



# PRESSEKONFERENZ

## **Weltsuizidpräventionstag 2025**

Leben wollen: Suizidprävention bei Jugendlichen  
und jungen Erwachsenen

**Dienstag, 9. September 2025**

### **Gesprächspartnerinnen:**

**Univ.-Prof. Dr. Dr. Paul Plener, MHBA**, Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Medizinische Universität Wien

**Mag. Klemens Hafner-Hanner**, Teamleitung Familienberatung, BEZIEHUNGLIBEN.AT

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Referentin TelefonSeelsorge OÖ –  
Notruf 142

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



## **Suizidalität im Jugendalter**

**Statement Univ.-Prof. Dr. Dr. Paul Plener, MHBA**

Auch wenn Suizide bei Minderjährigen im Vergleich zur erwachsenen Bevölkerung deutlich seltener auftreten, stellen sie dennoch in unseren Breiten die zweithäufigste Todesursache in dieser Altersgruppe dar. Von den 1.212 Suiziden im Jahr 2023, entfielen 32 auf Kinder und Jugendliche bis 19 Jahren.

Suizidgedanken sind unter Jugendlichen keine Seltenheit, etwas mehr als ein Drittel der Jugendlichen berichtet davon, zumindest schon einmal darüber nachgedacht zu haben sich das Leben nehmen zu wollen. Auch Suizidversuche finden sich häufig in dieser Altersgruppe und werden in Schulstichproben von ca. 8 % der Jugendlichen berichtet. Seit der Covid-19-Pandemie zeigt sich eine Zunahme an Suizidversuchen. An mehreren österreichischen Standorten wurde ein deutlicher Anstieg von Jugendlichen verzeichnet, die nach Suizidversuchen an einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik vorstellig wurden. Dieser Trend hält auch weiterhin an und unterstreicht die Wichtigkeit eines kompetenten Umgangs mit Suizidalität in der klinischen Versorgung.

Dies lässt die Frage entstehen, welche Prozesse diese weiterhin hohe Belastung verursachen. Mit Blick auf aktuelle Jugendstudien aus verschiedenen Ländern werden von Jugendlichen vor allem die Themenfelder Krieg, Terrorismus, Klimawandel und sozioökonomische Unsicherheit als Belastungen benannt.

Ein rein reaktives Vorgehen greift jedoch zu kurz. Um Suizidalität wirksam zu begegnen, braucht es – neben einer gut aufgestellten Akutversorgung – auch umfassende präventive Strategien. Studien zeigen, dass sowohl Methoden der Mittelbeschränkung (d. h. der eingeschränkte Zugang zu potenziell letalen Mitteln) als auch schulbasierte Präventionsprogramme nachweislich zur Reduktion von Suizidversuchen in dieser Altersgruppe beitragen können. Auch eine ausreichende Versorgung psychischer Erkrankungen, hat einen wichtigen Stellenwert in der Suizidprävention.

Angesichts der anhaltenden Vervielfachung von Suizidversuchen im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie ist es daher von zentraler Bedeutung, einerseits die bestehenden Hilfesysteme in der Akutversorgung zu stärken, aber auch den Ausbau evidenzbasierter Präventionsmaßnahmen – insbesondere im schulischen Bereich – entschieden voranzutreiben. Hierfür existieren evidenzbasierte Programme, deren bundesweite Anwendung wesentlich wäre.

### **Kontakt:**

**Univ.-Prof. Dr. Paul Plener, MHBA**

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Medizinische Universität Wien

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Mail: [paul.plener@meduniwien.ac.at](mailto:paul.plener@meduniwien.ac.at)

Web: <https://kinder-jugendpsychiatrie.meduniwien.ac.at>



## **Beratung hilft! Was können Eltern tun?**

**Statement Mag. Klemens Hafner-Hanner**

Jugendliche mit Suizidgedanken – ein Thema, über das niemand gerne spricht. Doch genau das Schweigen kann gefährlich sein. Als Leiter der größten Familienberatungs-Einrichtung in Oberösterreich erlebe ich regelmäßig, wie wichtig es ist, dieses Tabu zu brechen.

