

Tanzen
MUSIK HÖREN FRISCHER
KAFFEE-DUFT
GESPRÄCHE *Lachen*
AUSSCHLAFEN IN DIE STERNE SCHAUEN
Lange Spaziergänge
NEUES
LERNEN KREATIV SEIN

Das Leben ist es wert!

Umgang mit Krisen, Depression und Suizidalität

Mag.a Brigitte Felfer
Dr.in Anna Sigmund



GO-ON

KOMPETENZZENTRUM FÜR
SUIZID-PRÄVENTION | STEIERMARK SUPRA
Suizidprävention Austria

www.suizidpraevention-stmk.at

Begrifflichkeiten

Suizid
Selbsttötung

~~Selbstmord
Freitod~~

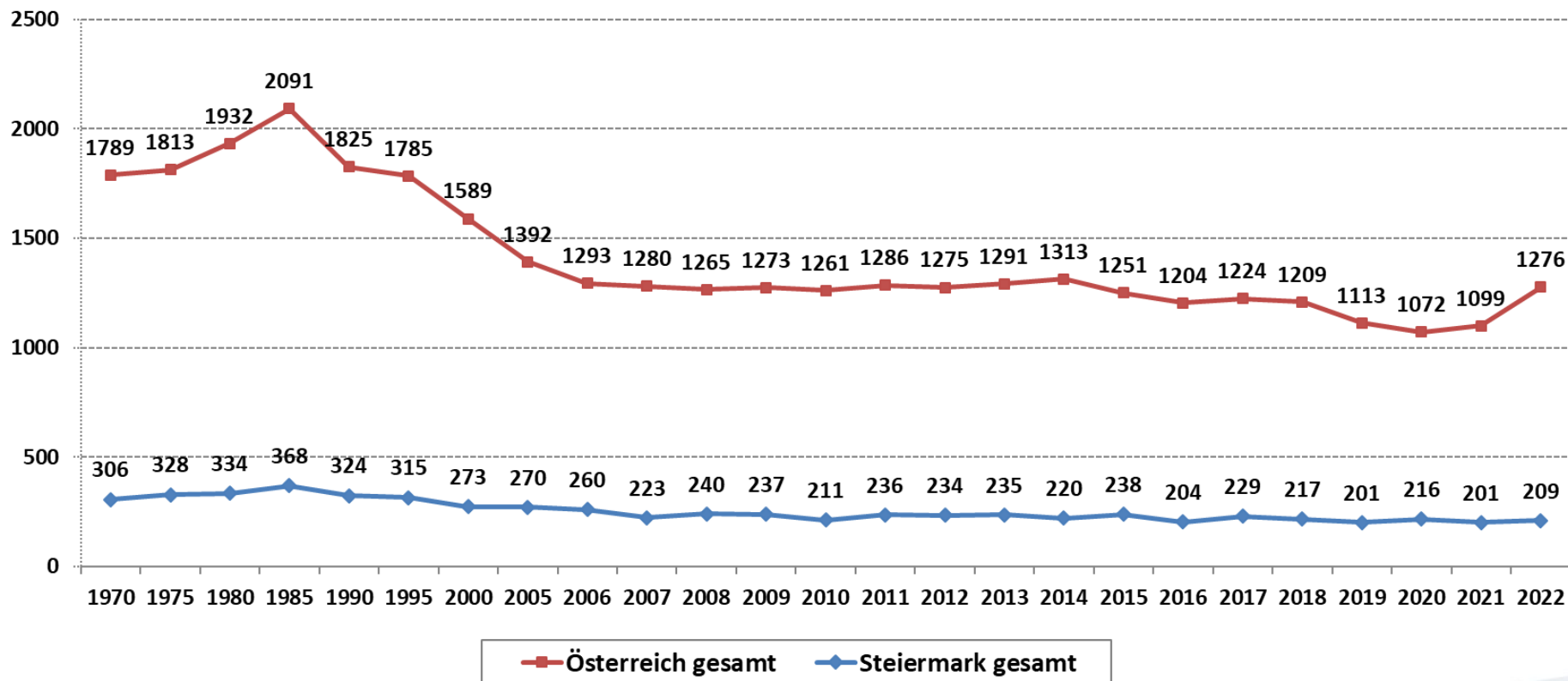
Jährlich...

