

GO-ON Kompetenzzentrum für Suizidprävention Steiermark

- **Kurztitel der Maßnahme:** GO-ON Suizidprävention
- **durchführende Einrichtungen:** GO-ON Suizidprävention Steiermark
- **Laufzeit der Maßnahme:** 2011 – 08.11.2026
- **Schwerpunkt:** GGI
- **Wirkungsbereich:** Steiermark

Beschreibung

Ausgangslage

Suizid stellt ein großes öffentliches Gesundheitsproblem dar. Im Jahr 2022 starben in Österreich 1.276 Menschen durch Suizid (209 davon in der Steiermark). Im selben Zeitraum starben 369 Personen durch Verkehrsunfälle, 72 Personen wurden ermordet. Die Steiermark weist gemeinsam mit Kärnten die höchsten Suizidraten in Österreich auf. Um diesem negativen Phänomen entgegenwirken, und die hohe Suizidrate in der Steiermark langfristig positiv beeinflussen zu können, wurde das Projekt GO-ON ins Leben gerufen.

Das Projekt GO-ON Suizidprävention startete 2011 in den Regionen Hartberg und Murau. Nach einer ersten Erweiterung um die Region Mürzzuschlag kam es zur Ausdehnung auf Bruck-Mürzzuschlag, Hartberg-Fürstenfeld und Murau/Murtal. Im Jänner 2017 wurde das Projekt um die Regionen Leoben, Liezen-Ost und Voitsberg erweitert. 2018 wurden Deutschlandsberg und Leibnitz erschlossen und 2019 konnten Weiz und die Südoststeiermark mit Fürstenfeld eröffnet werden. Letztendlich gelang 2020 mit der Eröffnung der Regionen Graz und Graz-Umgebung der Vollausbau. GO-ON Suizidprävention Steiermark ist somit in jedem steirischen Bezirk mit einem Regionalteam vertreten.

Zielsetzung

Im Sinne des Leitspruchs „Wissen hilft“ werden der Bevölkerung im Rahmen von Vorträgen, Workshops und Öffentlichkeitsveranstaltungen wissenschaftlich fundierte Informationen zu den Themen Suizidalität und psychische Erkrankungen vermittelt und die Möglichkeiten des regionalen, psychosozialen Versorgungssystems präsentiert. Das Format und die Inhalte der Veranstaltungen werden individuell an die Bedürfnisse, Vorkenntnisse und Vorerfahrungen der jeweiligen Zielgruppe(n) angepasst. Als Grundlage aller Präsentationen und Materialien dienen ausschließlich evidenzbasierte Informationen, welche im Zuge von regelmäßigen systematischen Recherchen aggregiert, aktualisiert und aufbereitet werden.

Ein wesentliches Ziel des Projektes ist die Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung im Themenbereich der Suizidprävention und darauf aufbauend die Entstigmatisierung des Themas Suizidalität. In Folge dessen soll eine Verbesserung des Hilfesuch- und Hilfeannahmeverhaltens der von Suizidgedanken betroffenen Menschen erreicht und somit langfristig die Suizidrate in der Steiermark reduziert werden. Da das Thema Suizidalität stark tabubehaftet ist, wird besonderes Augenmerk auf die Niederschwelligkeit der Angebote gelegt. So besteht neben der Möglichkeit der Präsenzteilnahme auch die Möglichkeit von anonymer Beteiligung bei Webinaren und Onlinevorträgen. Betroffene sollen dabei unterstützt werden, den oft mit Suizidalität einhergehenden Scham zu

überwinden und die Motivation und Kompetenz zu entwickeln Suizidalität zu erkennen, professionelle Hilfe zu finden und diese auch anzunehmen.

Ergänzend informieren Infobroschüren und Folder über allgemeine und spezifische Teilaspekte der Suizidprävention (Bsp.: „Suizidpostvention: Informationen für Angehörige nach einem Suizidversuch“, „Krisen und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen“, oder „Notfallkarten im Falle akuter Suizidalität“). GO-ON Suizidprävention Steiermark fungiert ebenso als Ansprechstation für Unternehmen, Institutionen und Bildungseinrichtungen aller Schulstufen.

