

Wenn ein Mensch **so** nicht mehr
weiterleben möchte
Suizidprävention geht uns alle an

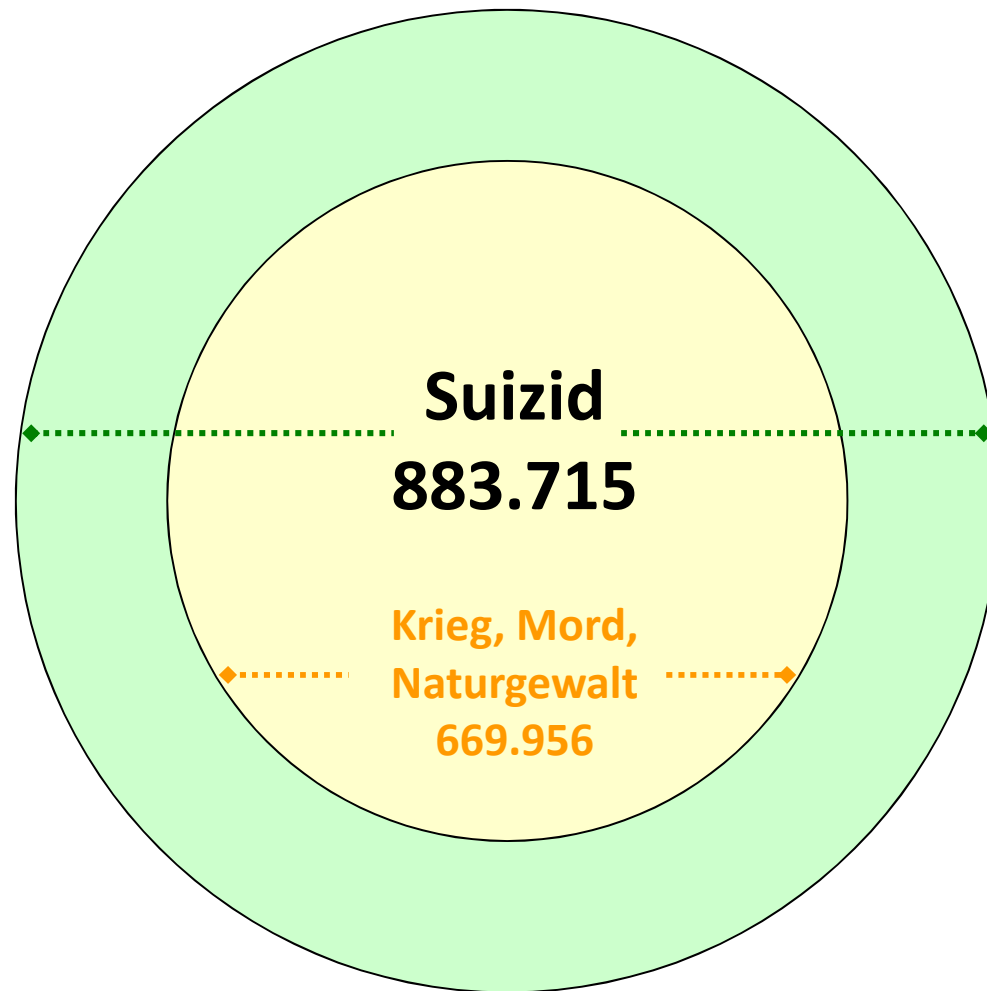


Wenn ein Mensch **so** nicht mehr weiterleben will



- Soziodemographische Daten über Suizid
- Vorurteile und Fehleinschätzungen
- Ursachen von Suizidalität
- Erkennen von Suizidgefährdung
- Ethische Überlegungen

Suizidalität ist ein bei vielen Menschen vorkommendes seelisches Phänomen, das man nur im Zusammenhang mit der Gesamtpersönlichkeit und der jeweils individuellen psychosozialen Situation und Belastung verstehen kann.



Global Burden of Disease 2010 (ca1,3%)

Epidemiologie von Suiziden Suizide in Österreich (2015)



