

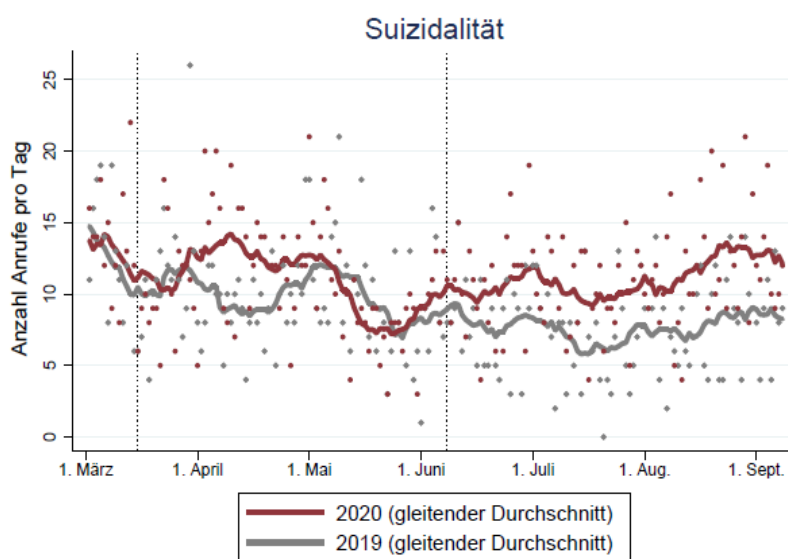
Medienmitteilung zum 10. September 2020 – Internationaler Tag der Suizidprävention

Suizidgedanken nehmen als Folge der Corona-Pandemie zu: Tel143 und Twitter engagieren sich in der Suizidprävention

Die Dargebotene Hand hat im 2020 während der ausserordentlichen Lage bei den Telefongesprächen das Thema Suizidalität 1786 mal erfasst. Der Vergleich mit der Vorjahresperiode zeigt eine Zunahme um 5%, Tendenz steigend. Da Suizidgedanken häufig versteckt und vielfach auch über Soziale Medien geteilt werden, hat Tel143 in Zusammenarbeit mit Twitter Prompts entwickelt, welche zur Suizidprävention beitragen sollen. Werden bei einer Suche auf Twitter bestimmte Schlüsselwörter verwendet, erscheint eine Nachricht in allen drei Landessprachen, dass die Dargebotene Hand 7/24 für alle da ist.

Das Thema Suizidalität hat im Verlauf der Pandemie zugelegt

Vom 1. März bis zum 30. Juni 2020 wurden schweizweit 1768 Gespräche mit Menschen geführt, welche sich mit dem Gedanken trugen, ihr Leben gewaltsam zu beenden. Dies entspricht gegenüber der Vorjahresperiode mit 1645 Erfassungen einer Zunahme um 5%. Auch die tagesgenauen Auswertungen



Quelle: Prof. Marius Brühlhart und Team, Universität Lausanne

der Task Force Science des Bundesrates zu Daten von 8 Regionalstellen deuten auf einen Anstieg hin. Es ist zu befürchten, dass die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie die Zahl der Verzweifelten weiter ansteigen lässt: es drohen Lohnkürzungen, Kündigungen und Konkurse.

An dieser Stelle soll darum allen gesagt werden: Tel143 ist für alle da, die keinen Ausweg mehr sehen. Genau für diese Menschen wurde die Dargebotene Hand vor mehr als 60 Jahren gegründet!

Twitter Search Prompts für die Suizidprävention

Da Suizidgedanken häufig versteckt und vielfach auch über Soziale Medien geteilt werden, hat Tel143 in Zusammenarbeit mit Twitter sogenannte Search Prompts entwickelt, welche zur Suizidprävention beitragen sollen. Ein Search Prompt ist eine aufgrund von Suchbegriffen ausgelöste Einblendung. Diese wird dem User angezeigt, sobald bestimmte Schlüsselwörter, die auf existenzielle Sorgen oder Suizidgedanken hinweisen, verwendet werden. Der Twitter Search Prompt weist in allen drei Landessprachen darauf hin, dass die Dargebotene Hand jederzeit für alle da ist.

