

# **SUIZID- PRÄVENTION MYTHEN UND FAKTEN**

**Projekt Men-tal(k)  
in Zusammenarbeit  
mit Forum Prävention**



# SUIZIDPRÄVENTION MYTHEN UND FAKTEN

Psychische Gesundheit ist uns allen ein Begriff & dennoch fällt es uns oft schwer, Gespräche darüber zu führen oder 'richtig' zu reagieren. Der große Elefant im Raum: Suizid. Um mit einigen verbreiteten Vorurteilen aufzuräumen & den Umgang diesem schweren Thema zu erleichtern, haben wir hier ein paar Mythen & Fakten zusammentragen.

Unsere Quellen sind folgende Webseiten:  
[www.mayoclinichealthsystem.org](http://www.mayoclinichealthsystem.org) → myths & facts  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu) → Mythen & Fakten  
[www.cams-care.com](http://www.cams-care.com) → the gender paradox  
[www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)

## #1 MYTHOS

*Wenn man Menschen direkt fragt, ob sie ihr Leben beenden wollen, bringt man sie erst auf die Idee.*

**FAKT:** Es stimmt nicht, dass es ein Risiko darstellt, mit einem suizidgefährdeten Menschen über Suizid zu sprechen. Im Gegenteil, es kann diesem Menschen helfen, mit seinen Problemen fertig zu werden und den Druck, unter dem er steht, zu kanalisieren. Zuhören vermittelt Sicherheit und das Gefühl, mit allem Leid angenommen zu werden. Reden hilft, um Kraft zu tanken und sich für, anstatt gegen das Leben zu entscheiden.

## #2 MYTHOS

***Menschen, die Suizidgedanken haben, sind „geisteskrank“.***

**FAKT:** Oft leiden Menschen tatsächlich an einer psychischen Erkrankung (Abhängigkeit, Depression, Angst, usw.), aber Suizid ist ein sehr viel komplexeres Phänomen, das sowohl psychische, soziale, genetische wie auch kulturelle & umweltbedingte Faktoren miteinschließt.

---

## #3 MYTHOS

***Die meisten Suizidversuche erfolgen ohne Vorwarnung.***

**FAKT:** Vor einem Suizidversuch gibt es oft Warnzeichen. Hier sind ein paar häufige Anzeichen: Aussagen wie "ich wünschte, ich wäre nie geboren"; sozialer Rückzug & der Wunsch, alleine gelassen zu werden; Stimmungsschwankungen (Höhen & Tiefen); sich Verabschieden, als würde man sich nie wieder sehen; zunehmender Konsum von Alkohol & Drogen wie auch riskante Handlungen, wie rücksichtsloses Fahren.

## #4 MYTHOS

***Die meisten Menschen, die ihr Leben beenden wollen, sind sich sicher, dass sie sterben möchten. Es ist nicht möglich, sie davon abzubringen.***

**FAKT:** Die meisten Menschen, die einen Selbstmord in Erwägung ziehen, sind nicht davon überzeugt, dass sie sterben wollen. Die Ambivalenz zwischen dem Wunsch zu sterben und dem Wunsch, das eigene Leben anders zu gestalten, ist ein Merkmal von Menschen mit Suizidgefahr. Fast alle diese Menschen wollen stattdessen das unerträgliche Leiden, in dem sie sich befinden, beenden und nicht ihr Leben.

---

## #5 FAKT

***Suizidversuche sind bei Frauen häufiger als bei Männern.***

**FAKT:** Frauen unternehmen häufiger Suizidversuche als Männer, dennoch ist die tatsächliche Suizidrate bei Männern wesentlich höher. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Frauen oft weniger tödliche Methoden wählen und somit ein geringeres Risiko haben, sich tödlich zu verletzen. Dieses beobachtete Muster wird in wissenschaftlichen Diskussionen als das „Gender-Paradoxon“ behandelt.