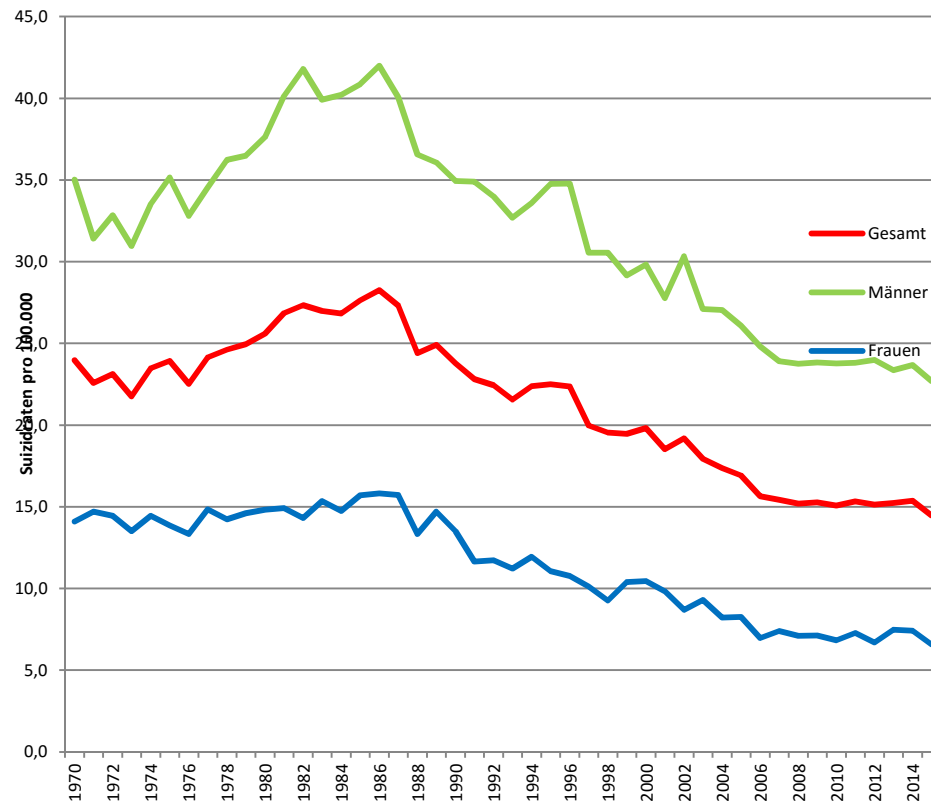
- 1249 (Höchststand 1986: 2139)
 - Suizidrate 14,5/100.000
 - 289 Frauen (6,6)
 - 960 Männer (22,7)
 - Ältere Menschen deutlich öfter als Jüngere
- Verglichen mit anderen europäischen Ländern liegt Österreich im mittleren Bereich

Suizidversuche



- 5-30 mal mehr als Suizide
(Flavio et al. 2013; Kőlves & De Leo 2013; Spittal et al. 2012; De Munck et al. 2009)
- 13.000 bis 39.000 Suizidversuche in Österreich
 - Frauen häufiger als Männer
 - Jüngere häufiger als Ältere

In Österreich
gibt es einen
kontinuierlichen
Rückgang der
Suizidraten seit
1985



Aber: In Österreich gab es 2015 mehr als
doppelt so viele Suizide (1249) wie
Verkehrstote (475)

Häufige Vorurteile und Fehleinschätzungen zum Thema Suizid 1



- Wer darüber spricht, bringt sich nicht um
Mindestens 80% der Menschen, die Suizid begehen kündigen diesen vorher an.
- Wer sich wirklich umbringen will, dem kann ohnehin nicht geholfen werden

Gute soziale Unterstützung (privat und/oder professionell) bei der Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation kann viele Suizide verhindern.

- Wer es einmal versucht, versucht es immer wieder
80% aller Suizidversuche sind einmalige Ereignisse.
Allerdings sind jene Menschen, die wiederholt versuchen sich das Leben zu nehmen besonders gefährdet.

Häufige Vorurteile und Fehleinschätzungen zum Thema Suizid 2



- Wenn man jemanden auf Suizidgedanken anspricht, bringt man ihn erst auf die Idee sich umzubringen -

Die Möglichkeit einer offenen Aussprache ist für den Betroffenen beinahe immer erleichternd.

- Ein Suizidversuch ist nur Erpressung -

Starker Druck ist zunächst ein Hinweis auf das Ausmaß der Verzweiflung und die Intensität des Anliegens .

In besonders schlechten Zeiten ist die Suizidrate hoch

Nicht die objektiv schlechte Situation, sondern schwerwiegende Veränderungen in einer Gesellschaft führen in der Regel zu hohen Suizidraten

Ursachen von Suiziden



Es gibt keine Krankheit und keine Umstände, die zwangsläufig zum Suizid führen, aber es gibt Anfälligkeiten, Krankheiten und belastende Ereignisse, die manche Menschen mehr als andere in die Selbsttötung treiben. Selten wird man nur eine Ursache finden, sondern es handelt sich meist um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, die letztendlich zur Tat führen.

Suizidalität bei psychosozialen Krisen

Häufig einmalige Episode

Tod

Trennungen

Krankheit

Traumatisierung

Arbeitsplatzverlust

Lebensveränderungen

KRISE

危

Wei
Gefahr

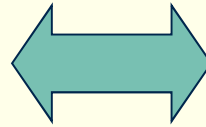
機

Ji
Chance

Krise

Ungleichgewicht zwischen

äußeren belastenden
Ereignissen und
Lebensumständen



momentanen
Bewältigungsmöglichkeiten
und Ressourcen

Wichtige Weichenstellung

Chronifizierung
Psychische Krankheit
Suchterkrankung

Spezifische Gefahren
Suizidalität, Gewalt

Chance zu
Weiterentwicklung
und Reifung

Suizidalität bei psychischen Störungen



häufig chronische Suizidalität

Depressionen

Sucht

Psychosen

Persönlichkeitsstörungen

Körperliche Erkrankungen und Suizidgefährdung



Bei Menschen mit chronisch fortschreitenden Erkrankungen findet man ebenfalls erhöhte Suizidraten. Es kommt besonders häufig am Beginn der Erkrankung, insbesondere nach der Diagnosestellung, zu krisenhaften Entwicklungen mit Suizidgefahr. Beängstigend für Betroffene sind dabei zunächst mehr die Phantasien und Vorstellungen über die Erkrankung und ihre Folgen als die realen Umstände.

