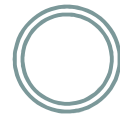


Suizidalität im *Alter*

Claudius Stein





„Das Sterben bzw. der Tod ist die größte
und letzte narzisstische Kränkung des
Menschen“

(S. Freud)

und

„das Alter ist die vorletzte und nicht
auszugleichende narzisstische Kränkung.“

(H. Radebold)

Suizide im Alter

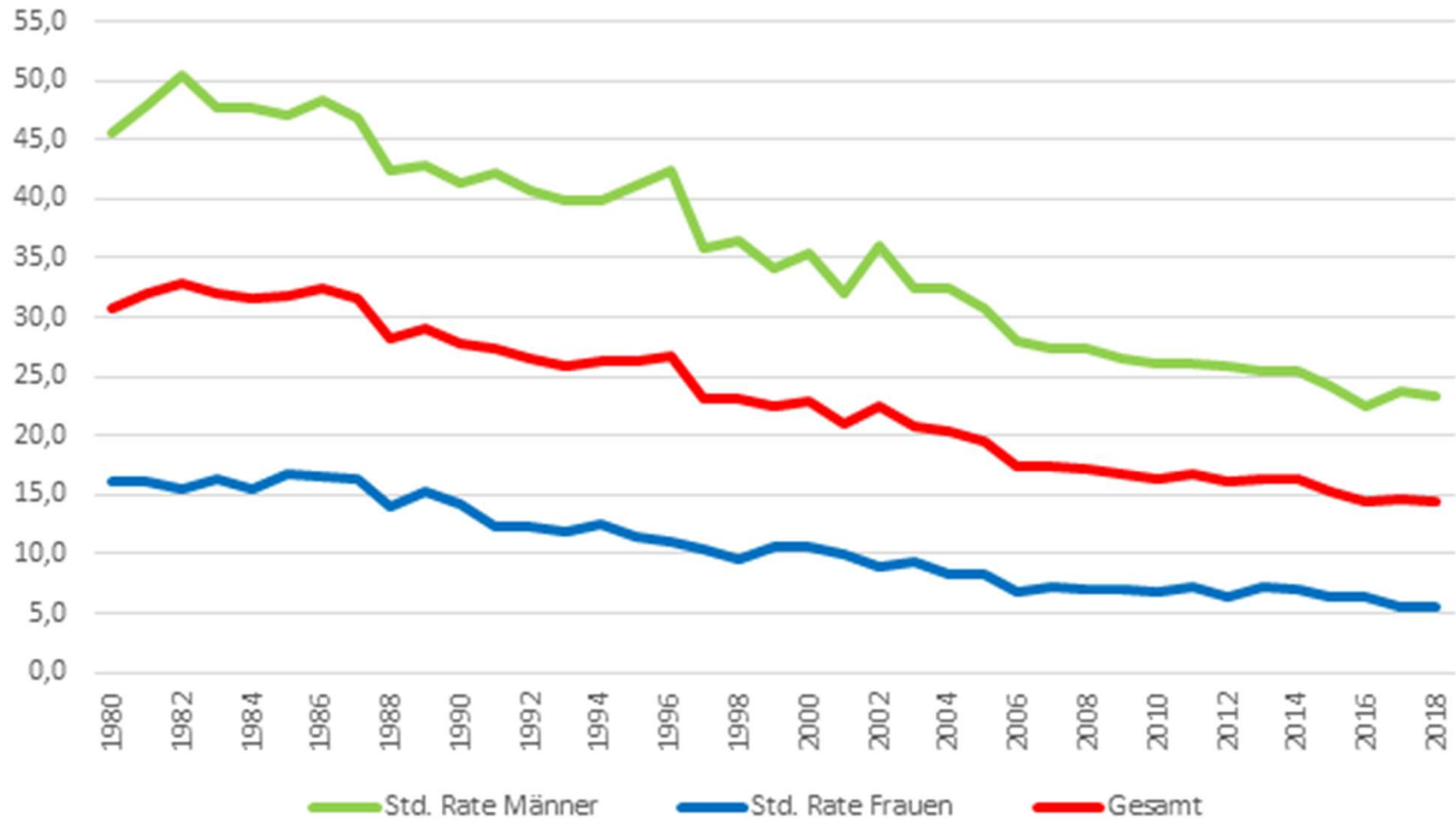
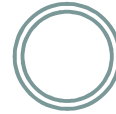
»ICH WILL SO
NICHT MEHR
WEITERLEBEN!«