#6

**FAKT**

***Die Häufigkeit von Suiziden ist bei Männern höher als bei Frauen.***

**FAKT:** Das ist richtig & dafür gibt es mehrere Gründe: Männer reden seltener im Vorhinein über ihre psychischen Probleme oder suchen professionelle Hilfe, aufgrund gesellschaftlicher Erwartungen wie Stärke und Unabhängigkeit. Auch wirtschaftliche und berufliche Belastungen sowie eine geringere soziale Unterstützung können einen Suizid begünstigen.

---

#7

**FAKT**

***Jeder Mensch kann Suizidgedanken haben.***

**FAKT:** Jeder Mensch kann in seinem Leben mit einem traumatisierenden Erlebnis konfrontiert werden (Schicksalsschlag, Unfall, Arbeitslosigkeit, Krankheit, ...). Bei der Suche nach Lösungen kann der Suizidgedanke Menschen durch den Kopf gehen, ohne sie zur Ausübung zu veranlassen. Suizidgedanken sind Alarmzeichen, die zeigen, dass es Zeit ist, sich um sich selbst zu kümmern & Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## **Wer steht hinter Men-tal(k) und was ist unser Anliegen?**

Men-tal(k) ist ein interdisziplinäres Projekt, das sich mit der Notwendigkeit befasst, Präventionsangebote für Männer zugänglicher zu machen, insbesondere vor dem Hintergrund, dass laut Statistik rund drei Viertel der Menschen, die in Südtirol durch Suizid sterben, Männer sind. Das Projekt wird von Studierenden der unibz aus den Studiengängen „Eco-Social Design“ und „Innovation in Forschung und Praxis der Sozialen Arbeit“ in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Gewaltprävention der lokalen Organisation Forum Prävention durchgeführt.

Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung des Dialogs mit Männern (im Alter von 30-65 Jahren) über psychische Gesundheit außerhalb traditioneller Angebote Sozialer Arbeit mit Hilfe von Design(-forschung). Das Projekt verfolgt das Ziel, Erfahrungen und Perspektiven von Männern besser zu

verstehen und verschiedene Möglichkeiten zu erkunden, mit ihnen über (ihre) psychische Gesundheit zu sprechen. Um dies zu erreichen, umfassen unsere Aktivitäten die Recherche von Literatur und Fallbeispielen, die Befragung von Personen mit fachlicher und gelebter Expertise sowie die Einbringung des Themas in den öffentlichen Raum.

Zu den Ergebnissen gehören ein Informationsstand mit überarbeiteten Materialien des Forum Prävention, ein Handbuch mit den wichtigsten Ergebnissen (siehe Link unten), Medienbeiträge wie Zeitungsartikel und Podcasts sowie mögliche Weiterbildungs- und Diskussionsveranstaltungen.

Qr-Code zum Handbuch:



Sie erreichen uns unter:

**[men.tal.k.st@gmail.com](mailto:men.tal.k.st@gmail.com)**

**Bist du selbst betroffen und möchtest mit jemandem reden? Kennst du jemanden, der/die seinem/ihrer Leben ein Ende setzen will?**

**Machst du dir Sorgen um eine Person und möchtest ihr helfen, aber weißt nicht wie?**

**Hier findest du Hilfe:**

**Im akuten Notfall**

Notruf 112

An den Notaufnahmen eines Krankenhauses

Beim Hausarzt oder der Hausärztin

**Anonyme Telefon- und Onlineberatung**

Caritas Telefonseelsorge täglich rund um die Uhr erreichbar, auch sonn- und feiertags unter:

+39 0471 052 052

[www.telefonseelsorge-online.bz.it](http://www.telefonseelsorge-online.bz.it)

Young+Direct vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Menschen

Tel.: 0471 155 155 1

Whatsapp: +39 345 081 70 56

(Mo – Fr: 14:30 – 19:30 Uhr)

[online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)

**Weitere Informationen unter**

[www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)



**FORUM**  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE



# **SUICIDE PREVENTION MYTHS AND FACTS**

**Project Men-tal(k)  
in cooperation with  
Forum Prevention**



# SUICIDE PREVENTION MYTHS & FACTS

Mental health is something we all know about & yet we often have a hard time having conversations about it or responding ,correctly'. The big elephant in the room: suicide. To help dispel some common preconceptions & make it easier to deal with this difficult topic, we've compiled a few myths & facts here.