Zielgruppen

- **Zielgruppen im Setting Familie:** Mütter, Väter, schwangere Frauen/werdende Eltern, Kinder und Jugendliche, Alleinerziehende, Menschen mit Behinderung/chronischer/schwerer Erkrankung, Menschen mit privaten Pflege- und Betreuungspflichten,
- **Zielgruppen im Setting Schule und in anderen Bildungseinrichtungen:** Schüler:innen, Lehrer:innen, Direktor:innen, Eltern im Setting Schule, Entscheidungsträger:innen im Setting Schule, nicht unterrichtendes Personal im Setting Schule
- **Zielgruppen im Setting Betrieb:** Angelernte oder Hilfsarbeiter: innen, Facharbeiter:innen, Angestellte, Leiharbeitskräfte, Lehrlinge, Führungskräfte, ältere Arbeitnehmer:innen, Menschen im Nachtschicht- und Schichtbetrieb, Selbständige, Vertreter:innen mit besonderen Aufgaben (Betriebsrätinnen/Betriebsräte, Arbeitsmediziner:innen, Arbeitspsychologinnen/Arbeitspsychologen, Sicherheitsfachkräfte, Sicherheitsvertrauenspersonen, Ersthelfer:innen, Behindertenvertrauenspersonen)
- **Zielgruppen im Setting Gemeinde/Stadtviertel:** Kinder im außerschulischen Bereich, Jugendliche im außerschulischen Bereich, Erwachsene, Ältere Menschen, Menschen mit Behinderung/chronischer/schwerer Erkrankung, Alleinstehende Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Asylwerber:innen, Flüchtlinge, Erwerbsarbeitslose Menschen, Menschen mit niedrigem Einkommen / Bildungsniveau / Stellung im Beruf, Menschen in prekären Beschäftigungsverhältnissen, Wohnungslose Menschen
- **Zielgruppen im Setting Gesundheits- und Sozialwesen/(öffentliche) Dienstleistungen:** Patientinnen/Patienten, Klientinnen/Klienten, Ärztinnen/Ärzte, Pflege- und Betreuungspersonal, Andere nichtärztliche Berufsgruppen (Hebammen, Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten etc.), Berufsgruppen der psychosozialen Versorgung (Psychologinnen/Psychologen, Sozialarbeiter:innen etc.), Gesundheitsförderungsberater:in-nen, Gesundheitsexpertinnen/Gesundheitsexperten
- **Zielgruppen im Setting Gesellschaftspolitik/Medien:** Mitglieder von Vereinen / Verbänden / Interessensvertretungen, Vertreter:innen der Verwaltung oder Politik, Medienvertreter:innen

Methodik

Das Projekt wendet sich an die gesamte Steirische Bevölkerung. Jeder/ jede kann eine Anfrage stellen. Die Inhalte werden für die Zielgruppe angepasst vermittelt und in verschiedenen Settings (Präsenz, Online) und verschiedenen Formaten (Vorträge, Workshops, Streifzüge, Messestände, etc.) abgehalten. Das Angebot ist kostenfrei. Viele Veranstaltungen für Einrichtungen und Organisationen finden in einem regelmäßigen Zyklus statt. In jedem Bezirk werden öffentliche Vorträge von Mitarbeiter:innen des Projekts abgehalten bzw. auch solche mit eingeladenen Redner:innen, meist psychosozialen Fachexpertinnen/Fachexperten. Ein jährlicher „Runder Tisch“ mit zentralen Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Medienvertreter:innen, dient der Sensibilisierung für das Thema Suizidalität, garantiert eine breite Bewusstseinsbildung und dient der Entwicklung neuer Arbeitsschritte

und Perspektiven. Das Projekt nimmt regelmäßig an Messen teil und beteiligt sich an öffentlichen Aktionen zum jährlichen Welttag der Suizidprävention.

Beitrag zum Wirkungsziel 1

GO-ON Suizidprävention Steiermark bemüht sich darum, durch Enttabuisierung Lebensbedingungen zu schaffen, um suizidalen Entwicklungen vorzubeugen bzw. Suizide zu verhindern. Im Sinne des Leitspruchs „Wissen hilft“ werden Veranstaltungen organisiert, in deren Rahmen evidenzbasiertes Hintergrundwissen über Suizidalität vermittelt wird. Im Sinne eines Erste-Hilfe-Kurses werden die Entstehung und Bewältigung von Krisen, Risikogruppen für und Warnsignale bei Suizidalität, sowie psychische Erkrankungen als Risikofaktor thematisiert. Es werden regionale Hilfsangebote vorgestellt und Möglichkeiten der Selbstvorsorge aufgezeigt. Darüber hinaus wird der wertschätzende Umgang mit Betroffenen thematisiert. SteirerInnen werden durch diese Maßnahmen darin unterstützt, ihre individuellen gesundheitsbezogene Verhaltens- und Lebensweisen und damit ihre Lebensqualität zu verbessern.

Beitrag zum Wirkungsziel 2

Im Angebot der 10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden werden 10 verschiedene Schritte mit dazugehörigen (im Alltag einfach umsetzbaren) Methoden zur Resilienzförderung beschrieben. Diese zielen einerseits auf die Stärkung der psychischen Gesundheit jedes Einzelnen ab. Ein Beispiel wären etwa aktiv zu bleiben. Durch die Vermittlung konkreter Strategien wird eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens, eine Förderung der Gesundheit und eine Verbesserung der Lebensqualität in Krisenzeiten erreicht. Dabei können die Methoden sowohl zur Krisenbewältigung eingesetzt werden, als auch primär präventiv, um psychische Gesundheit zu erhalten. Andererseits zielen die Methoden auch auf die Förderung der sozialen Gesundheit ab. Beispiele wären etwa um Hilfe zu fragen. Abschließend werden Hilfsangebote mitgeteilt.

Beitrag zum Wirkungsziel 2

Die gesamten Angebote sind auch für Firmen im Dienstleistungs- und Produktionssektor verfügbar und werden dort von den MitarbeiterInnen auch aktiv beworben.