

Wie gehe ich mit Suizidalität um ?

Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H.
Chefärztin Privatklinik Meiringen



Suizidalität : Begriffbestimmung

- Suizidalität meint die Summe aller Denk- und Verhaltensweisen, die den eigenen Tod anstreben beziehungsweise als mögliches Ergebnis einer Handlung in Kauf nehmen



Suizidalität : Begriffbestimmung

- Suizidalität ist grundsätzlich allen Menschen möglich, tritt jedoch häufig in **psychosozialen Krisen** und bei **psychischer Erkrankung** auf

Emotionale Krise

- Eine Krise ist eine ernste, zeitlich begrenzte **Störung des seelischen Gleichgewichtes**, welches durch die üblichen **Gegenregulationsmechanismen** nicht beseitigt werden kann
- Das auslösende Ereignis stellt für den Betroffenen eine Bedrohung, eine Herausforderung oder ein Verlust dar.



Emotionale Krise

- Es besteht ein Zusammenhang zwischen früher erlebten negativen Ereignissen, die zu erhöhter Verletzlichkeit oder Konflikten führen
- Der Betroffene ist nicht in der Lage, mit entsprechenden Bewältigungsmassnahmen zu reagieren



Suizidalität : Begriffbestimmung

- Suizidalität ist psychodynamisch ein komplexes Geschehen, bestehend aus:
 - Der Bewertung der eigenen Person
 - Der Wertigkeit in und von Beziehungen
 - Der Einschätzung der eigenen Zukunft
 - Der Erleben der psychischen und körperlichen Befindlichkeit



Suizidalität : Begriffbestimmung

- Suizidalität entsteht in bewusstem Denken und Handeln und zielt auf ein inneres oder äusseres Objekt, eine Person , ein Lebenskonzept
- Suizidales Verhalten will etwas verändern (sich selbst, einen andern , die Umwelt, die eigene Beziehung dazu)



Suizidalität : Begriffbestimmung

- Die Motivation zu suizidalem Handeln kann auch appellative, manipulative, altruistische, auto- oder fremdaggresssive Elemente beinhalten

Suizidalität : Begriffbestimmung

- Suizidalität ist meist kein Ausdruck von Freiheit oder Wahlmöglichkeit, sondern von **Einengung** durch objektiv und/oder subjektiv erlebter **Not** durch die **psychische und/oder körperliche Befindlichkeit** oder deren Folgen

Stadien der Suizidalität

- Wunsch nach Ruhe, Pause , Unterbrechung im Leben
 - mit dem Risiko zu streben
- Lebensüberdruß
 - So dieses Leben nicht mehr leben wollen
- Todeswunsch
 - jetzt oder in einer unveränderten Zukunft lieber tot sein zu wollen
- = eher passive Suizidalität

Stadien der Suizidalität

- **Suizidgedanken**
 - Erwägung als Möglichkeit
 - Selten, häufig, fortwährend
 - Impuls : spontan, sich aufdrängend, zwanghaft
- **Suizidwunsch**
- = zunehmendes Suizidrisiko

Stadien der Suizidalität

- Suizidabsicht
 - Mit oder ohne Suizidplan
 - Mit oder ohne Ankündigung
- Suizidvorbereitung
- Suizidversuch abgebrochen
 - selbst, Fremdeinfluss
- Suizidversuch durchgeführt
- = aktive Suizidalität

Weitere Elemente der Suizidgefährdung

- Häufung der Suizidgedanken
- Intensiver Wunsch
- Aggressionsstau (Aggression gegen selbst)
- Hoffnungslosigkeit

Aspekte der Hoffnungslosigkeit

- 1. Tendenz zur Fehlbeurteilung der Situation aus dem subjektiven Erleben
- 2. Einengung der Problemlösungsmöglichkeiten : Gefühl der Ohnmacht
- 3. Einengung des zeitlichen Erlebens : das Gefühl, die Zukunft werde keine Änderung bringen
- 4 Intensiver Leidensdruck

Weitere Elemente der Suizidgefährdung

- Einengung
 - Situativ (Einengung der in Frage kommenden Möglichkeiten)
 - Einengung der Gefühle und Wahrnehmung
 - Einengung der Wertewelt
 - Einengung der zwischenmenschlichen Beziehungen

