

Die Bundesregierung will die Zahl der Suizide senken

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. bietet hilfreiche Seminare für alle Bürger an

Der Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach beklagt die seit 10 Jahren gleichbleibende Zahl der Suizide. Sie ist sogar leicht steigend und liegt bei über 10.000 Menschen, die sich 2022 das Leben genommen haben. In Deutschland sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten, illegale Drogen und AIDS zusammen. Herr Lauterbach hat erkannt, dass die Schulung von medizinischem Personal hilfreich sein könnte. Das ist wichtig, sollten doch die Menschen in diesen Berufsgruppen bereits in ihrer Ausbildung darüber informiert werden. Tatsächlich konnten auch wir beobachten, dass es einen für uns unerwarteten Bedarf an Qualifizierung zu diesem Thema im medizinischen Bereich gibt.

In der Berichterstattung über das Programm des Ministers (<https://www.zeit.de/politik/deutschland/2024-05/suizid-praevention-strategie-karl-lauterbach-bundesgesundheitsministerium>), in der Experten wie Georg Fiedler und Ute Lewitzka zitiert werden, wird über unterstützende Hotline-Angebote gesprochen, die auch in unseren Augen sehr hilfreich sind, aber deutlich zu kurz greifen. Sie können nur denen helfen, die sie aktiv in Anspruch nehmen. Interessant, dass eine Studie aus den Jahren 1983 – 1984 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8749979/>) nach 40 Jahren herangezogen wird, die in diesem Zusammenhang die Wirksamkeit von Schulungen bei Hausärzten unterstreicht im Umgang mit älteren Patienten und Suizidgefährdung. Somit ist es von Bedeutung, dass mehr Menschen über psychische Erkrankungen und Anzeichen von Suizidgedanken sowie dem Umgang damit wissen.

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) hat nach einem ersten Anlauf im Jahr 2019 jetzt in 2024 eine Basisschulung für alle Bürger und Bürgerinnen entwickelt unter dem Motto: „Psychische Krisen erkennen und aktiv werden“. Wir denken, wenn für alle Menschen, die einen Führerschein machen wollen, ein Erste-Hilfe-Kursus zur Pflicht gehört, sollte auch ein Erste-Hilfe-Kursus für die Seele in Deutschland Standard sein. Aus der oben erwähnten Studie schließt der BBuD, dass eine Ausbildung von Bürgern und Bürgerinnen im seelischen Bereich sich reduzierend auf die Suizidrate auswirkt.

Wir wollen Menschen ermächtigen, andere zu unterstützen! Wir geben den Menschen Sicherheit zu handeln. Dafür sorgen auch die beiden Referentinnen, Dr. Stefanie Schöler und Heike Nordick-Ruf vom Arbeitsschutz-Universum. Mit ihrer Online-Qualifizierung für „psychologische Ersthelfer/innen“ erweitern sie den Handlungsspielraum der Teilnehmenden, wenn diese auf Menschen mit psychischen Problemen treffen oder Gefahr laufen, selbst zu erkranken.

Der BBuD ruft zum Aktionsprogramm "Jeder Suizid ist einer zu viel" auf! Im Rahmen des Programms können Menschen an einem kostengünstigen Kursus (50,00 €) teilnehmen. Die Bundesregierung könnte dieses Non-Profit-Programm finanziell unterstützen. Unternehmen könnten ihre Mitarbeiter schulen lassen und Privatleute über Spenden eine landesweite Durchführung des Programmes fördern.

Hintergrund: In Deutschland haben bereits drei Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben die Diagnose eines sogenannten „Burnouts“ erhalten. Dieses Syndrom bezeichnet einen Erschöpfungszustand, welcher sich in verschiedenen Phasen von der Überlastung und Überforderung bis zum mentalen Zusammenbruch äußern kann, vor allem Berufsleben und soziale Kontakte betrifft und insbesondere psychosomatische Beschwerden auslöst. Hingegen erlitten mindestens fünf Millionen Deutsche bereits eine ernstzunehmende depressive Episode, die als schwere psychiatrische Erkrankung anzusehen ist und sich in Perspektivlosigkeit, Freudlosigkeit, Traurigkeit über beträchtliche Körpererscheinungen und einen massiven Rückzug aus dem persönlichen Umfeld ausdrückt. Beide Krankheitsbilder sind allerdings der Psychotherapie und medikamentösen Behandlungsansätzen zugänglich. Daneben helfen niederschwellige Maßnahmen wie Entspannungstraining, Lichttherapie, Selbsthilfemaßnahmen, Sozialberatung oder Coaching.

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit stressinduzierten Problembildern wie Burnout oder Depression. Seine Mitglieder sind eigens betroffen und wollen ermutigen, selbst wieder aktiv zu werden und für sich und andere Erkrankte Verantwortung zu übernehmen.