We've sourced the information from the following websites:

[www.mayoclinichealthsystem.org](http://www.mayoclinichealthsystem.org) → myths & facts

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu) → myths & facts

[www.cams-care.com](http://www.cams-care.com) → the gender paradox

[www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)

---

## #1 MYTH

*By asking people directly if they want to end their lives, you give them the idea.*

**FACT:** It is not true that talking about suicide with a suicidal person is a risk. On the contrary, it can help this person to cope with their problems and to channel the pressure they are under. Listening gives security and the feeling of being accepted no matter what they are facing. Talking helps to recharge one's batteries and to decide for, rather than against, life.

#2

## MYTH

*People who have suicidal thoughts are „mentally ill“.*

**FACT:** Often people do indeed suffer from a mental illness (addiction, depression, anxiety, etc.), but suicide is a much more complex phenomenon involving psychological, social, genetic, as well as cultural & environmental factors.

---

#3

## MYTH

*Most suicide attempts are made without warning.*

**FACT:** There are often warning signs before a suicide attempt. Here are a few common signs: Statements like „I wish I was never born“; social withdrawal & the desire to be left alone; mood swings (highs & lows); saying goodbye like you'll never see each other again; increasing use of alcohol & drugs as well as risky actions like reckless driving.

#4

## MYTH

***Most people who want to end their lives are certain that they want to die. It is no longer possible to dissuade them.***

**FACT:** Most people who contemplate suicide are not convinced that they want to die. Ambivalence between the desire to die and the desire to live one's life differently is a characteristic of people at risk of suicide. Almost all of these people instead want to end the unbearable suffering in which they find themselves and not their lives.

---

#5

## FACT

***Suicide attempts are more common among women than men***

**FACT:** Women attempt suicide more often than men, yet the actual suicide rate is much higher for men. This is due to the fact that women often choose less lethal methods and thus have a lower risk of fatal injury. This observed pattern is treated in scientific discussions as the „gender paradox.“

## #6 FACT

***The incidence of suicide is higher in men than in women.***

**FACT:** This is true & there are several reasons for this: Men are less likely to talk about their mental health problems in advance or seek professional help, due to societal expectations such as strength & independence. Economic & professional stress as well as less social support can also promote suicide.

---

## #7 FACT

***Anyone can have suicidal thoughts.***

**FACT:** Every person can be confronted with a traumatizing experience in their life (stroke of fate, accident, unemployment, illness, ...). In the search for solutions, suicidal thoughts can cross people's minds without prompting them to act. Suicidal thoughts are alarm signals that show that it is time to take care of yourself & seek help.

## **Who is behind Men-tal(k) and what is our aim?**

Men-tal(k) is an interdisciplinary project addressing the need to make prevention services more approachable for men, especially given the statistics that show around three quarters of people that have died by suicide in South Tyrol are men. The project is carried out by unibz students from the courses 'Eco-Social Design' and 'Innovation and Research for Social Work and Social Education', in cooperation with the violence prevention department of the local organisation Forum Prevenzione.

The focus is on promoting dialogue with men (aged 30-65) about mental health outside of traditional social work settings using design (research) approaches, with the aim of better understanding their experiences and perspectives and exploring different ways of engaging with them about (their) mental health. To achieve this, our activities include research into literature and case studies, interviewing both people with professional expertise and lived expertise, and bringing the topic into public spaces.

Outcomes include an information stand with reworked resources of Forum Prevenzione, a booklet of key findings (link below), media contributions such as newspaper articles and podcasts, and potential training and discussion events.

