



PRESSEKONFERENZ

Weltsuizidpräventionstag 2024 Suizidrisiko im Alter: Lasst uns darüber reden!

Donnerstag, 5. September 2024

Gesprächspartner/innen:

Prim. Dr. Thomas Kapitany,

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut,
ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien

Mag. Klemens Hafner-Hanner,

Teamleitung Familienberatung, BEZIEHUNGLEBEN.AT

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner,

Referentin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser,

Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



Statement Prim. Dr. Thomas Kapitany

Suizidrisiko im Alter: Lasst uns darüber reden!

Das Suizidrisiko steigt im Alter erheblich an und ist bei Menschen älter als 70 Jahre fast zweieinhalbmal und bei den über 85-jährigen fünfmal so hoch wie in der Durchschnittsbevölkerung. Bei Männern erreicht die Steigerung sogar das Achtfache, sie sind – wie über die ganze Lebensspanne – erheblich stärker suizidgefährdet als Frauen. Wir müssen also bei den Menschen in dieser Altersgruppe von einer Risikogruppe sprechen.

Gründe dafür liegen häufig in einer zunehmenden Isolation und dem Erleben von Einsamkeit, gerade bei Männern auch im Verlust eigener Bedeutung im sozialen Gefüge, z.B. durch die Pensionierung. Die Bedeutung der Elternrolle für eigene Kinder fällt zunehmend weg, Krankheit und der Alterungsprozess führen zu Beeinträchtigungen und dem Verlust von Handlungsmöglichkeiten. Verluste nahestehender Personen aufgrund von Todesfällen nehmen zu. Ebenso die Angst vor Schmerzen und Leid am Lebensende und der Abhängigkeit von anderen, helfenden Personen.

Ältere Menschen schreiten offensichtlich rascher und direkter zur vollendeten Tat – also dem Suizid. Suizidversuche im Alter nehmen hingegen in ihrer Häufigkeit ab. Es wird deutlich, dass es der älteren Generation, und da besonders den Männern, im Vergleich schwerer fällt, Hilfe und Behandlung anzunehmen, vor allem wenn es sich um psychische Probleme handelt.

Hilfe gibt es. Das verdeutlichen auch die Zahlen. Seit Mitte der 1980er Jahre ist die Anzahl der Suizide in Österreich um mehr als 50% zurückgegangen. Diese positive Entwicklung trifft auch auf die ältere Bevölkerung zu. Suizidprävention in Österreich wurde in seinem Umfang über die vergangenen Jahrzehnte deutlich erweitert. Der Ausbau von psychologisch/psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten und niederschwellig erreichbaren Angeboten der Krisenintervention sind nach wie vor zentrale Eckpfeiler zielführender Weiterentwicklung in diesem Bereich. Das am Gesundheitsministerium angesiedelte Nationale Suizidpräventionsprogramm SUPRA koordiniert die österreichischen Experten zu diesem Thema und unterstützt die Umsetzung von Projekten, die diesem Ziel Rechnung tragen.

Einen sehr wichtigen Anteil am Rückgang von Suiziden haben auch Bestrebungen der Enttabuisierung von psychischer Erkrankung, Krisen und Suizidalität. Der öffentliche Diskurs kann durch eine offene, aber sensible und präventiv wirksame Form der Berichterstattung in den Medien gefördert werden. Siehe dazu auch den Leitfaden zur Medienberichterstattung über Suizid, herausgegeben vom Kriseninterventionszentrum Wien (kriseninterventionszentrum.at/aktuelles-uebersicht/downloads/).

Ein neu hinzugekommenes Thema, das besonders auch Menschen im Alter betrifft, ist die gesetzlich durch das Sterbeverfügungsgesetz geregelte Möglichkeit unter bestimmten Umständen durch einen Assistierte Suizid zu sterben. Erstmals bestand die Möglichkeit 2022, im Jahr 2023 gab es dazu bereits einen Anstieg von fast 100% auf 98 assistierte Suizide.



Mit einer weiteren Zunahme ist zu rechnen. Die Intention des Verfassungsgerichtshofes war es, dass alle Menschen beim Vorliegen nicht veränderbaren Leidens die Möglichkeit haben sollen auch selbst über die Situation des Lebensendes entscheiden zu können, sofern sie zu einer freien Entscheidung in der Lage sind.

Als problematisch anzusehen ist der Umstand, dass es durch die Regelung zu Suiziden kommen kann, die durch adäquate Hilfestellung verhindert werden könnten. Nachbesserungen sind hier zu fordern.