... sterben weltweit über **700.000 Menschen** durch Suizid.

... verlieren so viele Menschen durch Suizid ihr Leben wie durch **Mord und Krieg** zusammen.

Datenbank der WHO (2022)

Suizide in Österreich und der Steiermark



Quelle: Statistik Austria (2023)

Suizide in Österreich (2022)

	Österreich	Steiermark
Männer	966	171
Frauen	310	38
Summe	1.276	209

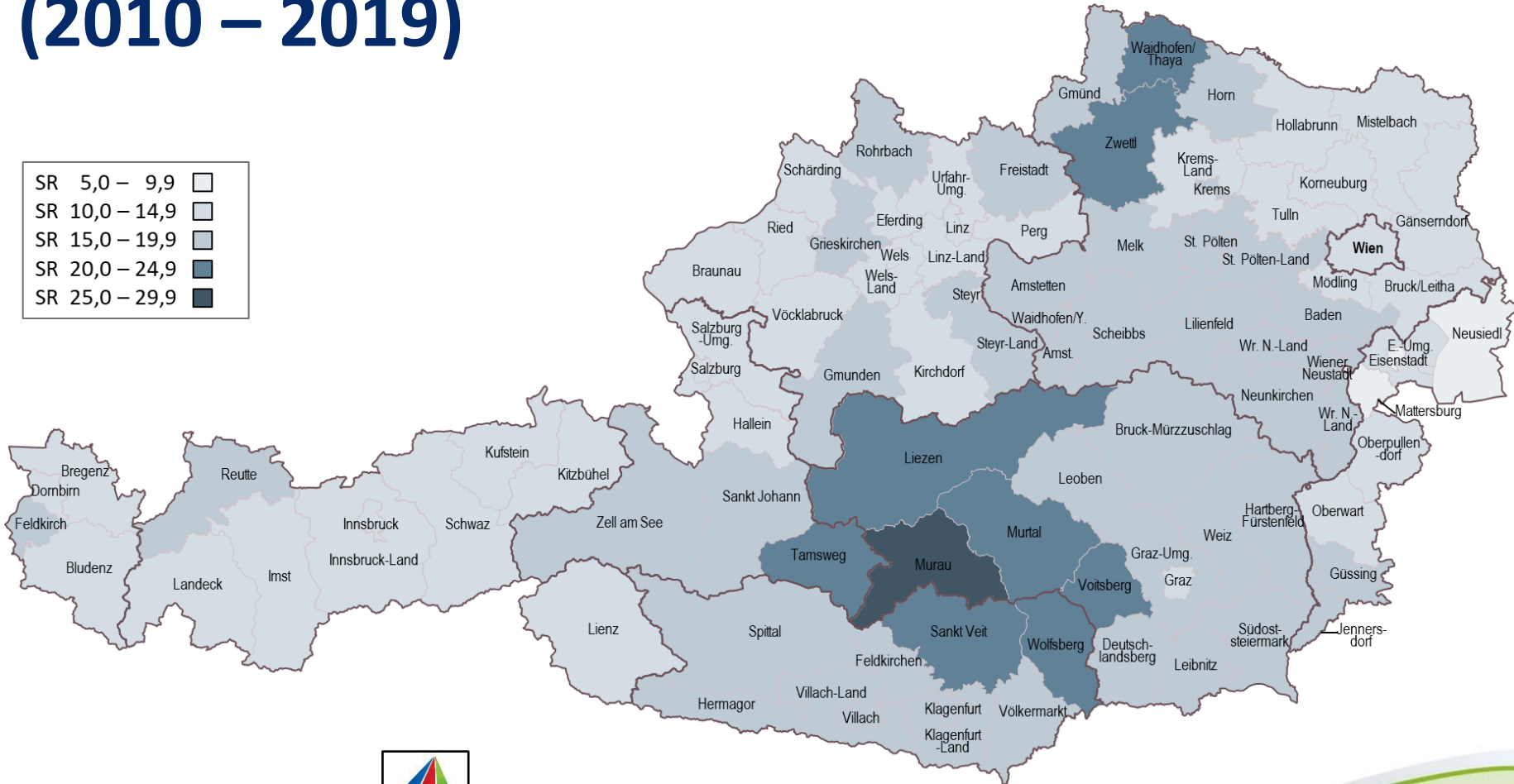
Im selben Zeitraum starben in Österreich

