

Hier finden Sie weitere Informationen oder Unterstützung

Die Arbeitsgruppe 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 Suizidalität im Alter: neutral und sachgerecht. Forschungs-, Fortbildungs- und Praxisvorhaben werden unterstützt.

KONTAKT:

AG Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro)
www.suizidpraevention.de
altemenschen@naspro.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

WEITERE HILFEN FINDEN SIE BEI:

Sozialpsychiatrischen Diensten

Ambulanzen psychiatrischer Kliniken

Niedergelassenen Psychotherapeut*innen

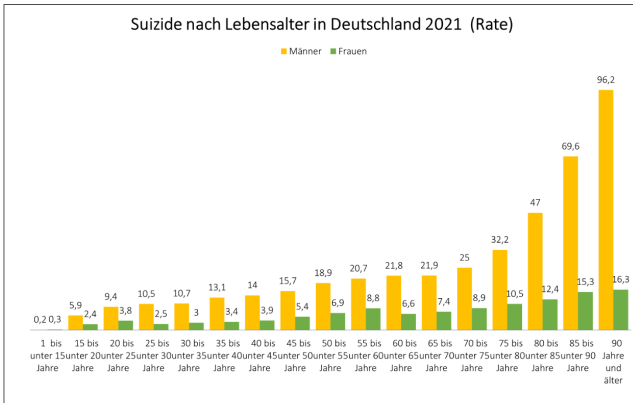
Kurzgefasst: Was tun?

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



Der Suizid trägt die Handschrift des Alters

Jährlich sterben in Deutschland etwa 10.000 Menschen durch Suizid. Davon sind gut 40% 65 Jahre und älter, obwohl ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung nur 22% 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.



Quelle: Statistische Bundesamt • Gesundheitsberichterstattung des Bundes • www.gbe-bund.de • Datenblätter vom 09.01.2023 • Darstellung und Berechnung: H. Müller-Pein & K. Wache, Universität Kassel, 2023

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. Suizidprävention spricht die Menschen auf Augenhöhe an und fördert freiverantwortliche Lebensentscheidungen.

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.

Das können Verbote und Signale einer Suizidgefährdung sein

- Massive Konflikte in Familie und anderen Beziehungen
- Grübeln, Reizbarkeit und Suizidgedanken
- Sorge, Anderen zur Last zu fallen
- Gewohnte Interessen und Aktivitäten werden aufgegeben
- Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Direkte oder indirekte Suizidankündigung

Das ist beim Gespräch mit suizidalen älteren Menschen wichtig

i

- 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.) (2024).

Wenn das Altwerden zur Last wird.

Kostenlos bestellen bei Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock oder www.suizidpraevention.de/infothek

Lindner, R., Drinkmann, A., Schneider, B., Sperling, U. & Supprian, T. (2022). Suizidalität im Alter.

Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 55, 157-164.

Online verfügbar unter: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00391-022-02030-w.pdf>