab es zahlreiche Programme für Schulen sowie Abendvorträge und Workshops, die auch das breite Öffentlichkeit ansprachen. Die soziale Akzeptanz wurde gestärkt, Ängste wurden abgebaut, und Missverständnisse

konnten geklärt werden.

Ein besonders positiver Aspekt war, dass die Teilnehmer lernten, frühe Anzeichen von Suizidgedanken zu erkennen und aktiv Hilfestellung zu leisten. Besonders Jugendliche zeigten großes Interesse an der Thematik. Es wurden erlebnisorientierte Elemente wie die „Klagemauer“ vor dem Bildungshaus eingeführt, um den Beteiligten zu helfen, Belastendes abzuladen. Auch eine „Colorful Box“ bereitete den Besuchern Raum, die Buntheit des Lebens zu spüren.

Die Maßnahmen zur Suizidprävention sind nicht nur wichtig; sie sind notwendig, um Menschen in Krisen zu unterstützen und um dem Teufelskreis des Schweigens und der Missverständnisse ein Ende zu setzen. Die Diskussion muss weitergeführt werden, um Hoffnung und Zuversicht zu fördern und um herauszustellen, dass Hilfe immer greifbar ist.

Details	
Quellen	• www.kleinezeitung.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at