Jugendliche, die in eine suizidale Krise geraten, wollen meist nicht wirklich sterben. Sie erleben aber einen unerträglichen seelischen Schmerz in sich und fühlen sich in einer ausweglosen Situation gefangen. Sie sehen womöglich keine Perspektive für ihre Zukunft und fühlen sich sehr einsam und unverstanden. Manchmal glauben Jugendliche sogar, eine Last für alle anderen zu sein. Solche Gedanken können so überwältigend werden, dass junge Menschen glauben, es wäre besser, wenn sie nicht mehr leben.

Eltern können solche Gedanken ihres eigenen Kindes oft schwer nachvollziehen und sind naturgemäß überfordert von der Verzweiflung des/der Jugendlichen.

Die gute Nachricht: Eine suizidale Krise bei Jugendlichen ist vorübergehend, wenn der junge Mensch Menschen findet, die für ihn da sind, die ihn durch das finstere Tal begleiten, mit ihm aushalten, welche Abgründe in ihm sind, bis er selbst wieder Licht am Ende des Tunnels sehen kann. Kein junger Mensch sollte in seiner Verzweiflung allein sein.

## **Was hilft jungen Menschen, um wieder leben zu wollen? Was können Eltern tun**

- **Ein offenes Ohr und das Gefühl, verstanden zu werden, ohne Urteil:** Es hilft Jugendlichen, wenn ... *„Wenn jemand für mich da ist, ruhig und präsent, und zuhört und mit mir gemeinsam den seelischen Schmerz (aus)hält.“* Einfach erzählen können, ohne sofort Lösungen präsentieren zu müssen.“
- **Zuwendung, einfach da sein:** Eltern können das Gefühl vermitteln: *„Du bist nicht allein. Ich bleibe an deiner Seite.“*, indem sie sich Zeit nehmen und einfach da sind, wenn der/die Jugendliche reden möchte.
- **Offenes Nachfragen und Zuhören:** Eltern können das Thema Suizid behutsam, aber direkt ansprechen, wenn sie sich Sorgen machen: *„Was meinst du genau, wenn du sagst, du magst nicht mehr? Denkst du manchmal daran, dir das Leben zu nehmen?“* Die Sorge, man könnte ein Kind erst auf die Idee bringen, ist unbegründet. Jugendliche fühlen sich oft erleichtert und gesehen, wenn jemand ihre Not anspricht.
- **Mitfühlen statt Urteilen:** Vermeiden Sie Vorwürfe oder Belehrungen, z. B.: *„So schlimm kann das doch nicht sein.“* Für Jugendliche ist es so schlimm. Signalisieren Sie stattdessen Verständnis: *„Ich wusste nicht, dass es dir gerade so schlecht geht. Du bist mir unendlich wichtig, ich bin für dich da.“* Die Botschaft: *„Deine Gefühle schrecken mich nicht ab, ich halte mit dir aus, ich trage das mit dir!“* kann lebensrettend sein.



- **Zuversicht und Geduld:** Jugendliche brauchen von ihren Eltern ein Gefühl der Zuversicht, dass es einen Ausweg aus der schwierigen Lage gibt, auch wenn dieser noch nicht sichtbar ist, und dass sie jemanden haben, der sie heraus begleitet. „Wir finden einen Weg, Schritt für Schritt. Ich halte das mit dir aus, egal welche Gefühle und Gedanken dich belasten, egal wie lange es dauert.“
- **Unterstützung von außen annehmen:** Sich Unterstützung holen, ist ein Zeichen von Stärke und Verantwortungsbewusstsein. Eltern können bei der Telefonseelsorge anrufen oder sich ein Beratungsgespräch bei BEZIEHUNGLEBEN organisieren. Dies kann die Angst lindern und Orientierung geben. Auch der/die Jugendliche kann Beratung in Anspruch nehmen. Gerade dann, wenn junge Menschen die Eltern nicht belasten möchten, ist es wertvoll, jemanden von außen zu haben, dem man alles Schwere des eigenen Lebens anvertrauen kann. Beratung bei jungen Menschen wirkt oft sehr rasch. Wenn sich Jugendliche gesehen und unterstützt fühlen und fühlende Menschen an ihrer Seite haben, entwickeln sie neue Perspektiven und Wege für ihr Leben.

