

Liebe Leserin,
Lieber Leser



Sich das Leben nehmen, Suizid, Selbstmord, Hand an sich legen, dem Leben ein Ende bereiten, Selbsttötung – die Sprache bietet verschiedene Begriffe für diese Handlung an, die auch ganz unterschiedliche Gefühle auslösen. Da im Wort Selbstmord das Wort Mord steckt und Mord eine niederträchtige Handlung ist, sollte dieser Begriff nicht verwendet werden – so wurde und wird argumentiert. Um Menschen, die versuchen sich das Leben zu nehmen, nicht zusätzlich zu ihrer schon leidvollen Lage noch moralisch als schändliche Mörderinnen zu verurteilen, wird deshalb gerne das Wort Suizid verwendet. Es kommt aus dem Lateinischen und heisst Selbstmönung.

Impressum

☆☆☆

Herausgeberin:
Schweizerische Stiftung
PRO MENTE SANA
Hardturmstr. 261, Postfach, 8031 Zürich
Tel. 044 563 86 00. Fax 044 563 86 17
E-Mail: kontakt@promentesana.ch
PC 80-19178-4

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Erscheinungsdatum dieser Ausgabe:
16. Dezember 2005

Redaktion dieser Nummer:
Gaby Rudolf, Anna Beyme

Titelbild: Marianne Reiner
Bilder: Catherine Hadorn,
Marianne Reiner, Vreni L.
Gestaltung: Barbara Ziltener, Frauenfeld

Satz, Druck und Versand:
printagentur by Brüggli, 8590 Romanshorn

Bezugspreise:
Einzelnummer Fr. 10.–
Jahresabonnement Fr. 35.–
GönnerInnenbeitrag inkl. Abonnement Fr. 50.–

Die Zeitschrift ist ein Informationsorgan von Pro Mente Sana. Gleichzeitig versteht sie sich als Forum, in dem Gastautor/-innen ihre Meinung zu einem Schwerpunktthema unabhängig von der Meinung der Redaktion äussern.

Redaktionsschluss für Veranstaltungshinweise:

1/06: 15. Januar 2006
2/06: 15. März 2006

Bei der Arbeit an diesem Heft stellte ich allerdings fest, dass vorwiegend Fachleute und Hinterbliebene von Suizid reden. Viele Betroffene wählen dagegen immer noch das Wort Selbstmord. Auch wenn ich selbst davon erzähle, wie es damals war, als ich versuchte, meinem Leben ein Ende zu setzen, spreche ich von meinem "Selbstmordversuch". Dieses Wort steht mir emotional näher, es drückt für mich unmittelbarer die Tragik jenes Momentes, der ganzen damaligen Situation aus, in der es für mich nur noch einen Weg, den zum eigenen Tod hin, gab. Suizid ist für mich noch immer ein Fremdwort, zu dem ich nicht den selben gefühlsmässigen Zugang habe. Dennoch verwende ich es, aber eher dann, wenn ich in der Rolle der Fachperson über das Phänomen spreche. In diesem Heft werden Sie verschiedene Formulierungen finden.

Dass Suizid und Selbstmord unterschiedliche Emotionen wecken, spüren wir spätestens dann, wenn wir entsprechende Schlagzeilen am Zeitungsaushang beim Kiosk lesen. "Selbstmord im Stadtpark" hat eine andere Anziehungskraft, als "43-Jähriger begeht Suizid". Diese Anziehungskraft kann auch zu Nachahmungstaten anregen. Was Medien dazu beitragen (können), um Nachahmungsuizide zu vermeiden, zeigt Sylvia Oehninger in ihrer Recherche auf (siehe Seite 24).

Suizidprävention wird in der Schweiz bislang stark vernachlässigt. Dabei gibt es zahlreiche wirksame Massnahmen, wie Martin Eichhorn in seinem Beitrag aufzeigt (siehe Seite 15). Der Verein Ipsilon hat sich dem Thema Suizidprävention auf nationaler Ebene verschrieben und stellt seine Arbeit auf Seite 20 vor.