- 370 Menschen im Straßenverkehr
- 235 Menschen durch Drogenüberdosierungen (2021)
- 35 Menschen aufgrund von Mord oder tötlichem Angriff

Quelle: Statistik Austria (2023)

Suizidraten in den Bezirken (2010 – 2019)

SR 5,0 – 9,9	□
SR 10,0 – 14,9	□
SR 15,0 – 19,9	□
SR 20,0 – 24,9	■
SR 25,0 – 29,9	■



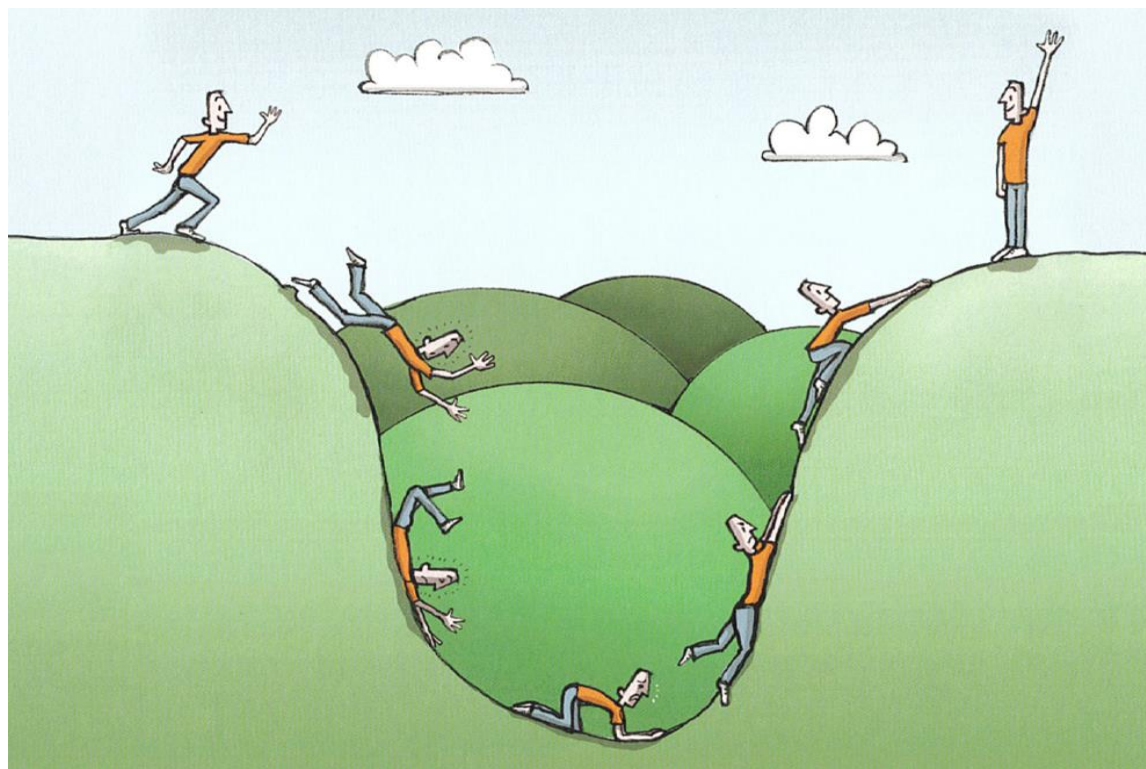
Watzka (2021)



