



Zur Bedeutung von Netzwerken für die Suizidprävention in Deutschland

Ute Lewitzka, Katharina König, Elisa Helbig,
Maximilian Ehlers, Susanne Knappe

LESSONS LEARNED

Erfahrungen aus dem Aufbau des Suizidpräventionsnetzwerkes Sachsen

Suizidprävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und schließt verschiedene Ebenen (universell, selektiv, indiziert) in unterschiedlichen Lebenswelten bzw. unterschiedlichen Zielgruppen (Schule, Ausbildung, Arbeitsplatz, Medien, Familien, Versorgung von Menschen mit psychischen und/oder körperlichen Erkrankungen, Begleitung am Lebensende, Trauer u. a.) ein. Insbesondere mit der seit dem Bundesverfassungsgerichtsurteil vom 26.02.2020 bestehenden und bisher unregulierten Möglichkeit der Suizidassistenz ist die Stärkung präventiver Ansätze auch für den Palliativ- und Hospizbereich noch einmal bedeutsamer geworden. Menschen mit schwerwiegenden, chronischen, fortschreitenden Erkrankungen, aber auch Menschen, die altersbedingte Beeinträchtigungen erfahren, haben nun die Möglichkeit, Dritte um Hilfe für eine Suizidassistenz zu bitten. In der Versorgung dieser Menschen erfahren professionell Helfende, dass dies häufig aus Angst vor dem Verlauf einer Erkrankung, der Furcht vor Abhängigkeit von Hilfe, dem Anliegen seinen Angehörigen nicht zur Last fallen zu wollen u. a. Motiven, geschieht. Vielen Menschen sind Möglichkeiten palliativer und hospizlicher Angebote immer noch nicht gut genug bekannt bzw. fehlen die notwendigen Einrichtungen. Eine gute Versorgung der Menschen, die am Lebensende stehen, krank, hilfsbedürftig, einsam sind oder aufgrund anderer Belastungen so nicht mehr leben wollen, gehört zu den wichtigen Aufgaben der Suizidprävention.

In Deutschland sterben im Schnitt täglich mehr als 25 Personen an Suizid; im Jahr 2022 überschritt die Anzahl der Suizidopfer erstmals seit acht Jahren 10.000 und lag bei 10.119. Damit sterben mehr Menschen durch Selbsttötung als durch Verkehrsunfälle, Mord, AIDS/HIV und illegale Drogen zusammen (Statistisches Bundesamt, 2023¹). Dennoch erhält dieses eindrückliche Geschehen noch immer wenig Raum in der öffentlichen Diskussion und ist vor allem stigmatisiert. Es bedarf daher gemeinsamer Anstrengung verschiedenster Akteur*innen und auf unterschiedlichen Ebenen für eine Bewusstmachung von Suizidalität und Suizidprävention, um die Inanspruchnahme verfügbarer Hilfsangebote zu fördern und somit Suizidversuche und Suizide erkennbar zu reduzieren. Eine Vielzahl von Präventionsmaßnahmen knüpft an verschiedene Zielgruppen und Risikomerkmale für Suizidalität an². Die Dissemination und Implementation dieser Maßnahmen ist ausbaufähig, um der individuellen und gesellschaftlichen Relevanz von Suizidalität wirkungsvoll zu begegnen. Regionale und überregionale Netzwerke können genau an dieser Stelle ansetzen und tragen in Deutschland maßgeblich zur Suizidprävention bei.

Die Gründung von Netzwerken stellt somit einen wichtigen Teil einer suizidpräventiven Gesamtstrategie eines Landes dar. Ein Netzwerk verbindet die Akteur*innen in dem jeweiligen Feld und ermöglicht es, Synergien zu entwickeln und zu nutzen. Netzwerke bieten darüber hinaus eine sehr gute Möglichkeit, durch die Organisation und Durchführung von öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen die Bevölkerung auf dieses Thema aufmerksam

zu machen und Sensibilität dafür zu schaffen. Zudem können sie der Stigmatisierung und Tabuisierung entgegenwirken.

Um die Gründung eines Netzwerkes strategisch zu planen, finden sich verschiedene Empfehlungen, z. B. zur Gründung eines Pflegenetzwerkes vom Bundesministerium für Gesundheit³. Zur Planung gehört neben der Definition von Netzwerkzielen, die Phase der Vernetzung, die Definition einer möglichen Rechtsform sowie die Finanzierung zu sichern. Bereits in der Planungsphase sollte die Verstärkung des Netzwerks bedacht werden. Dafür muss das Netzwerk formalisiert und strukturiert werden.

