



Linz, am 07. September 2022

Unterlage zum Pressegespräch

## Tabuthema Suizid: Reden hilft!

Angebote zur Suizidprävention von Land Oberösterreich und der Krisenhilfe OÖ

Ihre GesprächspartnerInnen:

*Dr. **Wolfgang Hattmannsdorfer**, Landesrat für Soziales,  
Integration & Jugend*

*Mag.<sup>a</sup> **Sonja Hörmanseder**, Leiterin Krisenhilfe OÖ*

**Mittwoch, 07. September 2022, 9:30 Uhr**

**OÖ Presseclub, Saal A, Landstraße 31, 4020 Linz**

Obwohl Suizid in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu ist, beherrscht das Thema den Alltag der Krisenhilfe OÖ in immer größerem Ausmaß. Seit Anfang des Jahres 2022 verzeichnet die Krisenhilfe OÖ einen Anstieg bei Kontakten rund um das Thema Suizidalität. Anlässlich des Welttags der Suizidprävention am 10. September soll dieser Problematik besondere Sichtbarkeit verliehen werden. Suizidprävention umfasst Maßnahmen zur Verhütung von Suizidgefährdung, Hilfe in akuten suizidalen Krisen für Betroffene und deren Umfeld sowie Unterstützung nach einem Suizid(versuch). Das Land Oberösterreich und die Krisenhilfe OÖ haben niederschwellige Angebote geschaffen, um dem gestiegenen Unterstützungsbedarf von Menschen in psychischen Notsituationen mit Suizidgedanken oder -absichten Rechnung zu tragen. Diese vorbeugenden Maßnahmen gewährleisten die bestmögliche Unterstützung von Betroffenen und retten tagtäglich Leben.

*„**Suizid ist ein ernstes Thema**, über das nicht gerne gesprochen wird. Wir wollen mit dem Tabuthema brechen. Herausfordernde Zeiten fordern auch unsere psychische Gesundheit. Die gute Nachricht – **es gibt Hilfe, niederschwellig, kostenlos und für jede/n**. Die Krisenhilfe OÖ steht jedem Menschen, der Hilfe benötigt, rund um die Uhr helfend zur Seite“,* empfiehlt Sozial-Landesrat Wolfgang Hattmannsdorfer, die Angebote der Krisenhilfe OÖ in Anspruch zu nehmen. *„Es ist nichts Falsches, wenn man Hilfe benötigt. **Ängste, Krisen und Unbehagen gehören zum Leben**, aber sie **müssen nicht alleine durchgestanden werden**. **Darüber reden hilft**, mit professionellen BeraterInnen, aber auch mit FreundInnen und Bekannten.“*

*„Wir nehmen seit Jahresbeginn eine deutliche **Verdichtung von Suizidthemen bei unseren Kontakten** wahr und möchten auf diese dramatische Entwicklung aufmerksam machen. Die Suizidzahlen aus dem Jahr 2021 sprechen eine deutliche Sprache.<sup>1</sup> **Unser Ziel ist es, mit dem Tabu Suizid zu brechen. Reden hilft**, Information rund um dieses angstbesetzte Thema ist wichtig. Die Krisenhilfe OÖ spielt eine zentrale Rolle in der Suizidprävention – **sieben Tage die Woche rund um die Uhr**. Eine große Stärke sind unsere unterschiedlichen Kommunikations- und Interventionsmöglichkeiten. Mit der telefonischen Krisenhotline, den persönlichen Gesprächen und den mobilen Angeboten können wir passgenau und kurzfristig Hilfe leisten“,* so Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ.

---

<sup>1</sup> Quelle: Statistik Austria / siehe Kapitel „Suizide in Zahlen“

## **Suizidalität als Thema bei vielen Kontakten – telefonisch, online und in persönlichen Gesprächen**

Bei vielen Kontakten der Krisenhilfe OÖ schwingt aktuell das Thema Suizidalität mit. Vergleicht man das erste Halbjahr 2021 mit dem ersten Halbjahr 2022, verzeichnet die Krisenhilfe OÖ einen Anstieg um rd. 20 Prozent bei den sogenannten KaT-Einsätzen (Krisenintervention nach akuter Traumatisierung).<sup>2</sup> Auslöser für die mobilen Einsätze sind häufig auch Suizide oder Suizidversuche.

*„Wir bemerken in den letzten Monaten immer häufiger, dass es auch bei der Onlineberatung um das Thema Suizid geht. Das zeigt uns, wie wichtig es ist, die Angebote auf unterschiedlichen Kommunikationsebenen anzubieten. Die Onlineberatung ermöglicht eine niederschwellige und anonyme Kontaktaufnahme, die für viele Betroffene als erster Schritt zur Hilfe wichtig ist. Schreiben fällt vielen leichter als darüber zu sprechen“,* so Sozial-Landesrat Wolfgang Hattmannsdorfer.

