

**Thema:** Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober – Suizid-Prävention im Fokus

**Beitrag:** 2:07 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Jedes Jahr sterben in Deutschland geschätzt rund 10.000 Menschen durch Suizid – das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten, illegale Drogen und Aids zusammen. Zwar ist die Zahl der Selbsttötungen zuletzt gesunken, aber beim Thema Suizid-Prävention gibt es immer noch jede Menge Aufklärungsbedarf. Jessica Martin berichtet (zum Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober).

**Sprecherin:** Suizid ist immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema. Viel zu wenige kennen die Risikofaktoren, Warnsignale oder wissen, welche Hilfsangebote es gibt. Genau das ist aber extrem wichtig, denn...

**O-Ton 1 (Prof. Dr. Thomas Messer, 36 Sek.):** „Man geht davon aus, dass bis zu 90 Prozent aller Selbsttötungen im Kontext einer psychischen Erkrankung steht. Und es gibt Erkrankungen, die mit einem erhöhten Suizidrisiko einhergehen. Dazu zählen vor allem Depressionen, manisch depressive Erkrankungen, aber auch Psychosen und Suchterkrankungen. Aber es gehören auch andere Faktoren dazu. Vor allem solche Menschen, die zum Beispiel alt und krank sind, sich isoliert fühlen oder eine mangelhafte soziale Unterstützung haben und insbesondere dann vereinsamt sind, haben beispielsweise ein höheres Risiko, daran zu denken.“

**Sprecherin:** Sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Prof. Dr. Thomas Messer. Wer einen Verdacht hat, kann und sollte die betreffende Person durchaus darauf ansprechen – ohne befürchten zu müssen, damit einen Suizid auszulösen.

**O-Ton 2 (Prof. Dr. Thomas Messer, 32 Sek.):** „Das hat man früher gemeint, das hat sich aber so nicht bestätigt. Allerdings sollte, wenn man jemanden darauf anspricht, das in einem vertrauensvollen Gesprächskontakt stattfinden. Man sollte Betroffene behutsam und ruhig und vor allem sachlich darauf ansprechen. Aber dann auch Hilfsangebote, die es durchaus gibt, benennen. Und hier spielt aus meiner Sicht neben dem Professionellen auch der Hausarzt eine große Rolle, der möglicherweise dann den Kontakt zu einem Facharzt oder zu einer Klinik bahnen kann.“

**Sprecherin:** Was außerdem grundsätzlich immer hilft, psychisch schwere Zeiten zu meistern, ist eine gewisse emotionale Stabilität. Anders gesagt:

**O-Ton 3 (Prof. Dr. Thomas Messer, 24 Sek.):** „Man sollte etwas dafür tun, das Selbstwertgefühl und auch das Selbstvertrauen zu stärken. Aber entscheidend sind starke persönliche Beziehungen zur Familie, zu Angehörigen, Freunden. Und hier geht es weniger um Quantität als mehr um die Qualität einer Beziehung. Auch ein aktiver Lebensstil und die Möglichkeit, positive Gedanken zu entwickeln, sind sicher hilfreich.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben es gehört: Für jeden von uns ist es wichtig, sich selbst vor schweren Phasen oder Lebenskrisen durch zum Beispiel einen aktiven Lebensstil, starke persönliche Beziehungen und positive Bewältigungsstrategien zu schützen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfsangebote von Fach-Verbänden, wie der Deutschen Depressionshilfe und der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention, zu nutzen – und unterstützen Sie vor allen Dingen auch Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, die suizidgefährdet sind.

**Thema:** Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober – Suizid-Prävention im Fokus

**Interview:** 2:35 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Jedes Jahr sterben in Deutschland geschätzt rund 10.000 Menschen durch Suizid – das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten, illegale Drogen und Aids zusammen. Zwar ist die Zahl der Selbsttötungen zuletzt gesunken, aber beim Thema Suizid-Prävention gibt es immer noch jede Menge Aufklärungsbedarf. Genau darüber spreche ich nun (zum Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober) mit dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Prof. Dr. Thomas Messer, hallo.