Solidarität auch bei der Suizidprävention

Die Welle von Solidarität, die während des Lockdowns durch unser Land ging, hat viele von uns beeindruckt. Umso wichtiger ist diese Solidarität auch beim Hinhören und Nachfragen, wenn

Menschen – aufgrund der wirtschaftlichen Krise zum Beispiel – ihre Sorgen äussern oder sogar über Suizid zu sprechen beginnen. **Hier 10 wichtige Tipps zum Umgang mit Menschen in Not:**

10 Tipps im Umgang mit Menschen die vermutlich oder offensichtlich suizidgefährdet sind:

- **Offen nach Suizidgedanken fragen:** Darüber sprechen entspannt die Situation.
- **Aussagen ernst nehmen:** Es stimmt nicht, dass Menschen die mehrfach von Suizid sprechen, sich nichts antun werden.
- **Zuhören als wichtigste Hilfe:** Schenken Sie der suizidgefährdeten Person Ihr ungeteiltes Ohr.
- **Entlasten – nicht Probleme lösen:** Sich aussprechen zu können, ist eine wesentliche Entlastung für die Betroffenen. Versuchen Sie nicht, Probleme schnell lösen zu wollen.
- **Verantwortung teilen:** Holen Sie sich Unterstützung im Umfeld oder bei Fachpersonen. Bleiben Sie nicht allein.
- **Klar Stellung beziehen, ohne zu werten:** «Ich verstehe, dass Du in dieser Situation verzweifelt bist. Aber ich möchte Dir helfen, am Leben zu bleiben. Nur so ist eine Veränderung möglich».
- **Eigene Grenzen anerkennen:** Für kurze Zeit ist ein hohes Engagement gerechtfertigt, langfristig besteht die Gefahr der Überforderung.
- **Keine Geheimnisse:** Nothilfe geht vor Geheimnismwahrung. Dies gilt auch für Äusserungen im inneren Familienkreis.
- **Sicherheit geht vor:** Zögern Sie nicht, gefährliche Gegenstände, Stricke, Waffen, Drogen oder Medikamente zu entfernen.
- **Hilfe bei Profis suchen:** Suizidalität hat viele Ursachen. Holen Sie bei akuter Gefahr professionelle Unterstützung. Die Ambulanz kommt auch für solche Notfälle (Tel144).

Quelle: Zusammenfassung der 12 Tipps des Forums für Suizidprävention und Forschung Kanton Zürich, www.fssz.ch

Nützliche Links

www.reden-kann-retten.ch – Die Suizidpräventionskampagne von Bund und Kantonen

www.wie-gehts-dir.ch – Die Kampagne für alle, die lernen möchten, über Gefühle zu sprechen

www.dureschnufe.ch – Eine Plattform mit Anlaufstellen und Tipps zur psychischen Gesundheit

Weitere Informationen

Sabine Basler, Geschäftsführerin des Verbands Tel 143 – Die Dargebotene Hand

031 301 91 91 oder verband@143.ch

Auskünfte sind auf Deutsch, Französisch oder Englisch möglich.

Tel 143 – auch in der Pandemie für alle da

Die Dargebotene Hand ist eine politisch und konfessionell unabhängige und neutrale, Zewo-zertifizierte Non-profit-Organisation, die sich zu 40% aus institutionellen Beiträgen und zu 60% aus Spenden finanziert. Für alle Menschen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein ist Tel 143 eine niederschwellige Anlaufstelle für emotionale Erste Hilfe.

In 12 Regionalstellen sind rund 670 gut ausgebildete und professionell betreute Freiwillige am Werk. Das Angebot ist kostenlos, anonym und rund um die Uhr präsent. Es kann per Telefon, E-Mail oder Chat Hilfe gesucht werden - am einfachsten ist der Einstieg über www.143.ch.