## **Hier bekomme ich Hilfe – Rasche Unterstützung aus einer Hand**

*„Wir nehmen das Thema Suizid ernst und stellen mit unseren Angeboten einen niederschweligen Zugang zu Beratung und Hilfe sicher. Die Beratung der Krisenhilfe OÖ ermöglicht, sich bei Bedarf auch anonym mit den eigenen Problemen an Expertinnen und Experten zu wenden“,* so Landesrat Hattmannsdorfer zu den Angeboten der Krisenhilfe OÖ. *„Einzigartig in Österreich bietet die Krisenhilfe OÖ mehrere Leistungen aus einer Hand an und kann so schnell und unkompliziert unterstützen“,* so Hattmannsdorfer weiter.

Nehmen Betroffene professionelle Hilfe in Anspruch, die auf ihre Bedürfnisse eingeht, ist Suizidalität häufig auch abwendbar. Das Land Oberösterreich bietet bzw. unterstützt eine große Bandbreite an unterschiedlichen Angeboten, die der Suizidprävention dienen. Gebündelt werden die Angebote unter dem Trägerverbund „Krisenhilfe OÖ“. Die Krisenhilfe kann sozusagen als erste Hilfe für die Seele bezeichnet werden.

---

<sup>2</sup> Quelle: Krisenhilfe OÖ / Leistungsrückmeldung Land Oberösterreich

Um die Krisenversorgung in Oberösterreich flächendeckend und noch umfassender gewährleisten zu können, haben sich pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, TelefonSeelsorge OÖ und Notfallseelsorge unter dem Namen „Krisenhilfe OÖ“ zusammengeschlossen.

Mit dem breitgefächerten Leistungsspektrum der Krisenhilfe verfügt das Land Oberösterreich über ein Alleinstellungsmerkmal in Österreich. Denn die Krisenhilfe OÖ bietet alles aus einer Hand – Krisenintervention erfolgt telefonisch oder online, im persönlichen Gespräch oder in Form von Hausbesuchen. Im Hinblick auf Suizidalität kommt gerade den mobilen Einsätzen der Krisenhilfe OÖ eine lebenswichtige Bedeutung zu.

### **Die kostenlosen Angebote im Überblick:**

- **24h-Hotline 0732 / 21 77**
- telefonische und persönliche Krisenintervention
- Onlinekrisenberatung [www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)
- Hausbesuche
- Unterstützung nach traumatischen Ereignissen
- Unterstützung für Einsatzkräfte

Zusätzlich zum trägerübergreifenden Angebot stehen zudem die TelefonSeelsorge Oberösterreich bzw. die Notfallseelsorge im Ernstfall unterstützend zur Seite.

## Besonderes Augenmerk auf gefährdete Jugendliche

Während der Corona-Pandemie wurde auf vielen Ebenen deutlich, dass ein hoher Prozentsatz der Jugendlichen starken psychischen Belastungen ausgesetzt ist. Das Land Oberösterreich hat mit seinen Einrichtungen und Partnern das Angebot in diesem Bereich bereits mehrfach ausgebaut.

*„Wir stehen den Jungen, ihren FreundInnen und Eltern in Oberösterreich zur Seite. Die von der Pandemie geprägten, vergangenen zwei Jahre und auch die Entwicklungen der letzten Monate hinterlassen leider ihre Spuren. Wir möchten daher mit Tabus brechen, damit Betroffene auch Unterstützung suchen. Als Land helfen wir Jugendlichen niederschwellig online, in den Regionen und in den Schulen“,* sagt Landesrat Hattmannsdorfer.

Das JugendService des Landes bietet zahlreiche Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten. Unter [www.fuer-dich-da.at](http://www.fuer-dich-da.at) wurden die wesentlichsten Informationen und Anlaufstellen für Jugendliche, FreundInnen von Betroffenen und Eltern kompakt zusammengefasst.

Mit der start.box von pro mente OÖ wurde eine Erstanlaufstelle für junge Menschen mit psychischen Problemen geschaffen, die maßgeschneiderte Leistungen bietet – von Psychotherapie über fachärztliche Versorgung bis zu psychosozialer Beratung und Sozialarbeit.

## Suizide in Zahlen

Insgesamt starben im Jahr 2021 in Österreich 1.099 Personen durch Suizid – mehr als drei Mal so viele Menschen wie im Straßenverkehr. In Oberösterreich begingen 2021 insgesamt 190 Menschen Suizid.<sup>3</sup> Mehr als drei Viertel der Suizidtoten sind Männer.<sup>4</sup> Zu Suizidversuchen liegen keine verlässlichen Zahlen vor, da diese oft nicht als solche erkannt bzw. dokumentiert werden. Internationale Studien gehen jedoch davon aus, dass Suizidversuche die Zahl der tatsächlich durch Suizid verstorbenen Personen um das Zehn- bis Dreißigfache übersteigen, wobei Frauen häufiger Suizidversuche unternehmen als Männer.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Quelle: Statistik Austria

<sup>4</sup> Quelle: Statistik Austria / Suizidbericht 2021, Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

<sup>5</sup> Quelle: Suizidbericht 2021, Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

## Leere Batterien und Existenzängste

Suizidalität ist immer das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von neurobiologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Zu den Hauptursachen für Suizidalität zählen Lebenskrisen, psychische Erkrankungen wie Depressionen oder chronische Erkrankungen wie Krebs. Die großen Herausforderungen, die mit der Corona-Pandemie einhergehen, können Suizidalität ebenfalls befördern.