Wir sind als Gesellschaft aufgerufen, zunächst auch das Thema Altern und Sterben in den öffentlichen Diskurs einzubringen. Hilfreich wäre es, Informationen zu teilen, welche uns Menschen die Angst vor dem Sterben und einem damit befürchteten Leiden nehmen bzw. verringern kann. Es ist auch notwendig, umfassende Hilfe und Pflege den alten Menschen ausreichend zur Verfügung zu stellen – niederschwellig, menschlich und leistbar. Dem Ausbau dieser Möglichkeiten sollte allseits hohe Priorität anberaamt werden. Es ist mir ein großes Anliegen, ein klares solidarisches Verhalten in der Gesellschaft zu fördern, um zu verhindern, dass Menschen Sorge haben, anderen zur Last zu fallen und sich deshalb suizidieren wollen.

Kontakt:

Primar Dr. Thomas Kapitany

Ärztlicher Leiter

Kriseninterventionszentrum Wien

Lazarettgasse 14A, 1090 Wien

Tel: +43 1 4069595

Web: www.kriseninterventionszentrum.at



Statement Mag. Klemens Hafner-Hanner

Beratung hilft! Betroffenen und ihren Angehörigen

BEZIEHUNGLEBEN ist als geförderte Familienberatungsstelle eine Anlaufstelle für Menschen, die in Lebenskrisen geraten sind.

„Mein Vater möchte nicht mehr weiterleben, ich weiß nicht mehr weiter!“. Es ist nicht lange her, dass mit dieser Aussage ein Mann zu mir an die Beratungsstelle gekommen ist. Seit dem Tod seiner Frau hat das Leben für den 79-jährigen Witwer keinen Sinn mehr.

Suizid ist eine einsame Tat. Wir wissen, der Rückzug aus Beziehungen oder deren Fehlen trägt zu einem nicht unbeträchtlichen Teil dazu bei, dass Menschen sich überlegen, ihrem Leben ein Ende setzen. Dies gilt umso mehr für ältere Menschen, die aufgrund ihres Lebensalters Verluste nahestehender Personen erleben müssen. Auf Grund der weniger werdenden sozialen Beziehungen geraten sie leicht in Isolation.

In dem vorhin erwähnten Fallbeispiel löst, wie auch bei vielen Angehörigen und Freunden das Thema Suizid zunächst Beklemmung und Stress aus, sie können schwer damit umgehen und lenken im Gespräch auf ein anderes Thema um. Oder sie versuchen, dem suizidgefährdeten Menschen auszureden, was er da vorhat. Das verstärkt das Gefühl, nicht verstanden zu werden und die innere Not und Einsamkeit wird noch größer.

Im Beratungsgespräch stellt sich heraus, dass dieser ratsuchende Sohn sich einfach überfordert fühlt. Er will das Richtige tun, weiß aber nicht, was in so einer Situation hilfreich ist. Eine Handlungsoption, die sich für ihn auftut, ist zu überlegen, wie soziale Teilnahme und Kommunikation im persönlichen Umfeld seines Vaters, mit Familie und Verwandten, NachbarInnen und (noch lebenden) Freund:innen wieder möglich wird. Genau das ist eine wichtige Grundlage für ein sinnerfülltes und zufriedenes Leben im Alter.

Was ist für den Sohn wichtig zu wissen?

Die natürlich vorhandenen Fragen von Sterben und Tod, das Erleiden von Krankheit, körperlicher Beeinträchtigungen wie chronischen Schmerzen und die Einschränkungen der persönlichen Mobilität dürfen und sollen offen angesprochen werden.

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist eine besonders für alte Menschen notwendige und wichtige Vorbereitung bzw. Anpassungsleistung. Die Vermittlung passender Angebote für individuelle Bedürfnisse (z.B. Förderung der Kommunikation, Bewältigungshilfen bei Beeinträchtigungen, angepasste Wohnformen) kann eine entscheidende Hilfestellung sein.

Es braucht Orte, wo Menschen mit diesen existentiellen Fragen professionelle Hilfe angeboten bekommen. Wo die Betroffenen ganz offen mit einer geschulten Person sprechen können.

In einem ersten Schritt wird versucht den Druck lindern, um erste Maßnahmen zur Erleichterung einzuleiten. Mittelfristig werden in der Beratung neue Perspektiven mit den



Betroffenen ausfindig gemacht, damit das Leben wieder an Perspektive und Sinn gewinnt.

Als Beratungseinrichtung ist es uns wichtig, dass es einerseits ausreichende Beratungsangebot gibt. Zugleich liegt uns an Aufklärung und Gespräche zu diesem tabuisierten Thema. Der Weltsuizidpräventionstag am 10.9. ist so eine Möglichkeit. Wir wollen für diese existenziellen Themen und Nöte von Menschen sensibilisieren.

