

Hier finden Sie weitere Informationen oder Unterstützung

Die Arbeitsgruppe (AG) Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro) informiert professionell und ehrenamtlich Tätige, Angehörige, Betroffene sowie über die Medien die breite Öffentlichkeit über Fragen der Alterssuizidalität: neutral und sachgerecht. Forschungs-, Fortbildungs- und Praxisvorhaben werden unterstützt.

Kontakt:
alte-menschen@naspro.de

Nationales Suizidpräventionsprogramm
für Deutschland (NaSPro)
www.suizidpraevention.de

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)
www.suizidprophylaxe.de

Telefonseelsorge in Deutschland (gebührenfrei)
0800/1110111 oder 0800/1110222
www.telefonseelsorge.de

AGUS Hilfe für Angehörige um Suizid
0921/150 03 80 (Bundesgeschäftsstelle)
www.agus-selbsthilfe.de

Regionale Unterstützung:
Sozialpsychiatrische Dienste
Ambulanzen psychiatrischer Kliniken
Niedergelassene Psychotherapeut*innen
und Psychiater*innen

Kurzgefasst: Was tun?

1. Lebensmüdigkeit und Suizidalität wahrnehmen
2. Sozialen und emotionalen Rückzug erkennen
3. Suizidalität ansprechen
4. Beziehung aufbauen
5. Krisenhilfe anbieten
6. Im Akutfall: medizinischen Notdienst rufen



Dieses Fallblatt wurde im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms erstellt und kann bezogen werden über:
Nationales Suizid Präventions Programm für Deutschland:
info@naspro.de

Der Flyer wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Dr. Elias und Hedwig Gulinsky-Stiftung

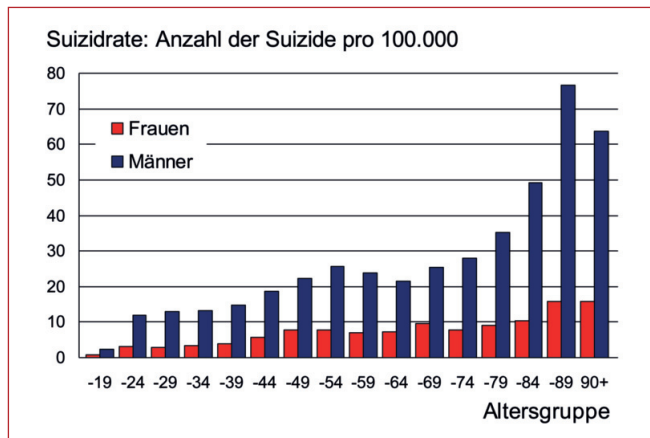


Hilfe bei Lebenskrisen
und Selbsttötungsgefahr
älterer Menschen



Der Suizid trägt die Handschrift des Alters

Jährlich sterben in Deutschland etwa 10 000 Menschen durch Suizid. Davon sind gut 40% 60 Jahre und älter, obwohl ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung nur 26% ausmacht. Auffallend ist der starke Anstieg der Suizidrate ab dem 8. Lebensjahrzehnt. Männer sind zu mehr als zwei Dritteln an den Suiziden älterer Menschen beteiligt. Beinahe jede zweite Frau, die sich das Leben nimmt, ist 60 Jahre oder älter.



Viele ältere Menschen befassen sich mit Gedanken, nicht mehr leben zu wollen. Sie sorgen sich um zunehmende Abhängigkeit, leiden unter den Folgen von Krankheiten und unter belastenden Beziehungen. Die meisten können das aus sich selbst heraus bewältigen. Andere geraten in eine krisenhafte Einengung des Denkens und Fühlens. Der Suizid erscheint dann oft als letzter Ausweg in einer als hoffnungslos und sinnlos empfundenen Lebenslage. Schuldgefühle und Scham verhindern in dieser Situation Hilfe zu suchen.



Mit geeigneter Hilfe können viele Suizide verhindert werden

Suizidprävention beginnt bereits in der Auseinandersetzung mit Fragen der Lebensgestaltung im Alter und mit existenziellen Fragen am Lebensende: persönlich, öffentlich und politisch. Ältere Menschen suchen bislang seltener als jüngere professionelle Hilfe. Sie wenden sich eher an Angehörige oder vertraute Menschen. Vordringliche Aufgabe der Suizidprävention ist deshalb, Wege zu finden, ältere Menschen in seelischen Notlagen frühzeitig zu erreichen, Vertrauen und eine Gesprächsbasis zu finden, um sie in ihrem Lebensumfeld unterstützen zu können. Psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen – sie sind der größte Risikofaktor für die Suizidalität im Alter – bedürfen auf jeden Fall der Behandlung. Suizidprävention ist in erster Linie jedoch ein Angebot und spricht dem Menschen seine freie Entscheidungsfähigkeit nicht ab.

Das können Vorboten und Signale einer Suizidgefährdung sein

- Gefühl der Einengung
- Grübeln, Suizidgedanken
- Gewohnte Interessen und Aktivitäten werden aufgegeben
- Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Direkte oder indirekte Suizidankündigung
- Unerwartet auftretende gute Stimmung und Entspannung nach Suizidäußerungen („Ruhe vor dem Sturm“)

Das ist beim Gespräch mit suizidalen älteren Menschen wichtig

- Nicht wertendes Gesprächsverhalten, bei dem Offenheit und Vertrauen vorherrschen und sich der suizidale ältere Mensch in seiner Not angenommen fühlen kann
- Todeswünsche, suizidale Gedanken und Absichten offen ansprechen
- Suizidalität ernst nehmen, weder verharmlosen noch dramatisieren
- Gründe, Begleitumstände und akute Auslöser besprechen
- Lebensgeschichtliche Zusammenhänge verstehen und einbeziehen
- Möglichkeiten der Unterstützung im sozialen Umfeld erkunden (z. B. Bezugspersonen, soziale Dienste, medizinische Hilfen)
- Angebot zur Fortsetzung des Gesprächskontakts machen (Ängste ansprechen; weitere Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten aufzeigen)

Hier können Sie weiterlesen

AG Alte Menschen (Hrsg.) (2010).

Wenn das Altwerden zur Last wird.

Kostenlos bestellen bei Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock oder www.suizidpraevention-deutschland.de/downloads.html

Schneider, B., Sperling, U., Wedler, H.

für die AG Alte Menschen (2011).

Suizidprävention im Alter: Folien und Kommentare zur Aus-, Fort- und Weiterbildung. Frankfurt: Mabuse