*„Auch wenn der Ukraine-Krieg und die Preissteigerungen heute Corona-Themen vielfach überschatten, spüren wir bei den Menschen, die uns kontaktieren, häufig eine Corona-Müdigkeit. Ihre Batterien sind leer. Belastungen können nicht mit den üblichen Ressourcen und Strategien gemeistert werden, längerfristige Unterstützungsangebote sind zeitnah nicht immer verfügbar und dadurch entsteht massiver Druck. Das kann in Folge zu Angst, Überforderung, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit bis hin zu Suizidalität führen. Verzweifelte Menschen fühlen sich meist dadurch entlastet, dass jemand rasch respektvoll zuhört, und das ist ein erster sehr wichtiger Schritt zur Bewältigung einer Krise“,* berichtet Sonja Hörmanseder.

Zentrale Sorgen, mit denen sich Betroffene an die Krisenhilfe OÖ wenden, sind unter anderem Existenzängste/finanzielle Probleme, Dauerbelastungen, psychische Grunderkrankungen und damit verbundene Schwierigkeiten, Corona-Müdigkeit/Erschöpfung, Beziehungsprobleme, Verluste und Einsamkeit. Häufig treten mehrere Belastungen gleichzeitig auf, das übergeordnete Thema ist in vielen Fällen Suizidalität. Augenfällig wird auch, dass die Anspannung in Bezug auf die Teuerungen steigt und der Blick in die Zukunft bei vielen Menschen große Beunruhigung auslöst.

## Fallbeispiel eines Einsatzes der Krisenhilfe OÖ

Herr F. nimmt auf Empfehlung eines befreundeten Nachbarn telefonisch mit der Krisenhilfe OÖ Kontakt auf. Nachdem seine Beziehung in die Brüche gegangen ist und er seine zwei Kinder nur mehr selten sieht, verlor Herr F. vor einem Monat auch seine Arbeit. Existenzängste und Schlaflosigkeit rauben ihm zunehmend die Kraft. Seit einigen Tagen drängen sich vermehrt Suizidgedanken auf, die ihm große Sorgen bereiten. Er wisse nicht, wie es weitergehen soll und ob er sich noch im Griff habe.

Die Expertin am Krisentelefon unterstützt am Anfang durch aktives Zuhören, bietet Raum für Entlastung und fördert eine erste Stabilisierung. Da sich die Situation am Telefon nicht ausreichend abklären lässt, vereinbart die Mitarbeiterin der Krisenhilfe OÖ mit Herrn F., dass Psychosoziale Fachkräfte der Krisenhilfe OÖ so rasch wie möglich zu ihm nach Hause kommen. Im persönlichen Gespräch können gemeinsam die nächsten Schritte geplant werden.

Vor Ort gelangen die Psychosozialen Fachkräfte zur Einschätzung, dass keine unmittelbare Suizidgefahr besteht, da sich Herr F. glaubwürdig von ernsthaften Suizidgedanken distanzieren kann. Der Besuch eines Facharztes und einer Psychosozialen Beratungsstelle von pro mente OÖ wird dringend empfohlen, die Fachkräfte der Krisenhilfe OÖ versorgen Herrn F. mit Informationen und helfen bei der Vereinbarung eines ersten Termins in der Beratungsstelle.

Die nächsten Stunden und der Folgetag werden genau geplant, da Struktur Halt und Sicherheit gibt. Außerdem werden Notfallkontakte für schwierige Stunden festgelegt. Im Verlauf des Unterstützungsprozesses geht es sowohl um eine Stärkung der Handlungsfähigkeit als auch um Ressourcenaktivierung.

## FACTBOX:

- **Starker Anstieg von Suizidthemen in der Beratung der Krisenhilfe OÖ**
- **20-prozentige Steigerung der KaT-Einsätze (Krisenintervention nach akuter Traumatisierung):** Häufig sind Suizide und Suizidversuche Auslöser für die Einsätze.
- **Mehr als drei Mal so viele Suizide wie Verkehrstote 2021:** 1.099 Personen in Österreich, 190 Personen in OÖ
- **Ein wichtiges zentrales Motto der Suizidprävention:** daran denken – danach fragen – darüber reden
- **Die Krisenhilfe OÖ hilft rund um die Uhr bei psychischen Krisen:** unter 0732 / 2177