Unser Ziel als Gesellschaft soll es sein, jungen Menschen Perspektiven zu geben, dass sie gerne leben wollen. BEZIEHUNGLEBEN ist als geförderte Familienberatungsstelle eine Anlaufstelle für Menschen, die in Lebenskrisen geraten sind.

**BEZIEHUNGLEBEN** Familienberatung betreibt in ganz OÖ insgesamt 27 Beratungsstellen, wo Menschen in Krisensituationen Hilfe und Begleitung finden. Über die **Nummer 0732 / 77 36 76** können Termine für die Beratungsgespräche vereinbart werden. Auf unserer Homepage [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at) finden Sie alle Beratungsstellen und die dort tätigen Beraterinnen und Berater.

- Vergleichsweise kurze Wartezeiten auf einen Termin (ca. 14 Tage, manchmal auch früher)
- Durch Förderungen kann die Beratung günstig (freiwilliger Beitrag) bis kostenfrei angeboten
- Beratung vor Ort, also face to face. Zusätzlich gibt es auch die Telefonberatung, Videoberatung und Mailberatung bzw. Chat.
- Einen besonderen Wert für Menschen in Lebenskrisen stellt die Schweigepflicht dar. So können besonders schwierige Themen in einem sicheren Rahmen angesprochen werden.

2024 fanden bei **BEZIEHUNGLEBEN** in Oberösterreich über 23.000 Beratungen für 9.234 KlientInnen statt. 59 % Frauen, 41 % Männer. 80 % Einzelpersonen, 16 % Paare, 4 % Familien und Gruppenberatung.

**Kontakt:**

**Mag. Klemens Hafner-Hanner**  
Diözese Linz, Teamleitung Familienberatung  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel.: +43(0)0732/7610 3515  
Mail: [klemens.hafner@dioezese-linz.at](mailto:klemens.hafner@dioezese-linz.at)  
Web: [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)



## **Lebensgefühl Krise**

### **Statement Mag. Barbara Lanzerstorfer-Holzner**

Pubertät und junges Erwachsenenalter sind herausfordernde Entwicklungsphasen. Vieles verändert sich, vieles ist im Umbruch – körperlich, kognitiv, sozial und psychisch. Jugendliche sollen nicht nur ihren Platz in einer Gesellschaft finden, die sich gerade rasant wandelt, sondern auch mit den körperlichen Veränderungen und den eigenen inneren Unsicherheiten umgehen lernen.

Es geht um die Ausgestaltung der eigenen Identität und die Entwicklung einer sinnstiftenden Zukunftsperspektive. Jugendliche sind gefordert, Entscheidungen zu treffen, die ihre Zukunft beeinflussen, sei es in Bezug auf Ausbildung, Beruf, persönliche Beziehungen oder Wohnort. In einer Welt voller Möglichkeiten, ständig präsenten Vergleichsobjekten in den digitalen Welten und boomenden Selbstoptimierungstendenzen kann es jedoch schwierig sein, den eigenen Weg zu finden. Der Druck, in dieser Welt zu bestehen oder aber das Beste aus sich machen zu müssen, kann überwältigend sein und zu Selbstzweifeln, Stress und Angst führen.

Dazu kommen reale Zukunftsängste, die Jugendliche heute stark beschäftigen – Sorgen um Kriege und Klimawandel sind keine abstrakten Themen mehr, sondern konkrete Bedrohungen. Diese enorme Dichte an Krisen und das erdrückende Gefühl, dass keinerlei Beruhigung in Sicht ist, haben Spuren hinterlassen: Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene leiden unter Ängsten und anderen seelischen Belastungen. Viele Studien belegen, dass sich die psychische Gesundheit von Jugendlichen in Österreich, aber auch international verschlechtert hat.

### **TelefonSeelsorge OÖ: Erstanlaufstelle per Telefon, Chat und Messenger**

Junge Menschen wissen oft nicht, an wen sie sich mit ihren Sorgen und Nöten wenden können, wollen Eltern und Freund\*innen nicht belasten oder fühlen sich einsam und unverstanden.