**Begrüßung:** „Ja, hallo!“

**1. Herr Prof. Messer, wie wichtig ist es, in der Öffentlichkeit über Suizid-Prävention zu reden?**

**O-Ton 1 (Prof. Dr. Thomas Messer, 26 Sek.):** „Aus meiner Sicht hat die Öffentlichkeit durchaus eine große Verantwortung, denn Suizid ist immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema. Und deswegen sollten und müssten Schwellenängste abgebaut werden. Dazu zählt, dass eine Aufklärung über Risikofaktoren erfolgt, dass man Warnsignale erkennt und auch Hilfsangebote formuliert. Das ist besonders wichtig.“

**2. Gibt es einen Zusammenhang zwischen seelischen Erkrankungen und Selbsttötungen beziehungsweise Versuchen?**

**O-Ton 2 (Prof. Dr. Thomas Messer, 24 Sek.):** „Ja, in jedem Fall besteht da ein Zusammenhang – und der ist relativ hoch. Man geht davon aus, dass bis zu 90 Prozent aller Selbsttötungen im Kontext einer psychischen Erkrankung steht. Und es gibt Erkrankungen, die mit einem erhöhten Suizidrisiko einhergehen. Dazu zählen vor allem Depressionen, manisch depressive Erkrankungen, aber auch Psychosen und Suchterkrankungen.“

**3. Wie kann ich erkennen, ob eine Person gefährdet ist?**

**O-Ton 3 (Prof. Dr. Thomas Messer, 28 Sek.):** „In dem Zusammenhang sollte man die Risikofaktoren kennen oder auch erfragen. Dazu zählen zum Beispiel, wenn jemand schon mal versucht hat, sich zu suizidieren. Aber es gehören auch andere Faktoren dazu. Vor allem solche Menschen, die zum Beispiel alt und krank sind, sich isoliert fühlen oder eine mangelhafte soziale Unterstützung haben und insbesondere dann vereinsamt sind, haben beispielsweise ein höheres Risiko, daran zu denken.“

**4. Darf man andere denn direkt darauf ansprechen oder weckt man damit nicht schlafende Hunde?**

**O-Ton 4 (Prof. Dr. Thomas Messer, 32 Sek.):** „Das hat man früher gemeint, das hat sich aber so nicht bestätigt. Allerdings sollte, wenn man jemanden darauf anspricht, das in einem vertrauensvollen Gesprächskontakt stattfinden. Man sollte Betroffene behutsam und ruhig und vor allem sachlich darauf ansprechen. Aber dann auch Hilfsangebote, die es durchaus gibt, benennen. Und hier spielt aus meiner Sicht neben dem Professionellen auch der Hausarzt

eine große Rolle, der möglicherweise dann den Kontakt zu einem Facharzt oder zu einer Klinik bahnen kann.“

**5. Gibt es so etwas wie Schutzfaktoren? Oder anders gefragt: Was hilft mir, durch psychisch schwere Zeiten zu kommen?**

**O-Ton 5 (Prof. Dr. Thomas Messer, 32 Sek.):** „Grundsätzlich muss man sagen, dass alle Maßnahmen und Vorkehrungen, die zu einer emotionalen Stabilität beitragen, hilfreich sind. Man sollte etwas dafür tun, das Selbstwertgefühl und auch das Selbstvertrauen zu stärken. Aber entscheidend sind starke persönliche Beziehungen zur Familie, zu Angehörigen, Freunden. Und hier geht es weniger um Quantität als mehr um die Qualität einer Beziehung. Auch ein aktiver Lebensstil und die Möglichkeit, positive Gedanken zu entwickeln, sind sicher hilfreich.“

**Prof. Dr. Thomas Messer über Suizid-Prävention. Danke Ihnen für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Bitteschön!“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben es gehört: Für jeden von uns ist es wichtig, sich selbst vor schweren Phasen oder Lebenskrisen durch zum Beispiel einen aktiven Lebensstil, starke persönliche Beziehungen und positive Bewältigungsstrategien zu schützen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfsangebote von Fach-Verbänden, wie der Deutschen Depressionshilfe und der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention, zu nutzen – und unterstützen Sie vor allen Dingen auch Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, die suizidgefährdet sind.