Angehörige und Betroffene kommen in die Familienberatung, weil wir

- in jedem Bezirk mindestens eine Beratungsmöglichkeit anbieten
- kurze Wartezeiten auf einen Termin haben (ca. 14 Tage, manchmal auch früher)
- durch Förderungen günstig (freiwilliger Beitrag) bis kostenfrei Beratung anbieten können
- Unsere Stärke ist die Beratung vor Ort, also face to face. Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit die Beratung über Telefon in Anspruch zu nehmen oder online über gesicherte Mailberatung bzw. Chat.

BEZIEHUNGLEBEN Familienberatung

Für eine grundlegendere Auseinandersetzung mit den Lebensumständen, mit der Gesamtsituation des betroffenen Menschen, ist eine Beratung mit dafür ausgebildeten BeraterInnen hilfreich.

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 Betroffene Termine für die Beratungsgespräche vereinbaren. Auf unserer Homepage www.beziehungleben.at finden Sie alle Beratungsstellen und die dort tätigen Beraterinnen und Berater.

2023 fanden bei **BEZIEHUNGLEBEN** Beratung in Oberösterreich 21.992 Beratungen für 8.702 Klient:innen statt. 60 % Frauen, 40 % Männer. 82 % Einzelpersonen, 15 % Paare, 2 % Familien und 1 % Gruppenberatung

Kontakt:

Mag. Klemens Hafner-Hanner

Diözese Linz, Teamleitung Familienberatung

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel: +43 (0) 732/7610 3515

Mail: klemens.hafner@dioezese-linz.at

Web: www.beziehungleben.at



Statement Mag. Barbara Lanzerstorfer-Holzner

Erste Hilfe bei Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit

Tabuthema Suizidalität im Alter

Dass alt werden nichts für Feiglinge sei, ist ein vielzitiertes und leicht dahingesagter Spruch. Wie viel Tapferkeit zum Altern manchmal wirklich dazu gehört, erleben wir bei der TelefonSeelsorge OÖ immer wieder. Der Tod des/der Partners/in, eine lebensbedrohliche und/oder chronische Erkrankung, ein immer löchriger werdendes soziales Netz, der Verlust von Vitalität und Mobilität, die Angst davor, nicht mehr selbstbestimmt handeln zu können – das alles kann Suizidgedanken laut werden lassen. Hinzukommen können unerfüllte Lebenspläne sowie existenzielle Fragen am Lebensende.

Auch das gesellschaftlich vorherrschende Bild des Alter(n)s darf nicht außer Acht gelassen werden. Es wirkt sich auf Selbstwahrnehmung, Kompetenzzuschreibung und soziale Aktivitäten älterer Menschen aus. Mit der Angst vor dem Älterwerden und Altsein lässt sich gutes Geld machen, der „Anti Aging“- Markt boomt. Alles Menschenmögliche wird versucht, um das Altern hinauszuzögern oder zu verschleiern. Jugendlichkeit wird präferiert und bewundert. Das hohe Alter wird mit Bedeutungslosigkeit, Last und zur Last fallen assoziiert. Daher wird die eigene Endlichkeit oft bis zum bitteren Ende verdrängt und mündet dann in tiefe Enttäuschung und Verbitterung bis hin zu suizidalen Gedanken.

Es kann zu Überlegungen und Äußerungen wie „Wofür lohnt es sich überhaupt noch zu leben?“, „Ich halte das nicht mehr aus!“, „Am besten wäre es, nicht mehr da zu sein.“ kommen.

Menschen mit Suizidgedanken wollen meist nicht sterben, sondern nicht so weiterleben wie bisher. Sie suchen einen Ausweg aus einem äußerst quälenden Zustand, der für sie nicht mehr zu ertragen ist. Das eigene Leben zu beenden, erscheint ihnen als (einzig) mögliche Lösung.

Über die große Ausweglosigkeit und Verzweiflung zu sprechen, ist ein erster wichtiger Schritt. Die Beratungsangebote der TelefonSeelsorge sind genau dafür da – niederschwellig, vertraulich, kostenlos, am Telefon rund um die Uhr und im Chat von 16.00 bis 23.00 Uhr erreichbar.

Was kann helfen, wenn nichts mehr hilfreich erscheint?

Ganz kurz zusammengefasst: Reden!

Es ist sinnvoll, Menschen in Krisen die Gelegenheit zu geben sich auszusprechen. Denn eine Kontaktaufnahme steht meistens ein Stück im Widerspruch zur Selbsttötungsabsicht. Der Mensch in einer suizidalen Krise sucht einen anderen, der ihn versteht und seine Verzweiflung ertragen kann. Das Bedürfnis ist groß, über die bedrückenden Gefühle und die als ausweglos empfundene Situation zu sprechen, und mit allem Belastenden nicht allein zu sein.