**Qr-code booklet:**



You can reach us at:

**[men.tal.k.st@gmail.com](mailto:men.tal.k.st@gmail.com)**

**You are affected yourself and would like to talk to someone?**

**You know someone who wants to end their life?**

**You are worried about a person and want to help them, but don't know how?**

**Here you can find help:**

**In an emergency**

Emergency call 112

At the emergency rooms of a hospital

At the family doctor's office

**Anonymous telephone and online counseling**

Caritas telephone counselling available daily around the clock, also on Sundays and public holidays at

+39 0471 052 052

[www.telefonseelsorge-online.bz.it](http://www.telefonseelsorge-online.bz.it)

Young+Direct confidential and free counselling for young people

Tel.: 0471 155 155 1

Whatsapp: +39 345 081 70 56

(Mon – Fr: 14:30 – 19:30 Uhr)

[online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)

**For more information visit**

[www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)



**FORUM**  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE



# **PREVENZIONE DEL SUICIDIO**

**MITI**

**E**

**FATTI**

**Progetto Men-tal(k)  
in cooperazione con  
Forum Prevenzione**



# PREVENZIONE DEL SUICIDIO

## MITI E FATTI

La salute mentale è un argomento che tutti conosciamo, ma spesso ci troviamo in difficoltà nel discuterne o non sappiamo reagire in modo 'appropriato'. Suicidio: un enorme elefante nella stanza. Per smentire alcuni preconcetti comuni e rendere più facile la discussione su questo delicato argomento, abbiamo riportato qui alcuni miti e fatti.

Le informazioni sono tratte dai seguenti siti web:

[www.mayoclinichealthsystem.org](http://www.mayoclinichealthsystem.org) → miti & fatti

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu) → miti & fatti

[www.cams-care.com](http://www.cams-care.com) → the gender paradox

[www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)

#1

### MITO

***Parlare di suicidio con una persona, può portare la stessa a metterlo in atto.***

**FATTO:** Non è vero che parlare apertamente di suicidio con una persona a rischio suicidario possa portare la stessa a metterlo in atto. Al contrario, può aiutarla ad affrontare i suoi problemi e a alleggerire la pressione che sta subendo. L'ascolto trasmette sicurezza e fa sentire la persona accolta nella sua sofferenza. Parlare aiuta a ricaricare le batterie e a decidere per la vita, anziché contro di essa.

## #2 MITO

*Le persone che hanno pensieri suicidi sono „malate di mente“.*

**FATTO:** Spesso, le persone soffrono di malattie mentali come la dipendenza, la depressione, l'ansia, ecc. Tuttavia, il suicidio è un fenomeno molto più complesso che coinvolge una serie di fattori, tra cui quelli psicologici, sociali, genetici, culturali ed ambientali.

---

## #3 MITO

*La maggior parte dei tentativi di suicidio avviene senza preavviso.*

**FATTO:** Prima di un tentativo di suicidio ci sono spesso dei segnali di allarme. Ecco alcuni segnali comuni: dichiarazioni del tipo „vorrei non essere mai nato“; ritiro sociale e desiderio di essere lasciato solo; sbalzi d'umore (alti e bassi); dirsi addio come se non ci si vedesse mai più; aumento dell'uso di alcol e droghe e azioni rischiose come la guida spericolata.

## #4 MITO

***La maggior parte delle persone che vogliono porre fine alla propria vita sono certe di voler morire. Non è possibile dissuaderle.***

**FATTO:** La maggior parte delle persone che pensano al suicidio non sono convinte di voler morire. L'ambivalenza fra il desiderio di morire e quello di voler vivere diversamente la propria vita è una caratteristica di persone a rischio suicidario. Quasi tutte queste persone vogliono invece porre fine alla sofferenza insopportabile in cui si trovano e non alla loro vita.