Genau hier setzt die TelefonSeelsorge an: Sie bietet auch für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich in einer Krise befinden, ein niederschwelliges, psychosoziales Beratungsangebot. Ob Schulstress, Ängste, Mobbing, Einsamkeit, Trauer oder andere seelische Belastungen – Betroffene finden schnell Rat und Hilfe. Und das genau dort, wo sie sich befinden – im digitalen Raum.

Es zeigt sich, dass in schwierigen Situationen und (suizidalen) Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Menschen in Krisen brauchen die Gelegenheit, sich auszusprechen. Denn eine Kontaktaufnahme steht meistens ein Stück im Widerspruch zur Selbsttötungsabsicht. Der Mensch in einer suizidalen Krise sucht eine/n andere/n, der/die ihn versteht und seine Verzweiflung akzeptieren und ertragen kann.

Das Bedürfnis ist groß, über die bedrückenden, destruktiven Gefühle und die als ausweglos empfundene Situation zu sprechen. In dieser Situation gehört und verstanden zu werden, stellt eine immens wichtige Beziehungserfahrung dar.



Doch es ist oft nicht so leicht, eine/n passende/n, vertrauenswürdige/n Gesprächspartner/in zu finden. Denn der, der sich aussprechen möchte, muss die Sicherheit haben, akzeptiert und willkommen zu sein. Er muss einen Menschen als Gegenüber haben, der zuhört, ohne gleich von sich selbst zu reden. Einen Menschen, der nicht alles besser weiß, schnelle Lösungen zur Hand hat oder selbst krisenhaft wird, sondern einen, der Anteil nimmt, sich einfühlt, gegebenenfalls das Schweigen aushält – und das alles mit voller Aufmerksamkeit und beraterischer Professionalität!

Die Berater\*innen des amtlichen Notrufes und der Onlineberatung stellen ausreichend Zeit zur Verfügung, hören zu, zeigen Verständnis für die schwierige Situation und vermitteln den Jugendlichen das Gefühl, mit den Problemen nicht allein zu sein. Ist so eine tragfähige Beziehung entstanden, kann über alle vorherrschenden Emotionen gesprochen werden, was zu Entlastung und Erleichterung führt. Ziel ist es, in eine hoch angespannte Situation etwas Abstand, Ruhe und Klarheit zu bringen.

Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen geht uns alle an. Die TelefonSeelsorge steht für niederschwellige Hilfe in Krisen, für ein offenes Ohr sowie ein wertschätzendes Gegenüber mit ausreichend Zeit und professioneller Ausbildung. Ängste, Sorgen, Trauer, Wut, Scham – all das gehört zum Leben. Man/frau muss aber nicht allein damit klarkommen, die Berater\*innen der TelefonSeelsorge sind unter dem Motto „Reden bzw. Schreiben hilft“ für Jugendliche und junge Erwachsene da.

### **Wie funktioniert die Beratung bei der Telefonseelsorge konkret?**

Der amtliche, psychosoziale Notruf ist rund um die Uhr unter der **kostenlosen Nummer 142** erreichbar. Wer lieber schreibt, kann täglich von 16.00 bis 23.00 Uhr die kostenlose Chatberatung nutzen (**<https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>**) oder rund um die Uhr eine Anfrage an die Messenger-Beratung (**0660 / 142 0 142**) senden.

Danke, dass auch Sie sich durch Ihre Berichterstattung für die psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen einsetzen!

#### **Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid**

[https://kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2021/11/Leitfaden\\_zur\\_Berichterstattung\\_%C3%BCber\\_Suizid\\_2021.pdf](https://kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2021/11/Leitfaden_zur_Berichterstattung_%C3%BCber_Suizid_2021.pdf)

#### **Kontakt:**

##### **TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**

Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz, Tel.: +43(0)732/73 13 13,

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at), Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

*Hinweis: Der „Yellow Ribbon“ ist die offizielle Schleife der Suizidprävention, der grüne Hintergrund symbolisiert die international gebräuchliche Farbe für Mental Health. © GÖG-Team, KI-gestützt (Copilot)*