Natürlich fragen sich viele von uns, wie wir denn erkennen können, dass eine Freundin suizidgefährdet ist, oder was wir unternehmen

können, um den Ehepartner davor zu schützen, seinem Leben ein Ende zu setzen. Die Schwierigkeit ist häufig, dass Aussenstehende nicht realisieren, wie schlecht es einem geliebten Menschen überhaupt geht oder, wenn sie den Ernst der Lage erkannt haben, unsicher sind, wie mit dem Betroffenen umzugehen ist. Einfühlsame Orientierungshilfe gibt dazu der Artikel von Andreas Knuf (Seite 18) und auch von L.P. erfahren wir, was ihr als Betroffener geholfen hat und wie das Umfeld unterstützend wirken kann (Seite 9). Speziell mit Jugendsuizid und mit der Frage, was Eltern tun können, befasst sich Heidrun Bründel (Seite 22).

Bei kaum einem anderen Thema stellt sich so unmittelbar, fast fordernd, die Frage nach dem Sinn des Lebens. Die Antwort auf diese Frage muss jeder Mensch letztlich für sich selber finden. Die Suche nach dieser Antwort ist jedoch ein wichtiger Bestandteil einer Therapie. Stellvertretend für zahlreiche Herangehensweisen schildert die Logotherapeutin Brigitte Heitger, welchen Weg der Sinnfindung die Existenzanalyse weisen kann (Seite 12).

Suizid und Selbstmordversuche haben auch eine handfeste juristische Seite. Wer eine Querschnittslähmung davon trägt, wird sich unter Umständen mit Versicherungsfragen plagen müssen. Hinterbliebene kämpfen vielleicht dafür, dass eine Klinik dafür gerade stehen muss, dass sich hinter ihren Mauern ein Mensch umgebracht hat. Wie das Gesetz zu solchen Fragen steht, erfahren Sie im Artikel von Regula Kunz auf Seite 26.

Ein Mensch, der aus dem Leben scheidet, hinterlässt meist mehrere Menschen, die zurückbleiben. An den Hinterbliebenen liegt es, allmählich das "Warum?" für diese Handlung zu verstehen, eigene Schuldzuweisungen abzulegen und ihr "Leben danach" zu gestalten. Esther Kissling schildert, wie sie den Suizid ihres Ehemannes bewältigt hat (siehe Seite 10). Einen ganz besonderen Dank richte ich an Marianne Reiner, Catherine Hadorn und Vreni L. Sie alle haben einen geliebten Menschen durch Suizid verloren und ihren Weg durch die Trauer unter anderem mit Malen bewältigt. Von ihnen stammen die Illustrationen in diesem Heft:

Wie immer, finden Sie auf der Serviceseite (Seite 29) Anlaufstellen und weiterführende Literatur. Einige Internetseiten, die Hilfe für Menschen in Krisen bieten, werden zusätzlich auf Seite 28 vorgestellt.

Nun möchte ich Sie nicht länger aufhalten, sondern wünsche Ihnen eine spannende Entdeckungsreise. Ich hoffe, dass Sie den einen oder anderen Gedankenanstoss für Ihre persönliche Auseinandersetzung mit diesem tief greifenden Thema finden.

Gaby Rudolf

Herzlichst, Ihre Gaby Rudolf

Inhalt

2	Editorial
4	Pro Mente Sana informiert
6	Suizid und Suizidversuch – eine Einführung
9	Das Leben noch einmal geschenkt bekommen
10	Es gibt bessere Lösungen als den Tod
12	Wege zur Sinnerfahrung – Auswege aus der Suizidalität
15	Suizidprävention ist ein Gebot der Stunde
18	Wenn ein vertrauter Mensch selbstmordgefährdet ist
20	IPSILON- Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz
22	Jugend und Suizid: Die Sehnsucht nach einem anderen Leben
24	Suizidberichterstattung in den Medien – eine Gratwanderung
26	Rechtliche Fragen rund um die Selbsttötung
28	Suizid und Internet: Online Rat und Hilfe finden
29	Anlaufstellen und Informationen
30	Akut: Betroffenenkontrollierte Fortbildung – ein Schlüssel zur wirksamen Reform?
32	Sprachrohr
34	Bücher
35	Psychiatrieszene
38	Selbsthilfe
39	La page romande