

„Wichtigste Frage ist: Wie geht's dir?“

INTERVIEW Gesundheitsexperte über verwundbare Seele und Alarmzeichen

Herr Vyssoki, Sie sind Leiter des psychosozialen Zentrums ESRA. Was ist die Ursache für einen Suizid?

Es gibt Hochrisikogruppen: Einer der größten Faktoren ist die soziale Isolation. Wir wissen, dass ältere Menschen und da insbesondere Männer über 65 absolut gesehen das höchste Risiko haben. Wenn man sich die Versuche ansieht, sind es aber meist die Jugendlichen.

Gibt es dabei saisonale Schwankungen?

Es zeigt sich ein Frühjahrspeak. In Österreich ist dies von Februar bis Juni. Weniger passiert im Dezember und Jänner. Eine Theorie besagt, dass Menschen während der Wintermonate zu wenig Energie haben, um ihre depressiven Gedanken in die Tat umzusetzen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig zu helfen.

Was kann man tun?

Es gibt eine ganz einfache Antwort. Das ist die Frage: „Wie geht's?“ Wichtig ist, in Beziehung gehen. Hinter Suiziden steht überwiegend eine depressive Erkrankung. Dabei ist auch charakteristisch, dass sich die Betroffenen immer mehr zurückziehen.

Wie werden Depressionen behandelt?

Psychotherapie und Anti-



Foto: ESRA/Morgensztern

Psychiater Benjamin Vyssoki von ESRA.

depressiva helfen, dass man wieder man selber wird. Abhängig wird man davon nicht.

Woher kommen denn die Depressionen?

Es gibt biologische, psychische und soziale Risikofaktoren. Gefeit davor ist niemand. Jeder hat eine unterschiedliche Resilienz (Anm.: Widerstandsfähigkeit). Ab einem gewissen massiven Stressgrad, einem Trauma, wie ein schlimmer Unfall oder eine familiäre Tragödie, wird jeder von

uns eine entwickeln. Wichtig ist, Stärken zu stärken, und die Schulung von Multiplikatoren in Schulen und Jugendklubs, wie unser Big-Brother- und Big-Sister-Modell. Wichtig ist zu signalisieren, dass psychische Erkrankungen etwas ganz Normales sind. Jeder fünfte Österreicher erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression.

Merken Sie beim psychosozialen Gesundheitszentrum ESRA einen Patientenanstieg?

Wir merken definitiv einen Anstieg. Die psychischen Belastungen durch Corona waren enorm. Nun verschärft sich die wirtschaftliche Situation. Und wir betreuen viele geflüchtete Menschen aus der Ukraine.

Wenn unsere

Krise, Krieg und Pandemie wirken sich auf die psychische Gesundheit aus: Jede 5. Schülerin hat dunkle Gedanken, es gibt mehr Alkolenker.

Warum nur? Wie hätte sich diese Tragödie verhindern lassen können? Diese Fragen stellen sich Angehörige, die einen Menschen durch eine Verzweiflungstat verloren haben. Seit 2003 findet der Welt-Suizid-Präventionstag im September statt, um für eines der größten Gesundheitsprobleme zu sensibilisieren: In Österreich sterben pro Jahr fast dreimal so viele Personen durch Suizid wie im Straßenverkehr. Trotzdem ist es

immer noch ein Tabuthema bzw. fühlen sich Personen stigmatisiert, wenn sie dringend psychiatrische Hilfe benötigen.

Die Zunahme seelischer Probleme als dramatische Folgen mehrerer Lockdowns spiegelt sich in einer Studie der Donau Uni Krems wider. Demnach leiden ein Fünftel der Mädchen und 14 Prozent der Burschen unter dunklen Gedanken. Jeden zweiten Schüler plagten Depressionen oder Angstzustände. Zur Pandemie kommt jetzt auch noch die

DATEN & FAKTEN

- 2021 begingen 1099 Personen eine Verzweiflungstat. Die meisten erfolgten in Niederösterreich und in der Steiermark, die wenigsten im Burgenland.
- Ein erschwerter Zugang zu Schusswaffen reduziert Dramen.
- Lichtblick: In 30 Jahren hat sich die Suizidrate bei uns halbiert.
- Traumatische Ereignisse wie Krieg oder Unfälle hinterlassen Spuren im Erbgut, die psychische Störungen bei nachfolgenden Generationen begünstigen.

Seele laut um Hilfe schreit . . .

Armutsfalle durch die Teuerung hinzu.

Die Zahlen waren Anlass, warum heimische Schüler mit dem Volksbegehren „Mental Health“ heuer forderten, dass ihre Probleme ernst genommen werden. In der Folge konnten mehr als 100.000 Unterschriften gesammelt werden. Ziel ist es, dass man über psychische Erkrankungen so offen sprechen kann wie über Zahnschmerzen.

„Die Pandemie hat die psychische Situation vieler Gruppen in der Bevölkerung verschlechtert“, weiß Barbara Juen, Leiterin der psychosozialen Dienste beim Österreichischen Roten Kreuz. Wie man etwa einer Person hilft, die sich

in den Finger schneidet, ist allgemein bekannt. Aber wie hilft man jemandem, der eine Krisensituation durchlebt? Dafür gibt es in der Ersten Hilfe die drei Grundprinzipien Look, Listen und Link, also Hinschauen, Zuhören und Hilfe vermitteln.

Beim Hinschauen geht es darum, eine Stress- bzw. Kri-

sensituation als solche zu erkennen. Als Nächstes sollte man durch Zuhören und Beobachten herausfinden, was genau das Problem ist und was die Person braucht. Erst im dritten Schritt wird eine Lösung erarbeitet. Im Idealfall ist die betroffene Person in den Prozess eingebunden. Akute Probleme sollten so

schnell wie möglich angegangen werden. In Österreich gibt es zahlreiche Institutionen, die im Krisenfall (siehe auch Kasten unten) weiterhelfen.

Auf heimischen Straßen ein Drittel mehr Alkolenker

Indes nagt auch an immer mehr Erwachsenen die Angst vor der Zukunft. Suchtexperten sehen einen Trend hin zur Flucht vor der Realität in den Alkohol. Das belegen auch die Zahlen der Polizei. So wurden im ersten Halbjahr heuer auf den heimischen Straßen 16.048 Alkolenker gestoppt. Das ist eine Zunahme gegenüber dem Vorjahr um 35%. Auch „berauschte“ Unfälle steigen an.

M. Münzer, Chr. Budin



Hilfe

ANLAUFSTELLEN

Telefonseelsorge ☎ 142

Rat auf Draht ☎ 147

Ö3-Kummer-
nummer

☎ 116 123

Rotes Kreuz:

roteskreuz.at

Jugendrotkreuz:

time4friends

☎ 06641070144