

Es sind gute Nachrichten: Die Suizidzahlen sind in den letzten 25 Jahren weltweit prozentual um rund ein Drittel gesunken, wie eine neue Studie im «British Medical Journal» zeigt. Dabei gibt es grosse regionale Unterschiede. Als positives Beispiel nennen die Studienautoren unter anderem die Schweiz. Lange galt sie trotz des hohen Lebensstandards als eines der Länder, in dem überdurchschnittlich viele Menschen durch Suizid starben. Das hat sich geändert, die Suizidrate ist hierzulande seit den 1990er-Jahren um rund 50 Prozent gefallen.

Für diesen Rückgang sehen Experten verschiedene Gründe. «Menschen sind in Krisensituationen, bei psychischen Problemen oder bei Suizidgedanken eher bereit, sich Hilfe zu holen», sagt Vladeta Ajdacic von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, der sich schon lange mit der Prävention beschäftigt. Das sei eine Folge der Psychologisierung der Gesellschaft, die sich seit den 1980er-Jahren beobachten lasse.

Suizidgedanken würden vor keiner sozialen Gruppe haltmachen, entscheidend sei, sich in der Krisensituation Hilfe zu holen. Zudem sind seit den 1980er-Jahren andere Antidepressiva auf dem Markt, die von Psychiatern öfter verschrieben werden. Ob und wie sie wirken, sei zwar immer wieder Gegenstand von Diskussionen. «Daher scheint die plausibelste Argumentation zu sein, dass sie vor allem das Verhalten der Therapeuten und der Therapierten in günstigem Sinne verändert haben», sagt Ajdacic. Depressionen und andere psychische Krankheiten sind Risikofaktoren, deshalb sei es wichtig, sie zu behandeln.

Gemeinden sichern heikle Orte baulich ab

Auch die allgemeine Versorgung mit Hilfsangeboten habe sich verbessert, sagt die Psychologin Esther Walter, die beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) das Projekt - Suizidprävention betreut. Zudem würden psychische Krankheiten nicht mehr ganz so stark stigmatisiert. Seit mehreren Jahren gibt es in der Schweiz verschiedene Initiativen, die alle das Ziel haben, Suizide zu verhindern.

Der Bund startete 2016 den Aktionsplan Suizidprävention Schweiz. «Wir liegen im europäischen Vergleich bisher erst im Mittelfeld», sagt Esther Walter. Noch immer gibt es in der Schweiz jedes Jahr rund 1000 Suizidopfer. Diese Zahl wollen die Verantwortlichen weiter senken.

Nach 26 Jahren wollen nur noch 5 Prozent sterben

«Wichtig ist es auch, den Zugang zu Suizidmethoden zu erschweren», sagt Martina Blaser vom Institut für Epidemiologie, Prävention und Biostatistik der Universität

Zürich. Blaser koordiniert die Präventionsanstrengungen im Kanton Zürich. Viele Kantone haben zusätzlich eigene Programme. Beispielsweise sichern Gemeinden Stellen baulich ab, an denen Menschen in der Vergangenheit gestorben sind.

Suizidversuche passieren oftmals im Affekt und in einer psychischen Ausnahmesituation, die vorübergeht. Die Betroffenen wollten in den meisten Fällen nicht sterben, sondern einen Ausweg aus einer für sie unaushaltbaren Situation finden. Wenn dann die Waffe beispielsweise nicht verfügbar ist, weil sie eben im Zeughaus und nicht zu Hause im Schrank liegt, kann das bereits helfen, Todesfälle zu verhindern. Das BAG schreibt im Aktionsplan, dass von jenen Menschen, die in San Francisco davon abgehalten wurden, die Golden Gate Bridge für einen Suizidversuch zu nutzen, nur fünf Prozent in den folgenden 26 Jahren durch Suizid starben.

Betroffene nie allein lassen, zuhören und Hilfe holen

Seit mehreren Jahren gibt es auch die Aktion «Reden kann retten». Die Botschaft dabei ist, über Lebenskrisen und Suizidgedanken offen zu sprechen – mit der Familie, mit Freunden oder mit Fachkräften, je nachdem, was für den Einzelnen am besten passt. Die dazugehörige Website gibt viele Informationen und Hilfsangebote für Menschen, die Hilfe brauchen, oder auch für Angehörige, die sich um jemanden sorgen.

Auch wenn es ein Schock ist, sollte man Menschen, die Suizidgedanken äussern, immer zuhören und das Gesagte nicht einfach als leere Drohung abtun. Im akuten Notfall ist eine der wichtigsten Regeln, den Betroffenen nie allein zu lassen, im Gespräch zu bleiben, zuzuhören und professionelle Hilfe beizuziehen.

Besonders Männer über 60 ansprechen

Männer sterben in fast allen Regionen der Welt und in beinahe jeder Altersgruppe häufiger durch Suizid als Frauen. Auch in der Schweiz sind drei Viertel der Suizidopfer Männer. «Es ist schwieriger, die Männer mit den Präventionsanstrengungen zu erreichen», sagt Esther Walter. Das hat auch gesellschaftliche Gründe. Noch immer reden Männer weniger darüber, wenn sie Kummer haben. Und wenn Männer Suizidversuche machen, wählen sie häufig radikalere Methoden, bei denen die Chance zu überleben kleiner ist.

Die Verantwortlichen hoffen, mit den Präventionsmassnahmen besonders Männer über 60 noch besser erreichen zu können. Sie wollen die Informationen über Hilfsangebote zielgruppenspezifisch verbreiten – bei Jugendlichen über Social Media, bei Erwachsenen auch über Kanäle wie Vereine oder Personalabteilungen.