

PRESSEMITTEILUNG

Wir wissen viel über Risiken. Wissen wir genug darüber, was Menschen am Leben hält?

Zum Welttag der Suizidprävention 2026 rückt das Werner-Felber-Institut für Suizidprävention und Schutzfaktoren ins Zentrum: nicht als ein Heilsversprechen, sondern als konkrete Ansatzpunkte für Hilfe in Krisen.

Dresden, 10. September 2026 - Suizidprävention beginnt häufig mit der Frage danach, was Menschen gefährdet. Das Felberinstitut stellt außerdem die Frage: Was hilft Menschen, eine suizidale Krise zu überstehen? Beziehungen, ein konkretes Gespräch, erreichbare professionelle Hilfe, eine sichere Umgebung oder ein verbindlicher nächster Schritt können Zeit und Handlungsspielraum schaffen.

Dieser Perspektivwechsel zeigt mögliche Schutzfaktoren auf. Es macht sichtbar, wo Unterstützung konkret ansetzen kann - und was Menschen hilft, die nächste Stunde, den nächsten Tag oder den nächsten Behandlungsschritt zu erreichen.

„Wir wissen um eine Reihe von Risikofaktoren für Suizidalität. Wir brauchen daher auch Wissen darüber, was Menschen am Leben hält“, sagt Susanne Knappe, Initiatorin und treibende Kraft hinter den HEYLiFE Schulworkshops.

Neben dem Wissen über Risiken richtet sich der Blick deshalb auch auf Faktoren, die Menschen stärken und suizidalen Gedanken und Handlungen entgegenwirken können. Im Sinne eines positiv-psychologischen Ansatzes geht es darum, Ressourcen sichtbar zu machen, die psychische Widerstandskraft fördern und in belastenden Lebenssituationen stabilisierend wirken können.

Schutzfaktoren können dabei in ganz unterschiedlichen Bereichen des Lebens liegen:

- Beziehung: ein Mensch, der erreichbar ist und bleibt.
- Gespräche: eine Situation, in der Suizidgedanken ohne Wertung ausgesprochen werden können.
- Professionelle Hilfe: ein Angebot, das tatsächlich zugänglich ist.
- Sichere Umgebung: Bedingungen, die Zeit und Abstand zur akuten Krise schaffen.
- Nächste Schritte: ein konkreter, realistischer Termin oder eine verbindliche Vereinbarung.

Für die Prävention von Suiziden / Suizidalität bedeutet das: Suizidalität nicht ausschließlich über Todesfälle, Risiken und Eskalation betrachten, sondern Bewältigung, Hilfswege und Genesung sichtbar machen. Schutz entsteht selten durch einen einzelnen Faktor: Schutz entsteht aus dem Wissen über persönliche Warnzeichen, eigene Bewältigungsstrategien, unterstützende Personen, professionelle Kontakte und Schritte zu einer sicheren Umgebung. Schutzfaktoren

in den Blick zu nehmen, bedeutet dabei nicht, das Leid und die Verluste durch Suizid aus dem Blick zu verlieren. Im Gegenteil: Wer über das spricht, was Menschen in Krisen Halt geben kann, tut dies auch im Bewusstsein der Menschen, bei denen dieser Halt nicht ausgereicht hat. Prävention und Gedenken gehören deshalb zusammen. Das eine richtet den Blick darauf, was Leben schützen kann, das andere erinnert an die Menschen, die wir verloren haben.

Dresden, 10. September 2026