Der vertrauliche Charakter des Notrufdienstes 142 macht es möglich, dass Menschen über ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit reden, die sonst aus Scham, Schuldgefühlen oder Angst vor Unverständnis nicht angesprochen werden, obwohl sie den Betroffenen große Probleme bereiten.

Suizidgedanken können offen und direkt thematisiert werden. Die Mitarbeiter:innen stellen ausreichend Zeit zur Verfügung, hören aufmerksam zu und zeigen Verständnis für die schwierige Situation. Sie vermitteln den Anrufenden haltgebende, achtsame, akzeptierende und unerschütterliche Zugewandtheit und das Gefühl, mit den Problemen nicht allein zu sein.

Ziel ist es, in eine hoch angespannte Situation etwas Abstand, Ruhe und Klarheit zu bringen. Es geht um eine Krisenintervention mit warmem Herz, klarer Sprache und ruhiger Sachlichkeit.

Jemand im sozialen Umfeld äußert Suizidgedanken, was tun?

- Es gilt, indirekte Hinweise wahrzunehmen und aktiv anzusprechen, denn Suizidalität ist auch im höheren Lebensalter veränderbar.
Ein offenes Gespräch über die Suizidfantasien stellt für die Betroffenen oft eine emotionale Entlastung dar. Es geht dabei jedoch nicht darum, die Probleme des/der Betroffenen zu lösen. Die Verantwortung für die Problemlösung und das eigene Leben liegt immer bei der betroffenen Person selbst.
- Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen. In jedem Fall sind sie ein Notsignal dafür, dass der/die Betroffene unter einem starken Leidensdruck steht und weder ein noch aus weiß. Dieser Hilferuf sollte keinesfalls überhört werden. Suizidale Absichten oder auch ein Suizidversuch stellen keinen unwiderruflichen Entschluss dar. Hilfe ist möglich!
- Beziehung kann Halt geben. Dem/der Betroffenen vermitteln, dass man an ihm/ihr und all seinen/ihren Gefühlen und Problemen interessiert ist. Die Erfahrung von Verbundenheit ist essenziell für die psychische Gesundheit.
- an Ressourcen orientieren: Welche Ressourcen hat der/die Betroffene? Welche gibt es in seinem/ihrer sozialen Umfeld?
- auf niederschwellige Hilfsangebote aufmerksam machen und zur Inanspruchnahme ermutigen.
- selbst Hilfe suchen: Die Auseinandersetzung mit suizidalen Menschen kann sehr belastend sein. Wir werden dabei mit unserer Verletzlich- und Vergänglichkeit konfrontiert und können uns plötzlich selbst hoffnungslos fühlen. Holen Sie sich Hilfe und sorgen Sie gut für sich.
- Scheuen Sie sich nicht, dem/der Betroffenen zu sagen, wenn Sie unsicher sind oder Sie sich überfordert fühlen. Kommunizieren Sie ganz offen, dass Sie weitere Hilfen hinzuziehen möchten.



Menschen, die einen Suizidversuch unternommen haben, berichten später häufig, dass es rettend gewesen wäre, wenn jemand ihre Verzweiflung wahrgenommen und sie gefragt hätte, wie es ihnen geht. Über ihre Not reden zu können, hätte sie entlastet und unter Umständen gestoppt.

Suizid ist weder ein einfaches, noch ein angenehmes Gesprächsthema. Doch schon eine einfühlsame Frage nach der aktuellen Befindlichkeit und die Bereitschaft zuzuhören können helfen und Hoffnung geben.

Die TelefonSeelsorge – Notruf 142

Die TelefonSeelsorge Oberösterreich bietet seit über 55 Jahren Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen und (suizidalen) Krisen.

Sie ist als vertraulicher Notrufdienst an jedem Tag des Jahres unter der Notrufnummer 142 rund um die Uhr kostenlos erreichbar.

103 ehrenamtliche und sieben hauptamtliche Mitarbeiter:innen haben rund um die Uhr ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte der Anrufer:innen.

Seit 2012 wird darüber hinaus Mailberatung, seit 2016 auch Chatberatung angeboten.

Im Jahr 2023 wurden knapp 18.000 Beratungen per Telefon, Mail und Chat durchgeführt. In 3.267 Telefonstunden konnten sich Menschen mit ihren Sorgen, Nöten und Fragen von der Seele reden.

Die Hauptaufgaben der psychosozialen Notrufnummer bestehen in Krisenintervention und Lebensbegleitung. Unter der Nummer 142 oder per Mail/Chat können die Anrufenden und User:innen ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste und Nöte sprechen. Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen.

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>