

SOS Détresse

Mat Suizidgedanken net eleng bleiwen (2021)

E jonke Mann ass onglécklech verléift a gesäit a senger Verzweiwung keen aneren Auswee méi, ewéi sech d'Liewen ze huelen. Dëst ass déi tragesch Geschicht vum jonke Werther, déi de Goethe geschriwwen huet. No hirer Verëffentlechung sinn d'Suizidzuelen ugeklommen, wouhier de sougenannten „Werther-Effekt“ säin Numm huet. Dëse Werther-Effekt geet dovunner aus, dass en detailléierte Bericht iwwer e Suizid, wéi et am Goethe sengem Buch de Fall war, dozou féiere kann, dass méi Mënschen sech d'Liewen huelen. Dësen Effekt ass och an der haiteger Zäit ëmmer erëm beobacht ginn an zwar virun allem dann, wann e Suizid (sief et e realen oder e fiktiven), als eenzeg méiglechen Auswee duergestallt ginn ass a mat enger gewësser Sensationalitéit driwwer bericht ginn ass. Deem entgéint gesat steet awer an der neierer Fuerschung de sougenannten „Papageno-Effekt“, dee beseet, dass Suizider kënne verhënnert ginn, andeems souwuel mat manner sensationellen Detailer iwwer de Suizid bericht gëtt, wéi och dass méi villsäiteg iwwer Suizid a méiglech Hëllef geschwat gëtt. Dësen Effekt geet op en anere (fiktiven) jonke Mann zeréck, deen onglécklech verléift war a sech an enger suizidaler Kris befonnt huet: de Papageno aus dem Mozart senger „Zauberflöte“. Am Géigesaz zum Werther bleift de Papageno awer net eleng mat senger suizidale Gedanken, mee fënnt Mënschen, mat deenen hien driwwer schwätze kann, soudass hien erëm nei Hoffnung fënnt. Dëst weist eis, wéi wichteg et ass, mat Suizidgedanken net eleng ze bleiwen an dass Leit aus dem Ëmfeld sech trauen dierfen a souguer sollten, d'Thema Suizid och mat der Persoun unzeschwätzen.

An dorëms geet et ënner anerem haut, um Welttag vun der Suizidpräventioun. Ee wichtege Bestanddeel vun der Präventioun ass nämlech, op eng oppen Aart a Weis iwwer Suizid ze schwätzen, an zwar ouni ze verurteelen oder eng Persoun mat Suizidgedanken zur Rechtfäerdegung ze zwéngen.

Déi Gedanken, net méi liewen ze wëllen, dass Suizid als eng Léisung ugesi gëtt, hu vill Mënschen an ënnerschiddleche Phase vun hirem Liewen. Sech enger anerer Persoun unzevertrauen kascht oft vill Iwwerwannung, grad wann et ëm esou en emotional intensiivt Thema wéi Suizid geet. En éischte wichtege Schrëtt kann dofir sinn, fir seng Suizidgedanken oder -absichten enger anonymmer Persoun matzedeelen. Genee dofir si mir bei SOS Détresse do, sief et iwwer Telefon oder online, wou een en oppent Ouer fënnt an am Vertrauen all Gedanken a Gefiller kann ausschwätzen. Wéi wichteg dës Ënnerstëtzung ass, kann een ënner anerem dorunner gesinn, dass eleng am Joer 2020

bei 91 Uriff a bei 21 Mailen, also an der Moyenne zweemol an der Woch, Suizid en Thema war. Dowéinst encouragéiere mir souwuel Betraffener wéi och hiert Ëmfeld, fir mat Suizidgedanken net eleng ze bleiwen a mateneen oder mat eis driwwer ze schwätzen.

Dr. Jessica Levy, Psychologin bei SOS Détresse

Literaturempfehlungen a Referenzen

Domaradzki, J. (2021). The Werther effect, the Papageno effect or no effect? A literature review. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2396.

SOS Détresse. *Suizidalitéit a Krisen*.
<https://454545.lu/la/eis-infotexter/themeberaeich-krisen-wendepunkten-am-liewen/suizidaliteit-a-krisen/>

SOS Détresse. *Suizidgedanken*.
<https://454545.lu/la/eis-infotexter/perseinlech-themen/suizidgedanken/>

SOS Détresse. *Trauer nom Suizid*.
<https://454545.lu/la/eis-infotexter/themeberaeich-krisen-wendepunkten-am-liewen/trauer-nom-suizid/>

SOS Détresse (2021). *Aktivitätsbericht 2020*.
<https://454545.lu/la/categories/aktiviteitsberichter/>