

## **Zugang zu Suizidmethoden erschweren: von Hotspotsicherung bis Waffenrestriktion**

Abstract von **Urs Hepp**

*Die Verfügbarkeit von Suizidmethoden einzuschränken, ist einer der zentralen Ansatzpunkte der Suizidprävention. Einzelne Methoden sind dabei der Prävention besser zugänglich als andere. Dabei zeigt sich, dass es durch Einschränkung einer Methode nur begrenzt zu einer Verlagerung hin zu anderen Suizidmethoden kommt. Für eine wirksame Methodenrestriktion braucht es Interventionen auf ganz unterschiedlichen Ebenen.*

### **Suizidale Dynamik**

Vielen Suiziden liegen psychische Störungen zu Grunde. Der Suizid ist aber meist eine impulsive Handlung. Oft erfolgt suizidales Verhalten auch in akuten (vorübergehenden) Krisen ohne lange Vorbereitung. Besonders akute Krisen auf Grund eines belastenden Lebensereignisses sind der Prävention nur sehr begrenzt zugänglich. Wenn in einer suizidalen Krise der Zugang zu einer Suizidmethode erschwert ist, kann dies ausreichen, den Moment des impulsiven Handelns zu überbrücken. Ist die Verfügbarkeit einer bestimmten Suizidmethode verwehrt, suchen nur wenige Menschen eine alternative Methode.

### **Wirkt Methodenrestriktion?**

Das bekannteste und wohl am besten untersuchte Beispiel ist die Entgiftung des Haushaltsgases. In England und der Schweiz konnte belegt werden, dass anschliessend Suizide durch Gasvergiftungen praktisch vollständig verschwunden sind, dass es aber nur sehr begrenzt zu einer Zunahme anderer Suizidmethoden gekommen ist. Die Suizidraten sind generell gesunken.

Nicht alle Suizidmethoden können wirksam eingeschränkt werden. So lassen sich Suizide durch Erhängen nur in spezifischen Settings (z.B. Gefängnissen und psychiatrischen Institutionen) begrenzt verhindern. Andere Methoden sind aber der Prävention durchaus zugänglich.

### **Spezifische Methodenrestriktion**

Schusswaffen: In der Schweiz gibt es immer noch viele Haushalte mit Zugang zu Schusswaffen. Deren Verfügbarkeit erhöht das Risiko von Schusswaffensuiziden drastisch. Sowohl auf politisch-gesellschaftlicher Ebene als auch auf individueller Ebene kann das Suizidrisiko verringert werden, indem Massnahmen ergriffen werden, um Schusswaffen aus Haushalten zu entfernen.

Hotspot-Sicherung von Brücken und Türmen: Es gibt viele Orte, an denen sich wiederholt Menschen durch Sturz in die Tiefe suizidieren. Durch Sicherung von sogenannten Hotspots können Suizide wirksam verhindert werden.

Medikamente: Durch kleinere Packungen bei potenziell gefährlichen Medikamenten und durch die Rückgabe von nicht mehr gebrauchten Medikamenten lässt sich die Gefahr von Suiziden durch Intoxikationen vermindern.

Eisenbahnsuizide: Besonders junge Menschen wählen diese Methode überproportional häufig. Eine Reihe von Massnahmen wie bauliche und technische Vorkehrungen, Schulung von Bahn-Mitarbeitenden oder zurückhaltende Kommunikation von Personenunfällen, sind hilfreich, um den Zugang zu dieser Suizidmethode zu erschweren, Mitarbeitende zu Eisenbahnsuiziden zu sensibilisieren und Nachahmungssuizide zu verhindern.

### **Nachahmungssuizide (Werther-Effekt)**

Bei Suiziden spielt der Nachahmungseffekt eine wichtige Rolle. Dies ist bei der Suizidprävention zu berücksichtigen. Gerade Hotspots zeichnen sich auch dadurch aus, dass es bekannte Orte sind. Eine Berichterstattung über Suizide an gewissen Orten und/oder mit bestimmten Methoden kann Nachahmungssuizide begünstigen.

Wichtig ist deshalb bei einer Berichterstattung Identifikationsmöglichkeiten zu vermeiden und dafür Hilfsangebote zur Krisenbewältigung zu erwähnen und Kommentar-Foren bei einer Online-Berichterstattung zu beobachten bzw. zu moderieren.

Prof. Dr. med. Urs Hepp  
Ärztlicher Direktor  
Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland  
Wieshofstrasse 102  
Postfach 144  
8408 Winterthur  
052 224 33 33  
urs.hepp@ipw.zh.ch  
www.ipw.zh.ch