Die Herausforderungen
des Älter-Werdens
meistern –
Suizidprävention
im Alter

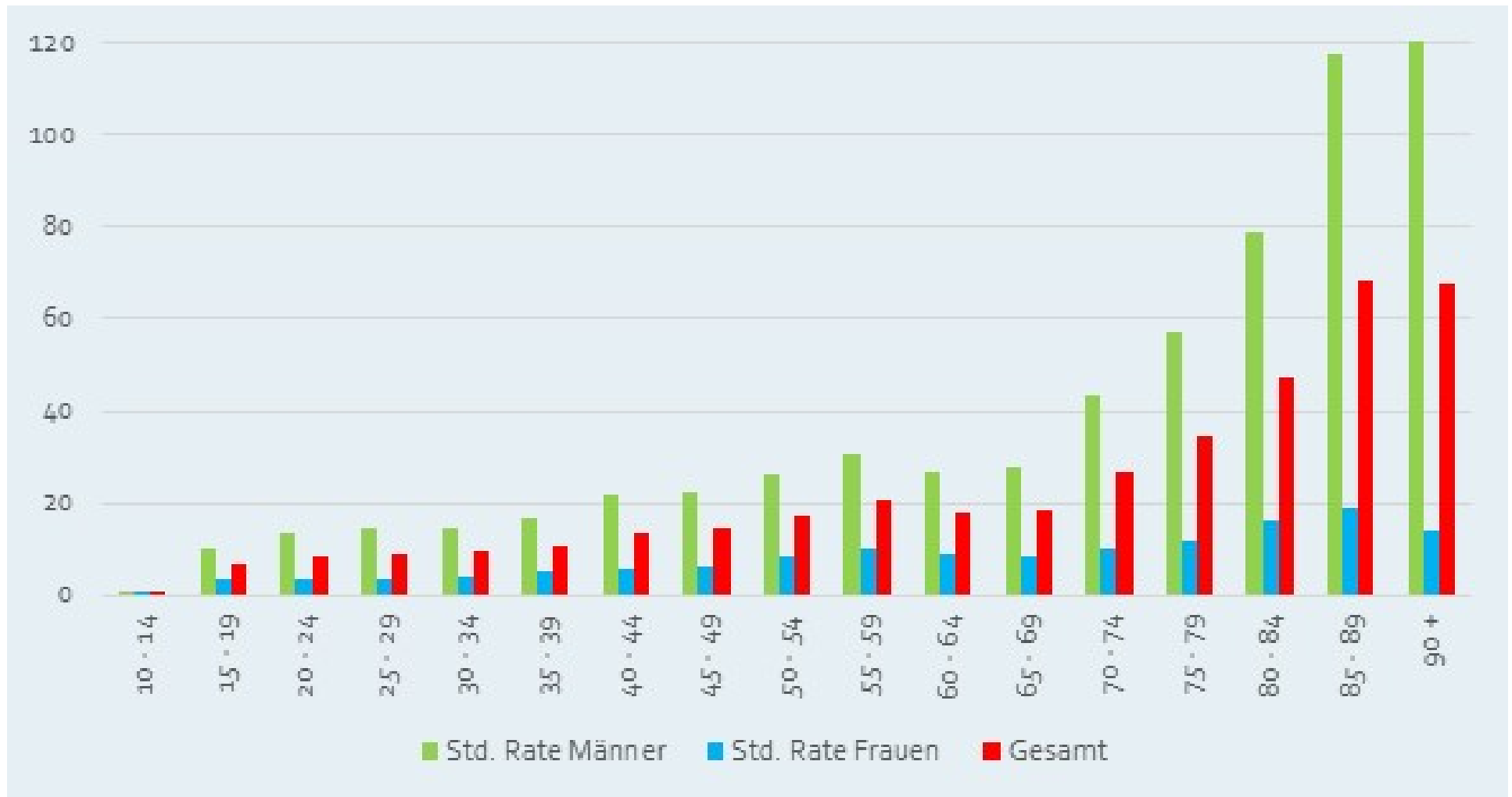


- Mehr als ein Drittel aller Suizide in Österreich entfallen auf Menschen im Alter über 65.
- Das Suizidrisiko ist ab dem 75. Lebensjahr etwa doppelt, ab dem 85. Lebensjahr mehr als fünfmal so hoch wie das der Durchschnittsbevölkerung.
 - 2019: 438 Personen
- Deutlich mehr Männer als Frauen

