**„Niemand rettet sich allein; konkret handeln – Prävention planen“**

**Wie kann man Suizidprävention konkret umsetzen? Diese Frage stand im Mittelpunkt der heutigen Tagung des Netzwerkes Suizidprävention, die unter dem Titel „Niemand rettet sich alleine“ im Bozner Pastoralzentrum stattfand. „Wir haben dabei verschiedene konkrete Initiativen der Krisenintervention und Sensibilisierung sowie das Beispiel eines regionalen Suizidpräventionsplans vorgestellt“, sagt Guido Osthoff von der Caritas, der die Veranstaltung moderierte.**

„Die Tagung war in 3 Blöcke unterteilt: Wir haben über konkrete Erfahrungen von Erster Hilfe und Selbsthilfe in Südtirol berichtet, Sensibilisierungsbeispiele vorgestellt und sinnvolle Präventionsmaßnahmen aufgezeigt”, fasst Guido Osthoff den Ablauf der Tagung zusammen, zu der das Netzwerk anlässlich des Welttages der Suizidprävention (10. September) eingeladen hat.

„Ein konkretes Angebot von Erster Hilfe ist das psychologische Krisentelefon mit der Grünen Nummer **(800101800)**, das es seit April gibt. Dabei handelt es sich um einen 24-Stunden-Service, der Menschen in Krisensituationen niederschwellig, aber dennoch professionell unterstützt. In diesen 5 Monaten haben wir 1.273 Anrufe registriert; davon wurden rund 600 Telefonberatungen mit insgesamt 216 Beratungsstunden bei etwa 6 bis 7 Anrufen pro Tag geleistet“, erklärte Erwin Steiner, Leiter der Notfallpsychologie und Koordinator des Psychologischen Krisentelefons.

Alsdann wurden weitere Maßnahmen vorgestellt, deren Ziel es ist, Anregungen zur Selbsthilfe zu geben, was bestätigt, dass in der Suizidprävention auch jeder Einzelne gefordert ist. Das europäische Projekt „IFightDepression“, vorgestellt von Nuhara Vargiu, Psychologin des Psychiatrischen Dienstes Bozen, setzt neben der Ausbildung von Hausärzten auch darauf, der Bevölkerung eine mehrsprachige Plattform (<https://ifightdepression.com>) zur Bewältigung leichter Formen von Depressionen zur Verfügung zu stellen. Marco Casazza, Psychiater des Zentrums für psychische Gesundheit Brixen, erläuterte den BASI-Algorithmus: „Eine Fragetechnik, die von jedem leicht angewendet werden kann, um akute Suizidialität zu erkennen. Es ist wichtig, die Person mit suizidalen Gedanken nicht allein zu lassen, die richtige Reaktion auf ihre Antworten kann lebensrettend sein“, erklärte er in seinem Beitrag.

Als Sensibilisierungsbeispiele wurden 2 künstlerische Projekte aufgezeigt: das Theaterstück „Das größte Geschenk“ vom Schulsprengel Schlanders und der Dokumentarfilm „Lichter im Chaos“, betreut vom Forum Prävention. Der Film wird im Oktober und November in den größeren Südtiroler Städte gezeigt; im Anschluss findet jeweils eine Podiumsdiskussion mit dem Regisseur, Betroffenen und Mitgliedern des Netzwerks Suizidprävention statt.

Monica Seganfreddo vom Gesundheits- und Sozialressort der Region Aostatal stellte abschließend ihren Präventionsplan vor. „Unser regionaler Präventionsplan ist seit Mai 2022 aktiv und sieht vor, dass ein interinstitutioneller Tisch regelmäßig mehrmals im Jahr zusammentritt. Hervorzuheben ist auch, dass die Unterstützung und Zusammenarbeit mit den Zurückgebliebenen, d. h. den Familienangehörigen von Menschen, die Suizid begangen haben, eine wichtige treibende Kraft im lokalen Netzwerk ist. Suizid ist ein komplexes Problem, daher ist unser Netzwerk sehr breit gefächert, seine Aktionen sind dank des Plans gut geplant und koordiniert: Wir haben mit Präventions- und Bildungsprojekten begonnen, kümmern uns aber auch darum, die Möglichkeiten der Unterstützung und Behandlung von Menschen in existenziellen Krisen durch gezielte Maßnahmen zu verbessern“, so Seganfreddo.

