

## **Suicide verhindern - ein weltweites Gebot - auch für die Seefahrt?**

Vortrag von Dr. med. Clara Schlaich, Präsidentin der Deutschen Seemannsmission e.V.

Immer wieder sind die Seemannsdiakoninnen und -diakone mit Erzählungen von Selbstmorden unter Seeleuten und Kreuzfahrtpassagieren konfrontiert. Sie treffen dann auf eine verstörte Crew, denn oft sind die Umstände des Todesfalls unklar. Ein Selbstmord hinterlässt bei Kollegen und Familien Schuldgefühle und Traumatisierung. Durch persönliche Gespräch und e-mail Kommunikation versuchen die Mitarbeiter der Seemannsmissionen die seelischen Nöte für die Zurückgebliebenen an Bord zu lindern.

Selbstmord ist eine der häufigsten Todesursache bei jungen Männern. Es ist unklar, ob Selbstmorde unter Seeleuten häufiger sind, als bei der Landbevölkerung. Die wissenschaftliche Studien zu Selbstmord bei Seeleuten zeigen ein uneinheitliches Bild: Einerseits ist es so, dass bei Seeleuten psychische Erkrankungen seltener sind, als in der Normalbevölkerung. Andererseits ergab ein Survey der International Transport Workers' Federation (ITF) im Jahr 2015, dass 6% bis 35% der befragten Seeleute einen Kollegen kannten, der schon mal über Suizid nachdachte. Auch wird davon ausgegangen, dass die meisten Fälle von unklarem *über Bord gehen* durch Suizid verursacht wurden.

Die Risikofaktoren für Suizide sind bekannt und lassen sich auf die besondere Situation von Seeleuten übertragen: Isolation, lange Trennung von der Familie und Freunden, fehlende Möglichkeiten zum Gespräch, Schlafmangel, finanzielle Sorgen, Mangel an Freizeitmöglichkeiten und Sport, Alkohol, Spannungen in der Crew, traumatische Erlebnisse durch Verletzungen, Flüchtlingsrettung, Piraterie, Havarie, familiäre Krisen. Besteht dann noch eine seelische Labilität oder entwickelt sich eine psychische Erkrankung, kommt es zu Depressionen oder zu Angst, wird die Hoffnungslosigkeit zu groß und scheinen die Lebensprobleme unlösbar, sehen die Betroffene oft keinen Ausweg mehr.

In einer englischen Studie aus dem Jahr 2009 (Robert et al.) wurden die folgenden Ursachen des Selbstmordes bei Seeleuten genannt: Arbeitsplatzkonflikte (30%), familiäre Probleme (20%), Scheidung. Psychische Erkrankungen und Alkoholismus (20%). Achtzig Prozent der Suizide an Bord wurden durch Ertrinken vollzogen.

Soziale Unterstützung und Gespräch durch Angehörige, medizinische Hilfe oder Angebote wie die Telefonseelsorge stehen an Bord nicht zur Verfügung- Die Seeleute sind an Bord mit ihrer Verzweiflung oft alleine gelassen. Hinzu kommt das Stigma, das Suizide in vielen kulturellen und religiösen Kontexten umgibt.

Zieht sich ein Seemann an Bord zunehmend zurück, ist niedergeschlagen oder aggressiv, oder berichtet von belastenden familiären oder finanziellen Problemen, trinkt zu viel Alkohol und äußert lebensmüde Gedanken: „I wish I were dead“ oder „I wish I hadn't been born“, ist es schwer für die Kollegen, darauf einzugehen und die richtigen Fragen zu stellen: „Do you ever feel like just giving up? Are you thinking about dying? Have you ever thought about suicide before, or tried to harm yourself before? Do you need help?“ Nachfragen, zuhören und „da-sein“ sind eine wirksame Hilfe, um Verzweiflungstaten zu verhindern.

Die Welt Gesundheitsorganisation fordert die Staaten auf, wirksame Präventionsprogramme einzuführen. Auf See geht es darum, die Seeleute zu schulen, Suizidalität zu erkennen und auch konkret anzusprechen. Hier gibt es noch viel Nachholbedarf.

Die Seemannsmissionen leisten einen wichtigen Beitrag zur seelischen Gesundheit von Seeleuten, indem sie die soziale Isolation vermindern, Freizeitmöglichkeiten schaffen, Kommunikationsmittel anbieten, ein offenes Ohr haben und als geschulte Seelsorger auch schwierige Gespräche aushalten können.