

# Die Mauer des Schweigens durchbrechen

NRZ 10.08.11

## 48 Selbstmorde im vergangenen Jahr. Initiative setzt auf Prävention

Rüdiger Hoff

Wirtschaftliche Existenz-Ängste, Depressionen, unheilbare Krankheiten und Alkohol- oder Drogenabhängigkeit: Die Zahl der Selbstmorde in NRW ist im vergangenen Jahr um 150 auf 1816 gestiegen, was einem Plus von neun Prozent entspricht. In Düsseldorf sank sie dagegen von 52 auf 48 Suizide.

„Das liegt vielleicht auch mit daran, dass wir in einer vergleichsweise reichen Stadt leben. Aber auch hier dürfte die Dunkelziffer weitaus höher liegen. Viele Suizide werden als solche nicht erkannt und gehen in keine Statistik ein. Die Problematik ist weiter akut“, mahnt Renate Reichmann-Schmidt.

### Raus aus der Tabu-Zone

Sie hat im April vergangenen Jahres die Initiative „Tabu Suizid“ gegründet, die aus einer Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene entstanden ist. Diese will das häufig totgeschwiegene Thema aus der Tabu-Zone bringen und in den Focus der Öffentlichkeit heben. „Wir wollen die gefährdeten Menschen, aber auch ihre Angehörigen erreichen“, sagt Reichmann-Schmidt.

Fast alle zwölf Frauen und Männer, die bei der Initiative mitmachen, haben einen An-

gehörigen durch Suizid verloren. So auch Reichmann-Schmidt, deren Vater vor mehr als 30 Jahren Selbstmord beging. „Damals haben war das Thema noch viel mehr ein Tabu als heute. Wir haben erzählt, er sei an einem plötzlichen Herztod gestorben“, sagt die heute 54-jährige Bankangestellte.

### Wut und Ohnmacht

Das Schweigen, gepaart mit Schuldgefühlen, Wut und Ohnmacht führten bei ihr zu Depressionen. Heute weiß sie, wie wichtig es ist, mit anderen darüber zu sprechen. Deshalb gründete sie vor fünf Jahren eine Selbsthilfegruppe, deren 24 Mitglieder sich alle 14 Tage

treffen. Dabei gilt die Devise: sich gegenseitig unterstützen, reden und zuhören.

Was die Initiative „Tabu Suizid“ auch klar machen will: Angehörige und Freunde können oft die Zeichen einer Krise erkennen. Wenn Menschen sich plötzlich zurückziehen, schweigsam werden oder Jugendliche ihre liebsten Dinge verschenken: „Dann sollte man sie unbedingt darauf ansprechen“, betont Reichmann-Schmidt. Denn häufig würden gefährdete Menschen nur auf ein solches Signal warten, um endlich über ihre Probleme sprechen zu können.

Die Initiative präsentiert sich mit Infoständen in der Öffentlichkeit. Sie hat einen Flyer erstellt mit Kontaktadressen für verschiedenste Hilfsangebote. Dieser wurde schon in vielen Senioreneinrichtungen, Berufskollegs und Schulen bestellt. Außerdem liegt er im Gesundheitsamt kostenlos aus. Als nächstes präsentiert sich „Tabu Suizid“ am 17. September mit einem Themen-Tag im Bürgersaal der Bilker Arcaden. Abschließend betont Renate Reichmann-Schmidt nochmals: „Das Tabu zu brechen kann nur gelingen, wenn wir öffentlich über das Thema sprechen. Dazu laden wir alle ein.“

### HILFSANGEBOTE

#### Der Thementag

Die Initiative „Tabu Suizid“ lädt zu einem Thementag am 17. September von 13 bis 19.30 Uhr in den Bürgersaal der Bilker Arcaden ein. Neben zahlreichen Informationen und Angeboten für Gefährdete und Angehörige gibt es auch Vorträge zu den Themen „Gefährdung für Kinder und Jugendliche“, „Suizid im Alter“ und „Trauerbewältigung“. Der Eintritt ist frei, eine Spende erwünscht.

Kontakt zur Initiative unter der Rufnummer ☎ 5837 372.