Die Gründung des Netzwerkes für Suizidprävention Dresden „NeSuD“ respektive Sachsen („NeSuS“) folgte im Wesentlichen den allgemeingültigen oben aufgeführten Empfehlungen, darüber hinaus zeichnet sich dieses Netzwerk durch die Verknüpfung mit wissenschaftlich evaluierten Präventionsmaßnahmen aus.

Bereits vor der Gründung des Dresdner bzw. sächsischen Netzwerkes 2017 war in Deutschland 2014 das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention FRANS⁴ gegründet worden und diente anderen Initiativen als Rollenmodell. 2019 gründete sich in Köln ein Suizidpräventionsnetzwerk überLEBENSwert⁵, Thüringen etablierte 2017 ebenfalls über eine Förderung des BMG das Suizidpräventionsnetzwerk NeST⁶. Berlin schuf 2017 das Netzwerk für Suizidprävention Berlin⁷, das über die Berliner Fachstelle für Suizidprävention koordiniert wird.

Gründung des Netzwerkes für Suizidprävention Dresden (NeSuD)

Das Netzwerk für Suizidprävention in Dresden (NeSuD) wurde 2017 als eine Kooperation des Dresdner Werner-Felber-Instituts für Suizidprävention und interdiszi-

1 Statistisches Bundesamt, <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/suizid.html>

2 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026629>

3 <https://pflegenetzwerk-deutschland.de/schwerpunkte/regionale-netzwerke/4-phasen-zur-gruendung-eines-regionalen-netzwerks> Bundesgesundheitsministerium

4 <https://frans-hilft.de>

5 <https://www.ueberlebenswert.de>

6 <https://www.nest-thueringen.de/startseite>

7 <https://www.suizidpraevention-berlin.de/netzwerk-fuer-suizidpraevention-berlin/>

