Erstmals eine nationale Umfrage zu Suizid

Prävention Die Schweiz hat in Europa eine überdurchschnittlich hohe Suizidrate. Mit einer neuen Studie will der Bund die Grundlage schaffen für eine bessere Prävention.

Fabian Fellmann

Die leichte Erreichbarkeit von Medikamenten begünstigt Suizidversuche durch eine Überdosierung. Foto: Getty Images

Mehr als 1000 Personen nehmen sich in der Schweiz jedes Jahr das Leben. Das müsste nicht sein, findet Ständerat Joachim Eder. «Wir haben eindeutig zu viele Suizide in der Schweiz», sagt der FDP-Politiker. Er begrüsst, dass nun auch der Bund eine aktivere Rolle einnimmt. Erstmals lässt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) derzeit nationale Daten zu den Suizidversuchen erarbeiten: In seinem Auftrag wird seit März die jüngste Gesundheitsbefragung, jene von 2017, entsprechend ausgewertet. «Die Diskussion über Suizidprävention hat gezeigt, dass wir bessere Daten brauchen», sagt die Psychologin Esther Walter, die beim BAG das Projekt leitet. «Die Gesundheitsbefragung hat uns die Gelegenheit geboten, drei Fragen zu Suizidversuchen zu stellen.» Diese findet alle fünf Jahre statt.

Die 20 000 Teilnehmer wurden gefragt, ob sie schon jemals versucht haben, sich das Leben zu nehmen, ob sie das in den 12 Monaten vor der Befragung machten und ob sie nach ihrem Suizidversuch mit jemandem darüber gesprochen haben. Die neue Auswertung will das BAG im September am internationalen Tag der Suizidprävention vorstellen. «Unsere Hauptfragestellung ist: Wie geht es jenen Leuten heute, die früher einen Suizidversuch unternommen haben?», erklärt Walter.

Bis 25 000 Suizidversuche

Bislang ist die Datenlage lückenhaft. Bekannt ist, dass jedes Jahr mehr als 1000 Personen durch Suizid sterben. Zu den Versuchen, die nicht tödlich enden, gibt es jedoch nur grobe Schätzungen – die Spannweite reicht von 15 000 bis 25 000 jährlich. Diese Zahlen basieren auf Angaben von Spitälern und punktuellen Befragungen. «Aber wir wissen noch viel zu wenig über Suizidversuche und über Suizidgedanken, die nie zu einem Versuch führen», sagt Walter.

Im März dieses Jahres haben Westschweizer Forscher eine Untersuchung im Auftrag des Bundes veröffentlicht. Spitäler in Lausanne, Genf, Neuenburg und dem Wallis hatten ein Jahr lang erfasst, wie viele Personen wegen Selbstverletzungen und Suizidversuchen medizinisch behandelt werden mussten. Sie zählten zwischen 122 und 208 Behandlungen pro 100 000 Einwohner; hinter rund der Hälfte steckte bei Erwachsenen eine klare Suizidabsicht. Hochgerechnet auf die Schweiz, ergibt das zwischen 5000 und 8500 Selbsttötungsversuche pro Jahr, die zu einer Behandlung im Spital führen. Viele Fälle blieben mit dieser Methode jedoch unsichtbar, halten die Autoren mit Verweis auf aktuelle Studien aus Grossbritannien fest. Dort fügten sich bis zu 30-mal mehr Jugendliche selbst Verletzungen zu, als Spitaldaten vermuten liessen. Darum soll in der Schweiz die Auswertung der Gesundheitsbefragung mit einem anderen methodischen Ansatz einen Beitrag leisten für ein besseres Gesamtbild.

Die Bestrebungen des BAG unterstützt Anja Gysin-Maillart, Psychotherapeutin an der Berner Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. «Die bisherigen Daten, die wir für eine Studie der WHO benutzten, bestehen aus explorativen Studien und sind schon älter», sagt sie. «Das Gesundheitswesen wird heute stark über die Kosten reguliert, darum ist es für die Bereitstellung von Geldern wichtig, dass wir mehr wissen.» Jede zweite Person hegt gemäss Umfragen Suizidgedanken. «Das ist ein so häufiges Ereignis, dass wir mehr unternehmen sollten, damit die Menschen darüber reden und sich Hilfe holen. Das ist der wichtigste Präventionsansatz», sagt Gysin-Maillart.

