

Engagement für die Suizidprävention

Reden entlastet und macht Hilfe erst möglich

Die Gemeinde Meilen setzt sich im Rahmen eines kantonalen Pilotprojekts für die Suizidprävention ein. Denn über Suizidgedanken zu sprechen, kann Leben retten. Erste Massnahmen wurden bereits umgesetzt.

Der Kanton Zürich setzt seit über zehn Jahren ein Programm zur Suizidprävention um. Nun werden auch Gemeinden aktiv in das Programm einbezogen. Die Gemeinde Meilen nimmt als eine von sechs Gemeinden im Kanton Zürich an der Pilotumsetzung teil und wird dabei von der regionalen Jugendberatung und Suchtpräventionsstelle Samowar unterstützt.

Ein wichtiges Anliegen

Alexandra Frei, Projektleiterin Prävention und Sicherheit, hat sich für die Teilnahme der Gemeinde Meilen stark gemacht: «Suizidale Handlungen sind die Folge von schwerem Leid und lösen wiederum viel Leid aus. Wir möchten einen Beitrag dazu leisten, Suizidalität zu reduzieren.» Zu Beginn des Projektes wurde mittels einer Situationsanalyse erhoben, welche Herausforderungen und Be-

dürfnisse in Meilen vorhanden sind. Darauf aufbauend wurde ein Massnahmenplan entwickelt und wird laufend umgesetzt.

Reden kann retten

Ein wichtiges Anliegen der Suizidprävention ist es, Mut zu machen, über Suizidgedanken zu sprechen und rechtzeitig Hilfe zu holen. Das Thema Suizidgedanken ist nach wie vor tabuisiert. Das führt dazu, dass Betroffene Suizidgedanken nicht aussprechen. Angehörige und Nahestehende wiederum sprechen vermutete Suizidgedanken nicht an – oft aus Angst, jemanden zu nahe zu treten oder erst auf die Idee zu bringen. Letzteres ist unbegründet: Suizidgedanken entstehen nicht, weil jemand danach fragt. Im Gegenteil: Reden entlastet und macht Hilfe erst möglich.

Gespräche mit vielen Betroffenen zeigen, dass die meisten Menschen mit Suizidgedanken eigentlich nicht sterben möchten, sondern sich nach einem Ausweg aus einer tiefen Krise sehnen.

Oft entstehen Suizidgedanken im Zusammenhang mit Depressionen – ei-

ner behandelbaren und heilbaren Erkrankung. Je früher über Suizidgedanken gesprochen wird, desto besser kann geholfen werden.

Hilfs- und Beratungsangebote bei Suizidalität

Auf der Website www.reden-kann-retten.ch finden Betroffene und Angehörige umfassende Informationen und Tipps. So auch konkrete Gesprächstipps, wie man über Suizidgedanken sprechen oder nachfragen kann. Rund um die Uhr ein offenes Ohr – auch bei Suizidgedanken – bieten die Dargebotene Hand unter Telefon 143 (oder www.143.ch) für Erwachsene und das Telefon 147 (oder www.147.ch) von Pro Juventute für Jugendliche.

Hilfs- und Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige gibt es auch unter www.suizidpraevention-zh.ch oder www.wie-gehts-dir.ch/adressen. Rund um die Uhr, anonym, vertraulich und kostenlos.

Auf der Website der Gemeinde Meilen finden sich zusätzliche Informationen zu verschiedenen Präventionsthemen, für die sich die Gemeinde engagiert.