Besonders bedrohlich für viele Menschen ist die Vorstellung der Pflegebedürftigkeit

Daher brauchen Menschen in dieser Zeit viel Unterstützung durch ihre Umgebung

Einschätzung der Suizidgefährdung

Nicht ein einzelner Hinweis gibt Aufschluss über die Bedrohlichkeit der Situation, sondern nur das Zusammentreffen mehrerer Faktoren ermöglicht eine realistische Einschätzung.

Zeichen von Suizidgefährdung

- Eine aktuelle Krise (z.B. Tod des Partners/der Partnerin, Trennung, Diagnose einer schweren Krankheit, erzwungener Wohnortwechsel), akutes Trauma
- Die Stimmung ist überwiegend geprägt von Depression, Hoffnungslosigkeit, Angst und Verzweiflung
- Direkte oder indirekte Ankündigung des Suizids
- Einengung von Lebensmöglichkeiten
- Einengung der Gefühlswelt
- Werteverlust
- Mangelnder Kontakt
- Besonders bei Männern: Feindseligkeit, Aggressivität

Umgang mit Suizidankündigungen

- Suizidphantasien und Suizidpläne sollen offen und direkt angesprochen werden. Auch indirekte Hinweise auf eine Suizidabsicht sollen aufgegriffen werden.

„Sie wirken so verzweifelt auf mich, haben Sie in letzter Zeit daran gedacht, sich das Leben zu nehmen?“

„Wie oft kommen diese Gedanken?“

- Wie konkret ist die Vorbereitung zur Suizidhandlung (z.B. Mittel besorgen, Testament verfassen)?

„Haben Sie in ihrer Verzweiflung schon konkrete Ideen, wie Sie es machen würden, haben Sie Medikamente (eine Waffe) zu Hause?“

Umgang mit Suizidankündigungen

Auch vage Andeutungen wie

„Ich will nicht mehr.“

„Alles ist sinnlos.“

„Ich kann nicht mehr weiter.“

*„Wenn das nicht anders wird,
passiert etwas.“*

ebenso wie *schriftliche Äußerungen*

müssen ernst genommen werden.

Einschätzung der Suizidgefährdung

- Risikogruppen
- Frühere Suizidversuche
- Risikofaktoren (Zugänglichkeit des Suizidmittels, Imitation, gewalttätiges oder unkontrolliertes Verhalten)
- Je systematischer und realistischer Suizidgedanken sind, je weniger Alternativen erwogen werden, desto gefährlicher ist die Situation.

Einengung



- der persönlichen
Lebensmöglichkeiten

(Beziehungen, Beruf, Hobbies)

- Rückzug aus zwischenmenschlichen
Beziehungen

der Betroffene zieht sich zurück und auch die
Menschen in seiner Umgebung ziehen sich zurück

- Dynamische Einengung

die Wahrnehmung der Welt und die
Assoziationen bewegen sich nur in eine negative
Richtung

- Einengung der Gefühlswelt

vorherrschende Stimmung deprimiert,
verzweifelt, hoffnungslos, perspektivlos

- Werteverlust

was wichtig ist im Leben (z.B. Beziehungen,
Religion, Haustier) zählt nicht mehr

Entschluss



Eine überraschende Besserung der Stimmungslage bei weiter bestehender erheblicher Belastung sollten an einen feststehenden Suizidplan denken lassen. Menschen, die den Entschluss gefasst haben, sich das Leben zu nehmen, fühlen sich unter Umständen entlastet und haben das Gefühl einen Ausweg für Ihre verzweifelte Situation gefunden zu haben.

Kontakt zum Helfer



Wenn der Kontakt nicht oder nur schlecht hergestellt werden kann, wenn sich keine Gesprächsbasis mit dem suizidalen Menschen finden lässt, wenn er gefühlsmäßig nicht erreichbar ist oder nicht bereit ist, aufrichtig über sich zu sprechen, ist dies bei bekannter Suizidalität ein Alarmzeichen.

Bilanzsuizid



Bei Menschen, deren Lebensbedingungen so aussichtslos und unwürdig geworden sind, dass sie deshalb mit dem Leben Schluss machen, kann der Suizid und Suizidversuch zum letzten und schmerzlichen Ausdruck persönlicher Freiheit werden, ohne dass eine psychosoziale Fehlentwicklung oder eine körperliche Erkrankung vorgelegen hat.

Freitod – Suizid - Selbstmord



Jean Amery

"Wer abspringt ist nicht notwendigerweise dem Wahnsinn verfallen, ist nicht einmal unter allen Umständen gestört oder verstört. Der Hang zum Freitod ist keine Krankheit von der man geheilt werden muss wie von den Masern. Der Freitod ist ein Privileg des Humanen."

E.- Shneidman

"Menschen, die sich umbringen, halten den Feind für den Freund, sie sind Verräter an der Vernunft."