Hilfsangebote

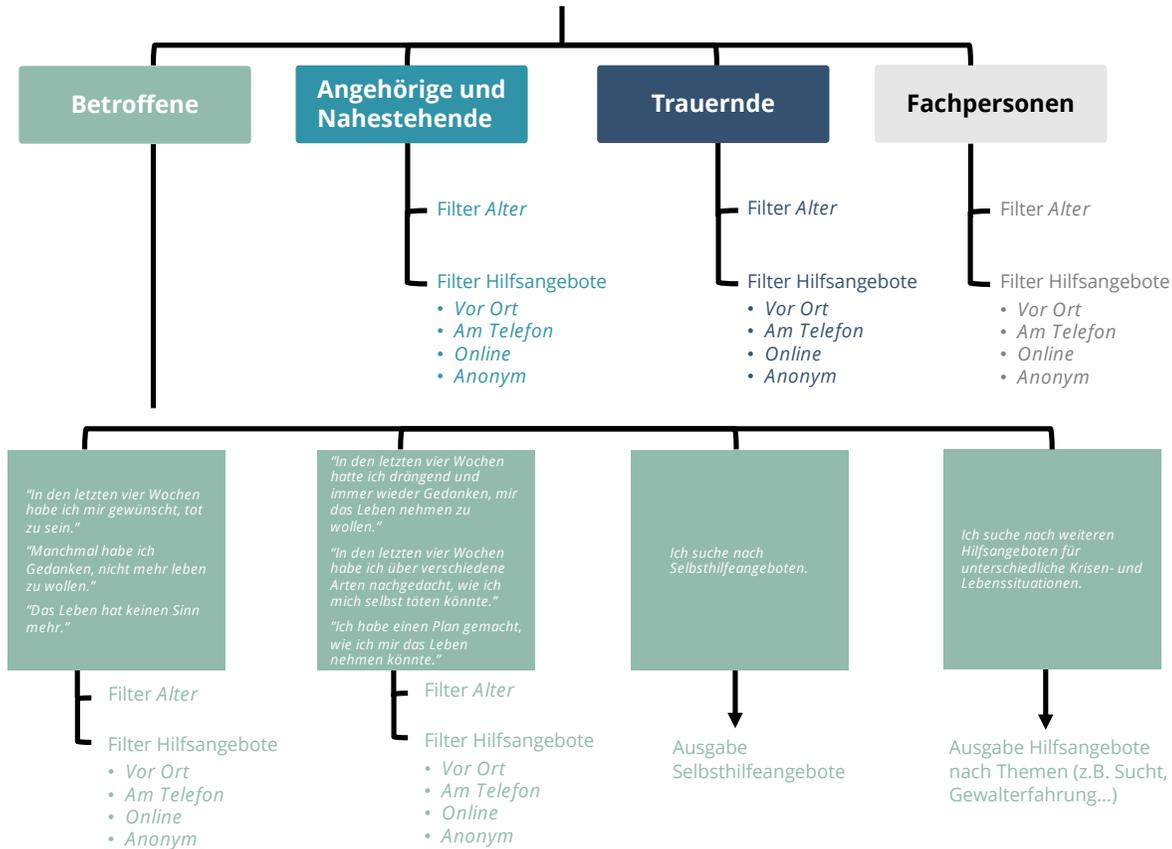


Abbildung 1: Algorithmusbezogenes Vorgehen zur Allokation von Hilfsangeboten © Julia Baumgärtel

pliniäre Forschung im Gesundheitswesen e.V. und des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden mit Unterstützung der AG Suizidforschung der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Dresden gegründet. Möglich wurde dies durch eine Förderung des Bundesgesundheitsministeriums (Förderkennzeichen: ZMVI1-2517FSB148). Ziel war es, ein regionales Netzwerk nieder- bis höherschwelliger Hilfsstrukturen für unterschiedliche Zielgruppen aufzubauen, um Barrieren in der Versorgung suizidgefährdeter Personen zu reduzieren und die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten zu fördern. Von Anfang an wurde dabei der Netzwerkgedanke mit konkreten Präventionsmaßnahmen verknüpft, indem die Netzwerkarbeit durch die Entwicklung eines universellen edukativen Präventionsprogramms für Jugendliche ergänzt wurde. Aufgrund der Sensibilität des Themas und der Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen (z. B. Werther-Effekt) wurde das entwickelte Programm wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Der Begriff „Werther-Effekt“ beschreibt die Förderung von „Imitationssuiziden“ durch Berichte über Suizide. Er geht auf Goethes Briefroman „Die Leiden des jungen Werther“ zurück. Die Veröffentlichung des Romans wird mit einer nachfolgenden Welle an Suiziden in Verbindung gebracht. Die Annahme besagt, dass die Konfrontation mit suizidalem Verhalten ein Risikofaktor für eigene Suizidhandlungen werden kann (Wolfersdorf & Etzersdorfer, 2011⁸). Die Regulierung von Medienberichten wird entsprechend als eine suizidpräventive Strategie angesehen.

Im genannten universellen Präventionsprogramm werden Jugendliche an weiterführenden Schulen für Warnzeichen psychischer Belastung und Suizidalität sensibilisiert und lernen, wie sie diese bei sich und anderen erkennen können. Zudem erfahren die Jugendlichen, welche konkreten Hilfen es für sie in ihrer Region gibt und wie sie diese erreichen können. Um diese Information in den Schulen bereitzuhalten, war ein weiterer Bestandteil der Netzwerkarbeit, ein zielgruppenorientiertes, web-basiertes Informationsportal (www.suizidpraevention-sachsen.de) zu entwickeln. Dieses Portal stellt Informationen zu Suizidalität sowie passenden Hilfsangeboten für Betroffene, Angehörige, Hinterbliebene wie auch Fachpersonal bereit. Damit hilfeschuchende/interessierte Personen möglichst rasch eine passgenaue Hilfe bzw. Information finden, wurde sehr viel Wert auf die Erfassung der entsprechenden Informationen auf der Webseite gelegt. Entsprechend des Durchführungsortes der edukativen Workshops umfasste das Informationsportal in der ersten Förderphase nur Informationen für den Raum Dresden, seit 2021 wird die Übersicht der Hilfsangebote sukzessive für das Bundesland Sachsen ergänzt und gepflegt.

8 Wolfersdorf, M., & Etzersdorfer, E. (2011). Suizid und Suizidprävention. Kohlhammer Verlag.

Gedenkimpulse

108 Klappkarten

108 Klappkarten
EUR 69,00



Auf 108 handlichen Karten werden wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Trauer sowie erprobte Handlungsimpulse und Rituale für den Umgang mit dem Verlust eines geliebten Menschen zusammengefasst.