Weitere Elemente der Suizidgefährdung

- Rückzug
- Beziehungsabbruch
- Sprachlosigkeit
- Keine Prohibition

Menschen mit erhöhtem Suizidrisiko

□ Menschen mit psychischen Erkrankungen

- Depression
- Sucht (Alkohol, illegale Drogen)
- Psychose, Schizophrenie
- Persönlichkeitsstörung

□ Menschen mit chronischen, schmerzhaften, lebens einschränkenden Erkrankungen

Menschen mit erhöhtem Suizidrisiko

- Menschen mit bereits vorliegender Suizidalität
 - Suizidankündigung (Ambivalenz)
 - Nach Suizidversuch
 - Suizide in der Familie oder näheren Umgebung
- Alte, verwitwete, einsame Menschen
- Jugendliche, junge Erwachsene
 - Entwicklungskrisen
 - Beziehungskrisen
 - Familiäre Probleme, Ausbildungsprobleme

Menschen mit erhöhtem Suizidrisiko

- Menschen in traumatischen und Veränderungskrisen
 - Beziehungskrise (Partnerverlust, Kränkung)
 - Verlust des sozialen, kulturellen Lebensraums
 - Identitätskrisen
 - Chronischer Arbeitslosigkeit
 - Kriminalität
- Männer

Depression

- Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit und Interesseverlust
- Körperliche Symptome :
 - Schlafstörung
 - Appetitstörung
 - Energieverlust
 - Konzentrationsstörung, Gedächtnisstörung
 - Erregung, Verlangsamung
 - Libidoverlust

Wie spreche ich mit einem Menschen über Suizidalität ?

- Hast du manchmal das Gefühl, das Leben sei nicht lebenswert ?
- Bist du des Lebens überdrüssig?
- Möchtest du manchmal einfach nicht mehr leben müssen ?
- Möchtest du nicht mehr leben ?
- Möchtest du am liebsten tot sein?

Wie spreche ich mit einem Menschen über Suizidalität ?

- Hast du auch schon gedacht, dir selber das Leben zu nehmen ?
- Wie oft kommt dir dieser Gedanke ?
- Kommen diese Gedanken fast zwanghaft, einschiessend, gegen deine Willen ?
- Was würde dich davon abhalten, dir das Leben zu nehmen ?

Wie spreche ich mit einem Menschen über Suizidalität ?

- Möchtest du tatsächlich nicht mehr leben, oder **so** nicht mehr leben ?
- Was würde dir helfen, wieder Lebensmut zu schöpfen ?
- Welche Hoffnung hast du, dass sich deine Situation ändern kann ?
- Kennst du jemanden, der sich das Leben genommen hat ?

Wie spreche ich mit einem Menschen über Suizidalität ?

- Hast du dir Gedanken gemacht, wie du dir das Leben nehmen würdest ?
- Hast du Vorbereitungen getroffen, um dir das Leben zu nehmen ?
- Hast du mit jemand darüber gesprochen ?
- Hast du versucht, dir das Leben zu nehmen ?
- Was kann ich tun um dir aus dieser Situation zu helfen?



Eigene Betroffenheit

- Die Frage nach dem Lebenssinn
- Die Frage nach der Kraft zum Leben
- Hilflosigkeit
- Angst



Eigene Betroffenheit

- Selbstzweifel
- Versagensgefühle
- Angst
- Schmerz
- Verantwortung



Was kann ich einem Menschen in einer Suizidalen Krise anbieten?

- Beziehung
- Sprache
- Klärung
- Umformulierung der Probleme



Was kann ich einem Menschen in einer Suizidalen Krise anbieten?

- Gemeinsame Lösungssuche
- Vermittlung von fachlicher Hilfe
- Überbrückung der kritischen Zeitspanne
- Hoffnung

Was kann ich einem Menschen in einer Suizidalen Krise anbieten?

- Ich kann einem anderen Menschen in einer suizidalen Krise **Hand reichen**, die Brücke über den Abgrund zu überwinden, seinen eigenen Weg wieder zu finden und ihn stetig zu beschreiten
- Aber – ich kann nicht für ihn sein Leben leben