

Web-basiertes Informationsportal zur Suizidprävention in Dresden ist online

Erweiterung auf ganz Sachsen in 2022

In Deutschland sterben jährlich etwa 10.000 Menschen durch Suizid. Damit gibt es mehr Todesopfer durch Selbsttötung als durch Verkehrsunfälle, Mord, AIDS/HIV und illegale Drogen zusammen. Zugleich herrscht oft noch ein Schweigen über dieses Problem der öffentlichen Gesundheit. In der Altersgruppe bis 25 Jahren ist Suizid (nach Unfällen) die zweithäufigste Todesursache.

2017 wurde das Netzwerk für Suizidprävention in Dresden (NeSuD) gegründet. Zunächst als eine Kooperation des Dresdner Werner-Felber-Instituts für Suizidforschung e. V. und des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden mit Unterstützung der AG Suizidforschung der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Dresden. Im Rahmen dieser Initiative wurde unter anderem das web-basierte Informationsportal www.suizidpraevention-dresden.de aufgebaut. „Wir möchten mit diesem Informationsportal ermöglichen, dass Betroffene schnell die für sie passende Hilfe bekommen. Wir möchten ermutigen, Suizidalität anzusprechen und damit etwas zur Entstigmatisierung beizutragen“, erläutert Priv.-Doz. Dr. med. habil. Ute Lewitzka vom Werner-Felber-Institut für Suizidprävention.

Die Website informiert über Hilfs- und Beratungsangebote vor Ort sowie über regionale und überregionale Angebote am Telefon oder online. Sie richtet sich an:

- Betroffene, das heißt Menschen in einer suizidalen Krise oder subklinischer Suizidalität,
- Angehörige, Nahestehende und Bekannte,
- Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben,
- Fachpersonen.

Darüber hinaus findet man Informationen zu häufig auftretenden Fragen wie beispielsweise:

- Wo finde ich Hilfe und was kann ich selbst in einer (suizidalen) Krise tun?
- Wie kann ich erkennen, dass eine Person an Suizid denkt?
- Wie kann ich einer suizidalen Person helfen?
- Ist es gefährlich, eine Person nach suizidalen Absichten zu fragen?
- Wo finde ich Unterstützung nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen?
- Was kann ich tun, wenn ich im beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext mit einer suizidalen Person in Kontakt komme?

So können sich Betroffene auf dieser Website über Selbsthilfestrategien in einer (suizidalen) Krise informieren. Angehörige, Peers, Lehrkräfte et cetera können Hinweise erhalten, wie sie sich einer suizidalen Person gegenüber verhalten können. Übersichten zu Hilfsangeboten sind für die oben genannten Zielgruppen aufbereitet und können durch eine Filterfunktion nach Alter und gewünschter Art der Bera-



HEYLiFE
Netzwerk für
Suizidprävention
in Sachsen

tung (zum Beispiel online, vor Ort et cetera) noch weiter dem individuellen Bedarf angepasst werden. Zu jedem Angebot werden Informationen zur Verfügung gestellt, sodass leicht selbstständig Kontakt mit dem jeweiligen Angebot aufgenommen werden kann. Betroffene Personen in Akutsituationen finden über einen „Schnelle Hilfe“-Button Hinweise zu Akutangeboten. Außerdem wird ein downloadbarer Sicherheitsplan zur Verfügung gestellt, der den Betroffenen in der akuten Krise helfen soll, die vorher



© Depositphotos/kmiragaya

festgelegten Maßnahmen durchzuführen. Die Website beinhaltet außerdem eine Rubrik für Fachpersonen. Diese informiert zum Thema Suizidprävention und zu (Beratungs-)Angeboten für Professionelle.

Die Initiative wird seit Ende 2021 bis vorerst Ende 2022 durch den Freistaat Sachsen gefördert. Seitdem wurde die Initiative weiterentwickelt und firmiert nun unter dem Namen HEYLIFE – Netzwerk für Suizidprävention in Sachsen (vorher NeSuD). Der Slogan „HEYLIFE hilft dir, Hilfe zu finden, wenn du nicht mehr weiterweißt“ soll Menschen in Krisensituationen direkt ansprechen und auf das Informationsportal aufmerksam machen. Das Werner-Felber-Institut koordiniert verschiedene Initiativen, um das Thema Suizidalität und den Umgang mit Krisen vor allem bei jungen Menschen bekannt zu machen. Dies geschieht zum einen durch die Erweiterung des Online-Informationsportals auf ganz Sachsen (www.suizidpraevention-sachsen.de). Zum anderen führen geschulte Trainerinnen und Trainer – in der Regel studierte oder approbierte Psychologinnen und Psychologen – in sächsischen Schulen Workshops für

Schülerinnen und Schülern ab der 8. Klasse durch. In den wissenschaftlich validierten Workshops wird die Sensibilität für das Thema Suizidalität erhöht und es werden Möglichkeiten der direkten Ansprache und Hilfe vermittelt, um suizidalen (Mit-)Schülern proaktiv helfen zu können. Durch die Workshops konnten in der ersten Jahreshälfte bereits über 2.700 Schülerinnen und Schüler in Dresden, Leipzig und einigen sächsischen Landkreisen erreicht werden. Derzeit wird gerade ein neu entwickelter Workshop für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter und pädagogische Fachkräfte zum Umgang mit suizidalen Schülern in den Dresdner Schulen eingeführt und evaluiert. Außerdem möchte die Initiative dazu beitragen, dass sich die verschiedenen Akteure der Suizidprävention und Nachsorge untereinander vernetzen können. Ausführliche Informationen zu den Initiativen finden Sie unter www.felberinstitut.de/heyliife.

Zusammenfassung

HEYLIFE – Netzwerk für Suizidprävention in Sachsen möchte durch das Online-Informationsportal möglichst viele Menschen erreichen und so die Suizidprävention in Sachsen weiter stärken. Schauen Sie auf der Website www.suizidpraevention-sachsen.de vorbei und erzählen Sie anderen davon! Jede und jeder kann etwas zur Suizidprävention beitragen. Wir hoffen, dass auch ab 2023 eine weitere Förderung möglich sein wird, vor allem, weil die Bedarfe in den Schulen, auch durch die Folgen der Corona-Pandemie bedingt, sehr groß sind. ■

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Ute Lewitzka,
Dipl.-Psych. Julia Baumgärtel,
Dipl.-Psych. Jonathan Walther
Werner-Felber-Institut
für Suizidprävention und interdisziplinäre
Forschung im Gesundheitswesen e. V.
Hallwachsstraße 5, 01069 Dresden
www.suizidpraevention-sachsen.de