Wichtige Nachbetreuung

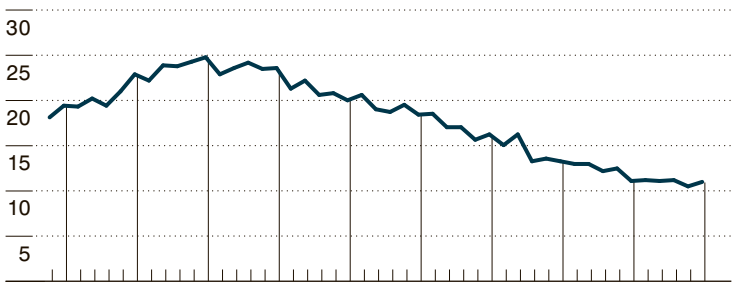
Die Verbesserung des Wissensstands und der Forschung ist Teil des Aktionsplans Suizidprävention, den der Bundesrat 2016 auf Anstoss der Zürcher EVP-Nationalrätin Maja Ingold beschlossen hat. Ziel ist es, die Suizidrate zu senken. Diese hat sich in der Schweiz zwar seit den 1980er-Jahren mehr als halbiert. Noch immer ist sie aber deutlich höher als im europäischen Durchschnitt. Der Plan nennt zehn Ziele, zum Beispiel, dass einfache und schnell zugängliche Hilfsangebote zur Verfügung stehen, dass über die Suizidgefahr informiert und dass die Genesung wirksam unterstützt wird. Hilfreich ist auch, den Zugang zu tödlichen Methoden einzuschränken. Die Forschung hat gezeigt, dass Suizidgefährdete oft einfach erreichbare Mittel wählen; je weniger tödlich diese Mittel sind, desto eher überleben Gefährdete einen Selbsttötungsversuch. Die Einführung von Autokatalysatoren und die Entgiftung von Kochgas etwa haben die Suizidrate sinken lassen, auch die Einschränkung der Waffenverbreitung oder die Sicherung von Brücken und Zuggleisen haben sich als wirksame Methoden erwiesen.

Grosses Verbesserungspotenzial sieht Eder bei der Betreuung von Menschen nach einem Suizidversuch. Die Forschung zeigt, dass mehr als die Hälfte von ihnen mehrere Anläufe unternehmen. Die hohe Wiederholungsrate liesse sich mit guter Therapie eindämmen, sagt Psychotherapeutin Gysin-Maillart. «Ein Suizidversuch hinterlässt Spuren im Gedächtnis, was bei zukünftigen Krisen sehr gefährlich werden kann», sagt sie. «Wer einmal einen Suizidversuch gemacht hat, weist ein 60- bis 100-fach höheres Risiko für einen weiteren Versuch auf.»

Bisher existierten aber international nur wenige nachweisbar effektive Behandlungen, die suizidales Verhalten reduzieren können. Psychotherapeutin Gysin-Maillart, die eine dieser Methoden mitentwickelt hat, plädiert für weitere Forschungen in dem Bereich und fordert konkrete Verbesserungen: «Heute müssen beispielsweise Kliniken die Ausbildung ihres Personals zum Umgang mit Suizidversuchen selber finanzieren.»

Suizidrate

Todesfälle durch Suizid pro 100 000 Einwohner, ohne assistierte Suizide



Grafik: ake / Quelle: BFS, Statistik der Todesursachen 2018

Hilfe bei Suizidgedanken

Haben Sie Suizidgedanken oder kennen Sie jemanden, der Unterstützung benötigt? Kontaktieren Sie bitte die Dargebotene Hand, Telefon 143. E-Mail- und Chat-Kontakte finden Sie auf www.143.ch. Das Angebot ist vertraulich und kostenlos. Für Kinder und Jugendliche ist Telefon 147 da, auch per SMS, Chat, E-Mail, www.147.ch. Weitere Informationen finden Sie auf www.reden-kann-retten.ch. Adressen für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben, gibt es auf www.trauernetz.ch. *(sda)*