Die umfangreichen Facetten eines Trauerprozesses werden in kleine Portionen heruntergebrochen. Jede Karte widmet sich einem eigenen Thema. Zur Orientierung dienen die sieben Kategorien Trauer verstehen, Funktionieren, Trauer leben, Abschied nehmen, Verbunden bleiben, sich orientieren und Sinn finden.

Die Gedenkimpulse sollen eine Ergänzung oder Alternative zu Selbsthilfegruppen, therapeutischer Begleitung oder langen Ratgebern darstellen. Insbesondere Menschen, die ungern über ihre Emotionen sprechen, können von den vielseitigen Handlungsimpulsen profitieren.

Bestellungen:

www.hospiz-verlag.de oder

Telefon 0 711/18 42 09-53

Um Hilfs- und Beratungsangebote auf diese Webseite aufzunehmen, erfolgte zunächst eine umfassende Recherche zu Hilfsangeboten im Bereich Suizidprävention und Krisenintervention. Zur genauen Einordnung des Leistungsspektrums dieser ermittelten Angebote wurde onlinebasiert an alle ermittelten Anbieter ein Fragebogen versendet. Rückmeldungen wurden in einem Konsensusprozess mit den Projektmitarbeitenden sowie Vertreter*innen des jeweiligen Angebotes genutzt, um das Angebot zur Suizidprävention/Krisenintervention in Bezug auf die jeweilige Zielgruppe(n) – Betroffene, Angehörige, Nahestehende und Bekannte, Trauernde, Fachpersonen – zu verorten. Des Weiteren wurde das Leistungsspektrum hinsichtlich der Akuität der Suizidalität differenziert. Auf Grundlage dieser Informationen wurde ein Algorithmus zur Allokation der Hilfsangebote erstellt (siehe Abbildung 1).

Die Entwicklung und der Aufbau des Informationsportals führten auch zu nicht unmittelbar fachlichen Fragen, die zentral waren, um das Netzwerk zu installieren. Hier sollen als wesentliche Punkte die Bedeutung einer juristischen Beratung zu Haftungsfragen einer Webseite, der Beachtung einer Barrierefreiheit der Webseite sowie die Planung der technischen Pflege einer solchen Webseite genannt werden. Hier gilt es, von Beginn an geeignete Fachleute einzubinden, um die Funktion des Netzwerkes auch auf der organisatorischen Ebene zu gewährleisten.

Parallel zu diesen (Vor-)Arbeiten für die Entwicklung des Informationsportals fand die Kontaktaufnahme mit den recherchierten Anbieter*innen von Begleitung, Beratung und Versorgung zum Einbringen in die Netzwerkarbeit statt. Frühzeitig wurde deutlich, dass besonderes Augenmerk hierbei der Betroffenenperspektive zukommen sollte. Um die Praxisrelevanz des Netzwerkes zu gewährleisten und nutzergerecht zu gestalten, wurden verstärkt auch Betroffene und Angehörige um Austausch angefragt und deren Bedarfe erhoben. Vertreter*innen der Betroffenenverbände EX_IN e.V., Potential e.V. sowie Selbsthilfedei e.V. brachten ihre wertvollen Erfahrungen im Umgang mit Suizidalität in die Diskussionen während der Netzwerktreffen ein und lieferten z.B. wichtige Hinweise zu Formulierungen für die Einordnung suizidalen Erlebens im Rahmen psychischer Erkrankungen bzw. der Möglichkeit, dass Suizidalität auch ohne das Vorhandensein von Erkrankungen auftreten kann.

Im Rahmen von mehreren Netzwerktreffen von rund 40 Vertreter*innen der regionalen Versorgung von Menschen in Krisensituationen entstand in der Folge ein gemeinsames Positionspapier⁹. Zu den vertretenen Institutionen gehören psychiatrische und psychosomatische Kliniken, Krisendienste, psychosoziale Beratungsstellen, städtische Einrichtungen sowie niedergelassene Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen und Betroffenenverbände. In diesem Positionspapier wurde auf die durch die Netzwerkmitglieder erfahrenen Barrieren in der Versorgung suizidgefährdeter Personen aufmerksam gemacht – gleichzeitig jedoch auch Möglichkeiten aufgezeigt, wie diese überwunden werden können. Das gemeinsam verabschiedete Positionspapier unterstützte im Weiteren auch die öffentliche bzw. politische Arbeit von NeSuS. Die Betroffenenverbände erarbeiteten in diesem Prozess zudem eine eigene Stellungnahme.