---

## #5 FATTO

***I tentativi di suicidio sono più frequenti tra le donne che tra gli uomini.***

**FATTO:** Le donne tentano il suicidio più spesso degli uomini, ma il tasso di suicidio effettivo è molto più alto tra gli uomini. Ciò è dovuto al fatto che le donne spesso scelgono metodi meno letali e quindi hanno un rischio minore di subire lesioni fatali. Questo schema osservato viene trattato nelle discussioni scientifiche come „paradosso di genere“.

## #6 FATTO

*L'incidenza del suicidio è più alta tra gli uomini che tra le donne.*

**FATTO:** Questo è vero e le ragioni sono molteplici: gli uomini sono meno propensi a parlare dei loro problemi di salute mentale o a cercare aiuto professionale, a causa delle aspettative della società, come la forza e l'indipendenza. Anche lo stress economico e professionale e il minor sostegno sociale possono favorire il suicidio.

---

## #7 FATTO

*Chiunque può avere pensieri suicidi.*

**FATTO:** Chiunque può trovarsi di fronte a un'esperienza traumatizzante nella propria vita (esperienze traumatiche, incidenti, disoccupazione, malattia, ...). Nella ricerca di soluzioni, i pensieri suicidari possono attraversare la mente delle persone senza che queste agiscano. I pensieri suicidari sono segnali di allarme che indicano che è giunto il momento di prendersi cura di sé e di cercare aiuto.

## **Chi si cela dietro a Men-tal(k) e qual è il nostro obiettivo?**

Men-tal(k) è un progetto interdisciplinare che affronta la necessità di rendere i servizi di prevenzione più accessibili per gli uomini, soprattutto alla luce delle statistiche che mostrano che circa tre quarti delle persone morte per suicidio in Alto Adige sono uomini. Il progetto è realizzato dagli studenti unibz dei corsi ,Eco-Social Design' e ,Innovazione e Ricerca per gli Interventi socioassistenziali-educativi', in collaborazione con il centro specialistico per la prevenzione della violenza dell'organizzazione locale Forum Prevenzione.

L'obiettivo è quello di promuovere il dialogo con gli uomini (tra i 30 e i 65 anni) sulla salute mentale al di fuori dei tradizionali contesti di lavoro sociale utilizzando approcci di design (applicato alla ricerca), con l'obiettivo di comprendere meglio le loro esperienze e prospettive ed esplorare

diversi modi di interagire con loro sulla (loro) salute mentale. Per raggiungere questo obiettivo, le nostre attività includono la ricerca sulla letteratura e sui casi studio, intervistando sia persone con esperienza professionale che con esperienza vissuta e portando l'argomento negli spazi pubblici.

I risultati includono uno stand informativo con risorse rielaborate di Forum Prevenzione, un manuale dei risultati chiave (link in basso), contributi mediatici come articoli di giornale e podcast e potenziali eventi di formazione e discussione.

Qr-code al manuale:



Ci può raggiungere all'indirizzo:

**[men.tal.k.st@gmail.com](mailto:men.tal.k.st@gmail.com)**

**Siete personalmente e direttamente coinvolti e vorreste parlarne con qualcuno?**

**Conoscete qualcuno che vuole porre fine alla sua vita? Siete preoccupati per una persona e volete aiutarla, ma non sapete come e cosa fare?**

**Potete trovare aiuto qui:**

**Telefono Amico Bolzano, consulenza telefonica ed online anonima**

Tel.: 02 2327 2327

(tutti i giorni 10:00 – 24:00)

Whatsapp: +39 324 011 72 52

(tutti i giorni 18:00 – 21:00)

**Young+Direct, servizio di consulenza per giovani, confidenziale e gratuito tramite**

Tel.: 0471 155 155 1

Whatsapp: +39 345 081 70 56

(dal lunedì al venerdì: 14:30 – 19:30)

[online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)

**Maggiori informazioni e servizi:**

[www.prevenzione-suicidio.it](http://www.prevenzione-suicidio.it)



**FORUM**  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE