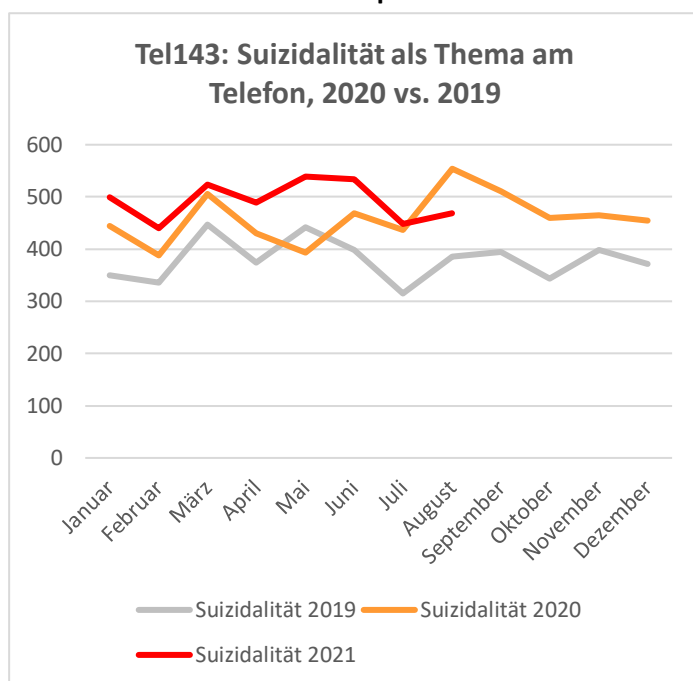


Medienmitteilung zum Tag der Suizidprävention vom 10. September 2021

Tel 143: Suizidgedanken sind deutlich häufiger als vor der Pandemie

Die Dargebotene Hand ist seit Beginn der Pandemie deutlich häufiger mit dem Thema Suizid konfrontiert. Die Zahl der Nennungen hat im Vergleich zum ersten Halbjahr 2019 um mehr als 30% zugenommen, gegenüber demselben Zeitraum im 2020 um mehr als 10%. Insbesondere bei den Minderjährigen verzeichnet Tel 143 einen deutlichen Gesprächszuwachs, der nur als Spitze des Eisbergs gedeutet werden kann. Die Dargebotene Hand ist als eine der ältesten Organisationen im Bereich der Suizidprävention mit zahlreichen Aktivitäten und Fachpersonen auf lokaler und nationaler Ebene aktiv.

Suizidalität ist als Thema sehr präsent



Während viele Themen im Verlauf des Sommers wieder auf vorpandemische Niveaus gefallen sind, bleibt die Zahl der Themennennungen rund um Suizidalität erhöht. Konkret kommt das Thema im 2021 rund 16mal pro Tag zur Sprache, in der Vergleichsperiode 2019 lag der Wert mit 13 Nennungen deutlich tiefer.

Auch die Gesprächszahlen mit Minderjährigen (plus 40% gegenüber dem ersten Halbjahr 2019, bzw. 5.7% gegenüber 2020) und jungen Erwachsenen bis 40 Jahre (plus 12.8% gegenüber dem ersten Halbjahr 2019, bzw. 2% gegenüber 2020) haben deutlich zugenommen. Da diese Altersgruppe eher über den Chatkanal Hilfe sucht als telefoniert, kann die Not, welche diese Altersgruppen zum Telefonhörer greifen lässt, nur erahnt werden.

Die Schicksale hinter den Zahlen

Wir vernehmen bei Kindern und Jugendlichen von unfassbar traurigen Schicksalen sowie Selbstverletzung, Suizidgedanken, Perspektivlosigkeit, Überforderung und Einsamkeit. Und wir hören von Erwachsenen, denen Jugendliche anvertraut sind, dass sie die Not sehen, aber hilflos sind. Oder von Menschen, die den Suizid eines Freunds oder einer Kollegin verarbeiten müssen. Die Ursachen für Suizidgedanken sind mannigfaltig. Wir stellen fest, dass zusätzlich zu den Folgen der sozialen Isolation in der Pandemie die Sorge um einen lebenswerten Planeten, die Befürchtung, bei der Jobsuche leer auszugehen, oder Stress wegen Diskriminierung und Gewalt gross sind. Auch dies kann Suizidalität verstärken. Nebst genetischen und biologischen Ursachen sind die wesentlichen auslösenden Faktoren gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG¹:

- **Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Diskriminierung**
- Barrieren beim Zugang zur Gesundheitsversorgung
- Gesellschaftliche Stigmatisierung
- Finanzielle Schwierigkeiten oder Arbeitslosigkeit

Suizid kann verhindert werden: «Hinhören» hilft!

Die Dargebotene Hand setzt beim ersten Punkt an, indem sie Menschen, die Verzweiflung, Sorgen und Beziehungsstress mit jemandem teilen möchten, ein offenes und einfühlsames Ohr bietet.

Auf nationaler Ebene arbeitet die Dargebotene Hand an der Revision des Aktionsplans Suizidprävention des BAG mit und liefert regelmässig Berichte zur Befindlichkeit der Hilfsuchenden. Weiter engagiert sich Tel143 in regionalen Präventionsanlässen^{2,3,4} und Suizidnetzwerken^{5,6}, bietet Fachvorträge⁷ an, und organisiert auf Anfrage massgeschneiderte Gesprächsführungskurse für Firmen und Organisationen⁷.

Empathische Kompetenz und die Bereitschaft, im richtigen Moment «da zu sein und zuzuhören» ist heute wichtiger denn je, und kann einen relevanten Beitrag zur Prävention von Suizid leisten.

Weitere Informationen (in D, F und E)

Sabine Basler, Geschäftsführerin des Verbands

031 301 91 91 oder verband@143.ch

Referenzen

1. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-suizidpraevention/suizide-und-suizidversuche/risiko-und-schutzfaktoren-zu-suiziden.html>
2. https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderungpraevention/psychische-gesundheit/aktionstage_2021/aktionstage_1.jsp
3. [https://leben-was-geht.ch/ausstellung/- im Gespräch mit Hinterbliebenen nach einem Suizid](https://leben-was-geht.ch/ausstellung/-im-Gespr%C3%A4ch-mit-Hinterbliebenen-nach-einem-Suizid)
4. <https://www.hinhoeren-so.ch/>
5. <http://www.suizidpraevention-kantonbern.ch/>
6. [Suizid Netz Aargau \(suizid-netz-aargau.ch\)](http://www.suizid-netz-aargau.ch)
7. Kontakte der Regionalstellen siehe www.143.ch unter «Ihre Region»

Tel 143 – seit mehr als 60 Jahren für alle da

Die Dargebotene Hand ist eine politisch und konfessionell unabhängige und neutrale, Zewo-zertifizierte Non-profit-Organisation, die sich zu 35% aus institutionellen Beiträgen und zu 65% 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 680 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.