⁹ <https://www.suizidpraevention-sachsen.de/wp-content/uploads/Positionspapier-ein-schlie%C3%9Flich-Stellungnahme.pdf>

Die Corona-Pandemie stellte eine große Herausforderung an die Netzwerkarbeit dar. Physische Treffen wie ein weiteres geplantes Netzwerktreffen konnten aufgrund der Kontaktbeschränkungen nicht stattfinden. Damit blieb ein wesentlicher Teil der Netzwerkarbeit, der direkte Austausch zwischen den Akteur*innen, aus. Das erschwerte es erheblich, so früh nach Aufbau des Netzwerkes das Zugehörigkeitsgefühl zum Netzwerk zu fördern, es zu stärken sowie zu etablieren.

Von Beginn an lag der Netzwerkarbeit und den damit verbundenen Präventionsangeboten das Ziel der langfristigen Verstetigung zugrunde. Da die Förderung des Bundesgesundheitsministeriums auf drei Jahre befristet war, bedeutete dies, bereits rasch nach dem Start auf die Suche nach neuen Fördermöglichkeiten zu gehen. Damit verbundene Bürokratien sowie teils entstehende Lücken zwischen Förderzusage und tatsächlichem Mittelfluss, wodurch Kompetenzen verlorengehen können und ggf. wieder neu aufgebaut werden müssen, sind als Herausforderungen zu nennen. Nicht zu unterschätzen ist dabei die dazugehörige politische Kommunikation, um die Bedeutsamkeit des Themas und die damit verbundenen Maßnahmen im öffentlichen Diskurs zu erhöhen. Hierbei stellen bereits bestehende Verbindungen und Strukturen eines jeden Mitgliedes des Netzwerkes eine unverzichtbare Ressource dar.

Erweiterung

Durch eine Förderung des Freistaates Sachsen war schließlich ab dem Herbst 2021 die Erweiterung des Netzwerkes auf ganz Sachsen möglich (HEYLiFE: Netzwerk für Suizidprävention in Sachsen, FKZ: 100645155). Das zuvor entwickelte sowie begleitend wissenschaftlich evaluierte Präventionsprogramm für Jugendliche wurde nun auch sukzessive in weiteren Landkreisen Sachsens angeboten. Eine erneute Evaluation des Präventionsprogramms bestätigte die positiven Ergebnisse und zeigte, dass die HEYLiFE-Workshops zu einer Zunahme des Wissens, des Glaubens an die eigene Handlungsfähigkeit und der Absicht, sich bei psychischen Problemen Hilfe zu holen, führt. Bis Mitte Dezember 2023 konnten mehr als 9.000 Schüler*innen in mehr als 450 Klassen an über 100 verschiedenen Schulen in ganz Sachsen an diesem Prä-

ventionsprogramm teilnehmen. Darüber hinaus wurde ein Workshop zum Umgang mit suizidalen Jugendlichen für pädagogisch Handelnde entwickelt und ausgerollt. Auch das Informationsportal wurde schrittweise erweitert und sachsenweite Hilfsangebote eingepflegt, auch damit Angebote in den entsprechenden Regionen für die Teilnehmenden der Workshops leicht auffindbar sind.

Das im Herbst 2022 veranstaltete Netzwerk-Online-Symposium nutzten mehr als 100 Teilnehmende zur Vernetzung und dem gegenseitigen Austausch und Kennenlernen. Vor dem Hintergrund der HEYLiFE-Workshops nahmen hierbei ebenfalls zahlreiche Vertreter*innen aus dem schulischen Kontext teil und nutzten den gebotenen Raum, um über eigene Herausforderungen zu diskutieren und sich über passende Hilfsangebote zu informieren. Auch zur Fachtagung im darauffolgenden Jahr, die nun wieder im analogen Format stattfinden konnte, wurde erneut deutlich, dass der direkte Dialog von Netzwerkpartner*innen untereinander einen wichtiger Bestandteil der Netzwerkarbeit darstellt. Die mehr als 100 Teilnehmenden zeigten großes Interesse und Offenheit für den Austausch eigener Erfahrungen und meldeten auch im Nachgang zahlreiche wichtige Erkenntnisse und Denkanstöße zurück, insbesondere zum anhaltenden Fortbildungsbedarf für Fachkräfte, Anliegen zur Intervention/Supervision, Selbstfürsorge und Psychohygiene für Akteur*innen sowie Herausforderungen in der Allokation zu Versorgungsangeboten und drohender Fehlversorgung Betroffener. Weitere positive Rückmeldungen der Teilnehmer*innen bestätigten erneut, dass der Austausch mit Gleichgesinnten als besonders wertvoll erlebt wird.

