

Zürich-Forch, 8. September 2026

Communiqué von DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben

Zum Welttag der Suizidprävention am 10. September 2026

Aufruf zum Handeln: Gespräch beginnen, Leben retten

Prävention beginnt mit dem Gespräch: Wer hinsieht, hinhört und anspricht, kann Leben retten. Am 10. September macht der Welttag der Suizid(versuchs)prävention unter dem Motto «Changing the Narrative on Suicide – Start the Conversation» deutlich: Über Suizidgedanken und Suizidversuche zu sprechen, ist eine wirksame Form der Prävention. Wer auf sich selbst achtgibt, auf Familie, Freunde, Nachbarn schaut und – eben – das Schweigen bricht, schenkt Hoffnung. Und manchmal sogar ein zweites Leben.

Das dritte Jahr in Folge erinnert das Motto «Changing the Narrative on Suicide»¹ des jährlichen «World Suicide Prevention Day (WSPD)» der Weltgesundheitsorganisation (WHO)² daran, dass die Suizid- und Suizidversuchs-Prävention mitten im Alltag anfangen *muss*. Schädliche Mythen sollen hinterfragt, Stigmatisierung abgebaut und offene, mitfühlende Gespräche über Suizid gefördert werden. Denn Suizidprävention beginnt und gelingt nur dort, wo Menschen einander wahrnehmen und ansprechen. Mit dem Aufruf «Start the Conversation»³ fordert die WHO zum Handeln auf. Ein offenes, urteilsfreies Gespräch nimmt Betroffenen die Angst, stigmatisiert zu werden, und öffnet Wege zur Unterstützung. Es schafft den Übergang von Schweigen und Missverständnissen hin zu Offenheit, Empathie und Unterstützung und hilft dabei, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Menschen in der Lage fühlen, sich zu äussern und Hilfe zu suchen. Diese Erfahrung macht auch unser Verein DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben jeden Tag: Gespräche entlasten Betroffene vom Gefühl, allein zu sein. Gespräch und Aufmerksamkeit mindern den Druck und zeigen Perspektiven auf. Das Tabu rund um Suizid und Suizidversuche muss überwunden werden⁴.

«Changing the Narrative» bedeutet gemäss der WHO auch, einen systemischen Wandel voranzutreiben. Es fordert, dass Suizidprävention und psychische Gesundheit politisch und gesellschaftlich einen hohen Stellenwert erhalten, und drängt Regierungen und Institutionen dazu, Massnahmen zu ergreifen. Dazu gehören die Entwicklung und Umsetzung evidenzbasierter

¹ Sinngemäss: «Erzählung über Suizid ändern».

² <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2026>

³ «Das Gespräch beginnen.»

⁴ Siehe dazu auch TEDx-Talk [«Cracking the taboo on suicide is the best means to prevent suicide attempts and deaths by suicide»](#) (PDF).

Strategien, die Verbesserung des Zugangs zu qualitativ hochwertiger Versorgung und die Gewährleistung, dass Menschen in Not die Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

Ein Suizid an sich ist weder schlecht noch gut, er ist *eine* mögliche Handlungsoption des Menschen. In der gesellschaftlichen Wahrnehmung überlagert allerdings oft ein moralisches Unwerturteil diesen sachlichen Blick. Besonders in religiös-konservativen Kreisen hält sich diese Haltung hartnäckig und verstärkt das Tabu. Das Motto «Changing the Narrative on Suicide» bedeutet deshalb auch, Suizidgedanken nicht moralisch zu be- und verurteilen, sondern sie als Ausdruck individuellen Leidens zu sehen und wertneutral und ergebnisoffen darüber zu sprechen. Nur so können Suizidversuche sowie daraus resultierendes Leid und weitere negative Konsequenzen⁵ verhindert werden.

Was wir tun können

- das Tabu rund um Leiden, Suizid und Tod brechen;
- da sein und zuhören;
- Menschen ernst nehmen;
- offen, ehrlich und auf Augenhöhe mit den Menschen sprechen;
- sie nicht sogleich als psychisch krank etikettieren oder anderswie stigmatisieren;
- sachlich kommunizieren, insbesondere über Suizid und die hohen Risiken eines unbegleiteten Suizidversuchs; und
- umfassend und ergebnisoffen beraten⁶.