„Für uns war es interessant zu erfahren, dass es in dieser italienischen Region nicht nur ein Netzwerk, sondern auch einen Regionalbeschluss für einen Suizidpräventionsplan gibt: ein Beitrag, der als Inspiration dienen kann, um auch hier in Südtirol Präventionsmaßnahmen zu planen. Hier wird ja schon viel getan, sowohl in der Krisenintervention als auch in der Sensibilisierung für Themen der psychischen Gesundheit, wie wir in der abschließenden Podiumsdiskussion gehört haben. Da wäre das durchaus machbar“, schloss Guido Osthoff.

Bozen, den 13. September 2024

**Krisennummern**

**Psychologisches Krisentelefon 24/7:** Grüne Nummer 800 101 800 **Bei einem Notfall:** Notrufnummer 112 **Telefonseelsorge:** 0471 052 052 **Young+Direct**Vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Menschen  
**Tel:** 0471 155 1 551 oder **Whatsapp:** +39 345 081 70 56 (Montag - Freitag 14:30 - 19:30 Uhr)  
**E-Mail:** [online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)

**3 Fragen und 3 lebensrettende Maßnahmen (Algorithmus BASI „Brief Anti-Suicidal Intervention“)**

1. Frage: **Ich mache mir Sorgen um Dich.** **Denkst du an Suizid?**
2. Bei Bejahung, bitte die zweite Frage: **Wüsstest Du, wie Du es tun würdest?**
3. Lassen Sie sich den Plan genau schildern, falls einer vorliegt. Dann fragen Sie bitte: **Hast Du bereits Vorbereitungen getroffen?**

Wenn alle 3 Fragen bejaht werden, lassen Sie die Person nicht mehr alleine und verständigen die Notrufnummer 112. Wenn die Fragen eins und zwei positiv beantwortet werden, soll die Person möglichst rasch in die Psychiatrie kommen. Sie in der Zwischenzeit nicht alleine zu lassen und die Familie einzuweihen, erhöht die Sicherheit. Wird nur die Frage eins positiv beantwortet, drängen Sie bitte die Person dazu, einen Fachdienst aufzusuchen, Hausarzt, Psychologen oder Psychiater. Vereinbaren Sie den Termin im Beisein der Person selbst oder lassen Sie sie das in Ihrem Beisein tun.

**Kinotour in deutscher Sprache „Lichter im Chaos“ (Eintritt frei)**

14.10.24 Brixen – Astra, 20-22 Uhr  
17.10.24 Bruneck – Ufo, 20-22 Uhr  
24.10.24 Meran – Ariston, 20-22 Uhr  
5.11.24 Neumarkt – Ballhaus, 20-22 Uhr  
8.11.24 Sterzing – Stadttheater, 20-22 Uhr  
13.11.24 Schlanders – Kulturhaus, 20-22 Uhr  
  
Im Anschluss findet jeweils eine Podiumsdiskussion statt (siehe dazu auch <https://www.forum-p.it/de/lichter-im-chaos-junge-menschen-depression-und-wege-zur-hoffnung--1-4501.html>)

**Suizidpräventionskampagne Online** in italienischer Sprache:

**“Nonesisteunsolomodo Per trovare aiuto l’importante è fare il primo passo”**

Forum Prävention in Zusammenarbeit mit A.M.A. Trento; Life Talks in italienischer Sprache, jeweils von 20 bis 21 Uhr <https://www.forum-p.it/it/non-esiste-un-solo-modo-per-trovare-aiuto-limportante-e-fare-il-primo-passo--1-4495.html>

**#nonparlarneè1suicidio**

**15.09.2024: Infostand vom** Telefono Amico im Siegesplatz, Bozen.

**Mut zur Selbstfürsorge**

Der Verband Ariadne bietet im Herbst 2024 ein Gruppenangebot in Bozen für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen an. Infos und Anmeldung: <https://www.ariadne.bz.it/mut-zur-selbstfuersorge/>