Wichtigste Risikogruppen

- Menschen in **psychosozialen Krisen**
- Menschen mit **psychiatrischen Störungen**
- Depression, Sucht

Krisen



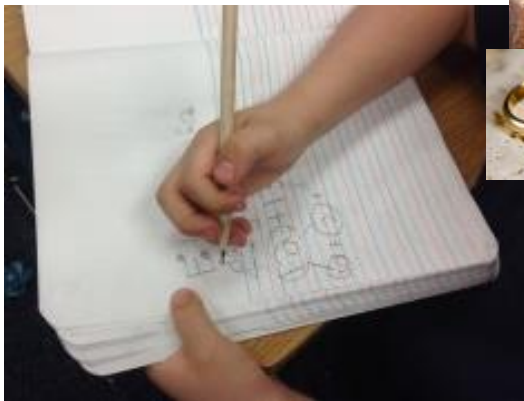
Johnstone (2015)

Eisberg-Paradigma



Quelle: Jeanneret (1982)

Veränderungskrisen



Traumatische Krisen

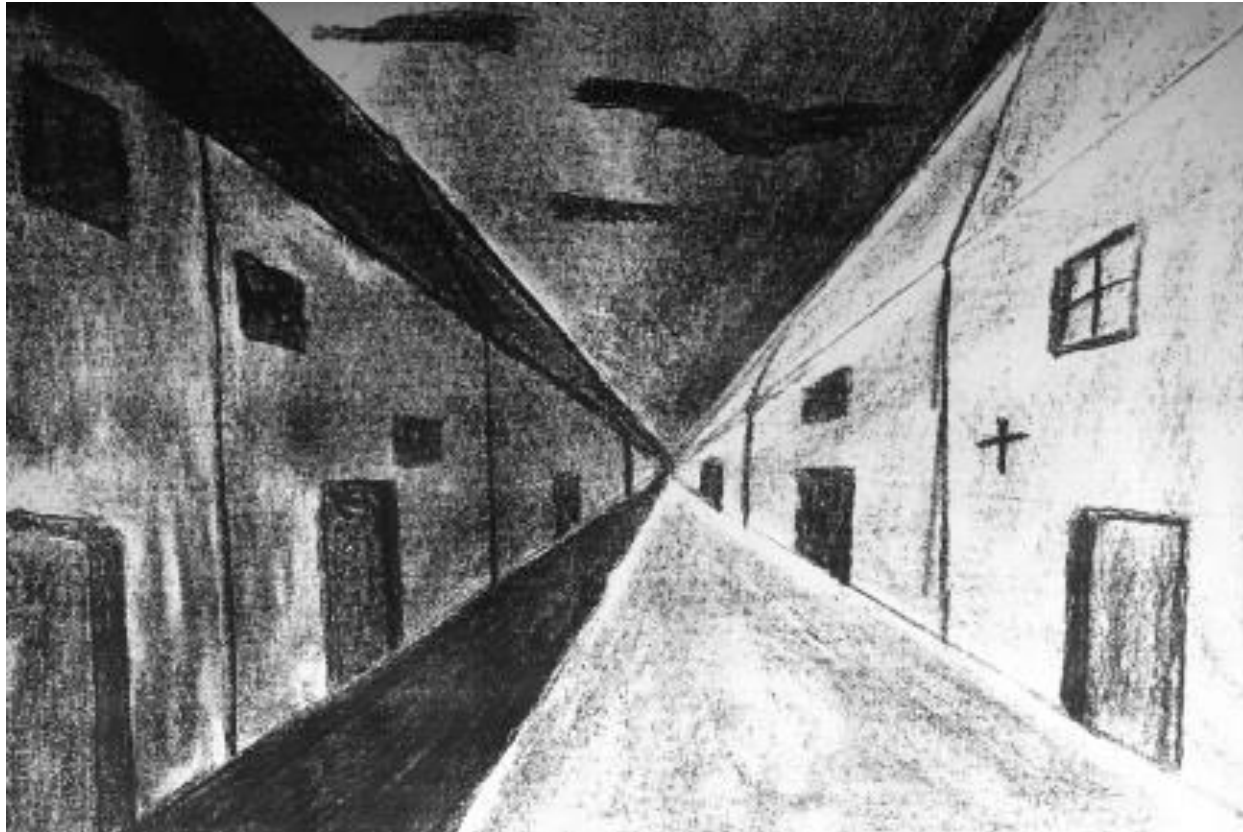


Elemente der Krise

- **Orientierungsverlust**
„Ich weiß nicht mehr, wo ich stehe.“
- **Handlungsverlust**
„Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll/ kann.“
- **Veränderungsnotwendigkeit**
„Es kann nicht so bleiben, wie es ist.“

Weitere Risikogruppen

- Männer : Frauen = 4 : 1 (Watzka, 2021)
- Alte Menschen, speziell hochaltrige Männer.
- Jugendliche.
- Menschen mit chronischen Erkrankungen, Schmerzen, körperlichen Einschränkungen.
- Menschen mit anderer als heterosexueller Orientierung. (Plöderl, 2005)
- Vereinsamte, isolierte Menschen.
- Existentiell bedrohte Menschen (Armut).
- Hinterbliebene.



Sonneck (2016)

WARNSIGNALE

Warnsignale I

- **Suizidankündigungen (80%): direkt und indirekt.**
- Beschaffung von Suizidmitteln, Recherche über Suizidmethoden.
- Sich aufdrängende Suizidgedanken, Suizidpläne.
- Sozialer Rückzug.
- Krisenhaftes Ereignis im Vorfeld.

Rudd et al. (2006)

Warnsignale II

- Verstärkter Alkohol- oder Drogenkonsum
- Ausgeprägte Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