Über den World Suicide Prevention Day (WSPD)

Der WSPD wird von der WHO⁷ in Zusammenarbeit mit der International Association for Suicide Prevention (IASP)⁸ und der World Federation for Mental Health (WFMH)⁹ seit 2003 jedes Jahr am 10. September ausgerufen. Er erinnert daran, dass Suizid ein nach wie vor grosses, mit viel Leid verbundenes gesellschaftliches Problem ist. So rechnet die IASP weltweit mit jährlich über 700'000 Todesfällen¹⁰ durch Suizid; die Zahl der Suizidversuche ist um ein Vielfaches höher.

Hinter jedem Suizidversuch steht eine tragische Geschichte. Ein Suizid hinterlässt Narben bei Angehörigen und weiteren Betroffenen, auch ein gescheiterter Suizidversuch ist selten einfach eine gute Nachricht im Sinne eines geretteten Lebens. Oft bleiben gravierende gesundheitliche Schäden. Darum setzt sich DIGNITAS seit seiner Gründung auch für die Suizidversuchsprävention ein.

Ein paar Worte an Medienschaffende

Medienschaffende haben eine besondere Verantwortung. Sie erreichen regelmässig viele Menschen. Wenn in den Medien sachlich fundiert, mit Empathie und Fingerspitzengefühl über Suizid(versuch)e und deren Prävention geschrieben und gesprochen wird, ist das ein wichtiger

⁵ Vergleiche dazu auch die Studie [«Der Preis der Verzweiflung»](#) (PDF).

⁶ Details siehe «Das Beratungskonzept von DIGNITAS» in der Broschüre [«Ziele – Philosophie – Tätigkeit»](#) (im PDF ab Seite 12).

⁷ <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day>

⁸ <https://www.iasp.info>

⁹ <https://wfmh.global>

¹⁰ Siehe bspw. Seite 1 des [«Campaign Pack 2024-2026»](#) der IASP.

Beitrag zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung. Darüber zu informieren und Möglichkeiten zum Umgang mit Suizidgedanken aufzuzeigen, kann Betroffenen und ihrem Umfeld eine wichtige Hilfestellung und Anstoss sein, sich jemandem anzuvertrauen.

Beginnen wir das Gespräch und ändern wir die Erzählung über Suizid!

-oOo-

E-Mail: info@dignitas.ch

Web: www.dignitas.ch

Facebook: [dignitas.ch](https://www.facebook.com/dignitas.ch)

Twitter / X: [dignitas_org](https://twitter.com/dignitas_org)



HINTERGRUND:

DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben entstand im Mai 1998 mit dem Ziel, das bewährte Schweizer Modell von Wahlfreiheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung im Leben und am Lebensende durch internationale juristische und politische Tätigkeit auch Personen im Ausland zugänglich zu machen.

Das Beratungskonzept von DIGNITAS zu Palliativversorgung, Suizidversuchsprävention, Patientenverfügung und Freitodbegleitung bietet Entscheidungsgrundlagen zur Gestaltung des Lebens bis zum Lebensende.

Mittels eines Gerichtsverfahrens errang DIGNITAS 2011 ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte, in dem das Recht eines Menschen, über Art und Zeitpunkt seines Lebensendes zu bestimmen, als ein von der Europäischen Menschenrechtskonvention geschütztes Menschenrecht bestätigt wurde.

DIGNITAS hat sich an diversen weiteren Rechtsfällen in Europa und in Kanada beteiligt, sowie Regierungskommissionen in Deutschland, England, Australien, Kanada, usw. Stellungnahmen eingereicht sowie deren Vertreter empfangen, wenn Gesetze zum Schutz von Patientenautonomie und Menschenwürde geplant wurden.

Gründer des gemeinnützigen Vereins ist der auf Menschenrechte spezialisierte Rechtsanwalt Ludwig A. Minelli (1932-2025). Die Vereinsleitung wird durch ein Team von 34 Teilzeit-Mitarbeitenden und mehreren externen Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Recht, Informatik und Treuhand unterstützt.