Entwicklung Suizidrate Österreich



Suizidraten Altersgruppen 2014 – 2018



Suizide bei Männern über 65J



Hoher Anteil an

- Geschiedenen
- Verwitwete ältere Männer haben ein 2,5 faches Risiko im Jahr nach dem Tod der Partnerin an Suizid zu versterben
 - Alleinlebenden

Ursachen, Motive, Beweggründe für Suizidalität im Alter

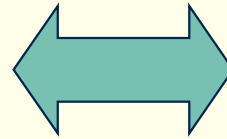


Suizidalität
bei psychosozialen Krisen:
häufig einmalige Episode

Krise

Ungleichgewicht zwischen

äußeren belastenden
Ereignissen und
Lebensumständen



momentanen
Bewältigungsmöglichkeiten
und Ressourcen

Wichtige Weichenstellung

Chronifizierung
Psychische Krankheit
Suchterkrankung

Spezifische Gefahren
z.B. Suizidalität,
Gewalt

Chance zu
Weiterentwicklung
und Reifung

Belastungen und Lebensveränderungen, die im Alter zum Auslöser suizidaler Krisen werden können



- Tod einer nahestehenden Person
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen – schwere Krankheit
- Identitätsverlust, z.B. durch Berufsaufgabe
- Soziale Isolierung – Kontaktmangel
- Psychische Erkrankungen
- Konflikte mit Familie, PartnerIn, Kindern
- Ökonomische- und Finanzprobleme
- Wechsel der Wohnform!
- Verlust der Selbständigkeit - Pflegebedürftigkeit
- Sinnverlust – Gefühl der Nutzlosigkeit

Verlust von Selbständigkeit



Das eigene Leben selbständig und unabhängig von der Hilfe anderer bewältigen zu können, ist in der Vorstellung vieler Menschen unerlässlich für Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Gerade im Alter muss aber zunehmend mit der Einschränkung von Möglichkeiten und Fähigkeiten bis hin zur Pflegebedürftigkeit gerechnet werden. Der tatsächliche oder vermeintliche Verlust der Selbständigkeit kann als massive Kränkung erlebt werden, die Gefühle von Ohnmacht, Abhängigkeit und Wut auslöst und das Selbstwertgefühl verletzt (narzisstische Krise).

Die Entwicklungskrise des höheren Lebensalters (E.Erikson)



Generativität und
Integration

Die Fähigkeit und
Möglichkeit Erfahrungen
und Fertigkeiten an die
nächste Generation
weiterzugeben

Kränkung, Resignation
und Lebensekel

Möglichkeiten für ein zufriedenstellendes Leben im Alter - Generativität



Aktive Weitergabe von persönlicher Erfahrung und Lebensweisheit an die nachfolgenden Generationen -
(Enkelkinder, ehrenamtliche Tätigkeiten)



Möglichkeiten für ein zufriedenstellendes Leben im Alter – soziales Leben



Soziales Engagement in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, in sozialen Gruppen (z.B. Wohngemeinschaften, PensionistInnengruppe, Pfarre, politische Gemeinde, NGOs, kulturelle Institutionen, Interessensgemeinschaften – Natur, Wandern, Sport)

Ressourcen und Bewältigung



- Erhaltung von Kommunikation und sozialer Teilnahme
- Anhaltende geistige Beschäftigung - Möglichst viele Interessen
- Körperliche Aktivität – Bewegung und Sport
- Humor
- Glaube und Religion
- Lebenserfahrung
- Kommunikations- und Problemlösefähigkeit
- Selbstvertrauen
- Internale Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeit

Körperliche Erkrankungen



Demenzpatienten haben nach aktuellem Stand der Forschung **kein erhöhtes Risiko** für Suizidhandlungen. In 3 von 4 Studien konnte kein Zusammenhang zwischen Suizid und Demenz nachgewiesen werden.

(Conwell et al., 2002)

aber

Je früher die Diagnose einer Demenzerkrankung erfolgt, desto größer ist die Gefahr einer suizidalen Entwicklung.