- Extreme Stimmungsschwankungen
- Nicht verantwortungsvolles, risikofreudiges Verhalten
- Verlust von zuvor wichtigen Werten oder Beziehungen

Rudd et al. (2006)

Warnsignale III

- Mangelnde Selbstfürsorge.
- Aggression, Feindseligkeit, Nervosität
- Verschenken von früher persönlich wertvollen Dingen.
- Schlaflosigkeit oder zu viel Schlaf.

Rudd et al. (2006)

Risikofaktor Depression

- Menschen mit depressiven Erkrankungen haben (im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung) ein **20-fach erhöhtes Suizidrisiko**.
- **50% aller Suizide finden im Rahmen von akuten depressiven Episoden statt.**

Depressionsbericht Österreich (2019)

Einschätzung der Suizidgefahr

Nicht ein einzelner Hinweis gibt Aufschluss über die Bedrohlichkeit der Situation, sondern nur die **Zusammenschau mehrerer Faktoren** ermöglicht eine realistische Einschätzung!

Eine Suizidabklärung sollte von psychosozialen ExpertInnen vorgenommen werden!

GESCHICHTEN VON HELDINNEN UND HELDEN

Video Christian Bachler

Suizidwarnzeichen

Sehr **deutliche Suizidwarnzeichen** sind:

- Ankündigung (offen oder verdeckt) eines Suizids.
- Vorbereitungshandlungen für einen Suizid.
- Äußerung von Suizidgedanken.
- Unübliche Beschäftigung mit Tod und Sterben, zum Beispiel in Texten und Zeichnungen.
- Persönliche Gegenstände verschenken.

Weitere Suizidwarnzeichen

- Veränderung von Stimmung, Verhalten oder Persönlichkeit.
- Chronische Schlafstörungen.
- Sozialer Rückzug.
- Verlust von zuvor wichtigen Werten oder Beziehungen.
- Gefühle von Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit.
- Alkohol- und Drogenkonsum.
- Risikofreudiges Verhalten.

Was kann ich tun?



Was kann für Betroffene hilfreich sein? I

- Offenes und direktes Ansprechen/ Aussprechen von Suizidgedanken.
 - „Ich habe den Eindruck es geht ihnen in letzter Zeit sehr schlecht. Denken sie darüber nach sich umzubringen?“
- Suizidabsichten als Notsignal ernst nehmen.
 - „Dass sie daran denken könnten, ihr Leben zu beenden, macht mir große Sorgen!“

Was kann für Betroffene hilfreich sein? II

- Eine wertschätzende und vorurteilsfreie Atmosphäre.
 - „Ich kann nachvollziehen, dass sie Suizidgedanken haben.“
 - „ Was sie erzählen, hört sich für mich sehr belastend an.“
 - „Ich bin ihnen dankbar, dass sie mir Vertrauen schenken.“

Was kann für Betroffene hilfreich sein? III

- Hilfsmöglichkeiten besprechen.
 - „Ich bin für sie da und würde gerne unterstützen.“
 - Hinweis auf professionelle Unterstützungsangebote (telefonische Hilfen, Beratungsstellen, FachärztInnen, Ambulanzen auch außerhalb der Bürozeiten).
 - Unterstützung bei der Kontaktaufnahme.
- HelferInnen aus dem persönlichen Umfeld (Angehörige, FreundInnen, NachbarInnen) aktivieren.

Mit diesem Wissen fällt ein Krisengespräch leichter...

- **Die Verantwortung für sein eigenes Leben trägt ihr Gegenüber!**
- Die Verantwortung für die Problemlösung tragen ebenfalls nicht sie.
- Probleme können Schritt für Schritt gelöst werden.
- Es ist mehr als ein einzelnes Gespräch notwendig, um Veränderung zu erreichen.
- Es ist ok, wenn ein Gespräch nicht gelingt.

Telefonische Hilfe

- PsyNot: **0800 44 99 33** (Rund um die Uhr)
- Telefonseelsorge: **142** (Rund um die Uhr)
- Männernotruf: **0800 246 247** (Rund um die Uhr)
- Kriseninterventionsteam: **0800 500 154**
Täglich, 09:00 - 21:00 Uhr
- Ö3 Kummernummer: **116 123**
Täglich, 16:00 - 24:00 Uhr
- Helpline des BÖP: **01 5048000**
Montag - Donnerstag, 09:00 - 13:00 Uhr

Telefonische Hilfe für Kinder und Jugendliche

- Rat auf Draht: **147** (Rund um die Uhr)
- Tartaruga: **050 7900 3200** (Rund um die Uhr)
- Kids-Line: **0800 234 123**
Täglich, 13:00 - 21:00 Uhr
- Hotline der Schulpsychologie: **0800 211 320**
Montag - Freitag, 08:00 - 20:00 Uhr, Samstag: 08:00 - 12:00 Uhr
- Ö3 Kummernummer: **116 123**
Täglich, 16:00 - 24:00 Uhr

Onlineberatung

Für Erwachsene

- www.telefonseelsorge.at (Chat)
- www.kriseninterventionszentrum.at (Email)
- www.elternseite.at (Video, Audio, Chat)

Für Kinder und Jugendliche

- www.rataufdraht.at (Chat, Nachrichtensystem)
- www.kids-line.at (Email, Chat)
- www.weil-graz.org (Email)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

- das Leben ist es wert!

www.plattformpsyche.at

www.suizidpraevention-stmk.at