Ausblick

Für Sachsen soll das Netzwerk auch weiterhin effektiv über Suizidalität sowie bestehende Hilfsangebote aufklären, zur Entstigmatisierung beitragen und Hilfesuchen erleichtern. Darüber hinaus verfolgt das Netzwerk die Idee, über die verschiedenen weiteren Netzwerke (auch anderer Bundesländer) bestehende Angebote sichtbar und vermittelbar zu machen und zu kooperieren.

Akteur*innen des Netzwerkes fordern zur bestmöglichen Versorgung suizidgefährdeter Personen eine bundeseinheitliche Rufnummer, welche spezialisiert telefonische Beratung in suizidalen Krisen anbietet. Dies kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn eine solche Schnittstelle über alle Angebote informiert ist. Hier könnten Netzwerke die erforderlichen Informationen (v. a. die Übersicht über alle Hilfsangebote) bereithalten und so den notwendigen Beitrag zur Verknüpfung mit einer zentralen Rufnummer für Menschen in suizidalen Krisen leisten. Die Herausforderung der auslaufenden Förderungen bleibt weiterhin bestehen; hier werden auch aktuell Möglichkeiten der langfristigen Finanzierung der Netzwerkarbeit gesucht.

Eine wichtige zukünftige Aufgabe für dieses Netzwerk ist der Aufbau weiterer Kooperationen mit Vertreter*innen von Angeboten, die ebenfalls relevant für die Suizidprävention sind, wie z. B. mit den Netzwerken der Hospiz- und Palliativversorgung oder Netzwerken für Senior*innen. Neben der sprichwörtlichen Vernetzung sollen auch hier bedarfsgerechte Maßnahmen für die

beteiligten Professionen und Betroffenen ausgelotet und gegebenenfalls wissenschaftlich begründet, entwickelt und disseminiert werden.

Wünschenswert ist für alle in Deutschland bereits bestehenden Suizidpräventionsnetzwerke eine zukünftige, gut gelingende Verknüpfung durch und mit dem Nationalen Suizidpräventionsprogramm (NaSPro) als eine übergeordnete Struktur sowie die Förderung des Aufbaus weiterer Netzwerke auf Bundeslandebene.

Zusammenfassung

- Durch eine Zuwendung des BMG gelang die Gründung eines regionalen Netzwerkes zur Suizidprävention in Sachsen.
- In der Gründungsphase galt es, Stakeholder und Vertreter*innen der Betroffenenperspektive frühzeitig einzubeziehen, mit dem Fokus auf eine gemeinsame Lösungsorientierung und die Verknüpfung mit einer Präventionsmaßnahme für Jugendliche.
- Herausfordernd bleibt die wiederkehrende Suche nach Fördermöglichkeiten für die Ausstattung mit Personal- und Sachmitteln für eine gelingende Netzwerkarbeit.



PD Dr.ⁱⁿ med. habil. Ute Lewitzka

Fachärztin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, TU Dresden sowie Vorstandsvorsitzende des Werner-Felber-Instituts.

Sie engagiert sich ehrenamtlich in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention.

lewitzka@felberinstitut.de



Dr.ⁱⁿ Katharina König

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Werner-Felber-Institut. Sie betreut am Werner-Felber-Institut die nationale Kliniksuziddatenbank und die suizidologische Forschungsdatenbank sowie das Hot Spot Register Sachsen.

koenig@felberinstitut.de



Elisa Helbig

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Werner-Felber-Institut. Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung.

helbig@felberinstitut.de



Maximilian Ehlers

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Werner-Felber-Institut. Psychologischer Psychotherapeut in Ausbildung.

ehlers@felberinstitut.de



Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Knappe

Professur für Gesundheitswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Dresden sowie Psychologische Psychotherapeutin für Erwachsene mit Zusatzqualifikation Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.

susanne.knappe@ehs-dresden.de