

ÜBER SUIZIDGEDANKEN SPRECHEN!

Angehörige oder Freunde sollten aktiv das Gespräch mit dem älteren Menschen suchen und Verständnis, Interesse und auch Geduld für schwierige Gefühle und Inhalte zeigen. Ein Beziehungsangebot und der offene aber behutsame Umgang mit dem Thema Suizidalität ist der erste Schritt aus der suizidalen Krise.

HILFE FÜR DAS GESPRÄCH MIT SUIZIDALEN ÄLTEREN MENSCHEN

- Wenn Sie das Gefühl haben, ihr Gesprächspartner oder ihre Gesprächspartnerin könnte an Suizid denken, dann fragen Sie ihn oder sie danach!
- Fragen Sie nach den Gründen und Ursachen der Not und Verzweiflung.
- Nehmen Sie die geäußerten Gefühle Gedanken ernst und schätzen Sie das das Ihnen entgegengebrachte Vertrauen, indem Sie die Suizidalität weder verharmlosen noch zu sehr dramatisieren.
- Klären Sie, wer sonst noch im sozialen Umfeld hilfreich sein kann.
- Ermutigen Sie den suizidalen Menschen, mit dem Hausarzt oder der Hausärztin oder anderen professionellen Helfern über die negativen Gedanken zu sprechen und helfen Sie auch aktiv bei der Herstellung von Kontakten zum Arzt oder der Ärztin oder zu unterstützenden Institutionen. (siehe Kontakte Rückseite)
- Bei Unsicherheiten im Umgang mit dem suizidalen älteren Menschen nehmen Sie selbst professionelle Hilfe in Anspruch.

FREUDE AM LEBEN IM ALTER

Auch im höheren Lebensalter ist es wichtig, regelmäßige Kontakte mit der Familie, Nachbarn und Freunden zu pflegen. Sie können durch die Weitergabe von Erfahrungen und Lebensweisheiten eine bedeutsame Rolle im Leben jüngerer Menschen einnehmen! Soziale Kontakte sind eine wesentliche Grundlage für ein sinnerfülltes und zufriedenstellendes Leben.



© Christa Haider

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:
Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A
1090 Wien
www.kriseninterventionszentrum.at

In Kooperation mit:
SUPRA – Suizidprävention Austria

Gefördert von:



Fotos: © Alexey Klementiev & Melpomene – Fotolia.com

WO ERHALTE ICH PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG?

Haben Sie keine Scheu davor, bei Suizidgedanken und seelischem Leid professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen! Ein offenes Gespräch hilft Ihnen in schwierigen Lebenssituationen immer weiter. Eine wichtige Vertrauensperson, mit der Sie offen über Ihre Probleme und Gedanken sprechen können, kann z.B. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sein.

Folgende Stellen bieten österreichweit Unterstützung an und können Ihnen auch weitere Hilfsstellen in den Bundesländern nennen:

Telefonseelsorge

Tel.: 142,
www.telefonseelsorge.at

Kriseninterventionszentrum Wien

Tel.: 01-406 95 95,
www.kriseninterventionszentrum.at

pro mente Austria

www.promenteaustria.at

Detailliertere Informationen und weitere Kontaktadressen in den Bundesländern finden Sie in der Broschüre **„Ich will SO nicht mehr weiterleben. Die Herausforderungen des Älter-Werdens meistern.“**

– Diese können Sie kostenlos beim Kriseninterventionszentrum Wien bestellen oder von der Homepage herunterladen.

www.kriseninterventionszentrum.at

» ICH WILL SO
NICHT MEHR
WEITERLEBEN! «

Hilfe bei Suizidgefährdung im Alter



Im Jahr 2013 haben sich in Österreich 1291 Menschen das Leben genommen. Das sind viel mehr Menschen, als jährlich im Straßenverkehr ihr Leben verlieren (2013: 453). Mehr als ein Drittel aller Suizide entfallen auf Personen über 65 Jahre. Das heißt, pro Tag nehmen sich in Österreich ein bis zwei ältere Menschen das Leben. Auffallend ist, dass besonders ältere Männer gefährdet sind, sie begehen deutlich häufiger Suizide als ältere Frauen.

Hinter der Absicht sich zu töten steckt fast immer eine verzweifelte, eingeengte Lebenssituation, die für den Betroffenen oder die Betroffene ausweglos erscheint.

Wir möchten mit diesem Folder betroffene ältere Menschen dazu ermutigen, das Gespräch zu suchen und offen über Ihre Ängste, ihre Verzweiflung und auch über eine mögliche Lebensmüdigkeit zu sprechen.

Angehörige möchten wir im Umgang und Gespräch mit suizidgefährdeten älteren Menschen unterstützen und hierfür hilfreiche Informationen zur Verfügung stellen.

Es ist uns ein großes Anliegen, die Angst vor dem Tabuthema Suizid zu nehmen. – Durch ein offenes Gespräch konnte schon vielen Menschen, die zuvor daran gedacht hatten, sich das Leben zu nehmen, geholfen werden!



KRISEN KÖNNEN JEDEN MENSCHEN BETREFFEN – SIE SIND NICHT ALLEIN!

Menschen werden mit zunehmendem Lebensalter immer öfter mit belastenden Ereignissen konfrontiert und können dadurch in eine Lebenskrise geraten. Im Alter steigt das Risiko deutlich an, den Partner oder die Partnerin oder enge Freunde und Freundinnen durch Tod zu verlieren. Auch ist man eher von schwerer Krankheit oder Behinderung betroffen und damit vermehrt auf fremde Hilfe angewiesen. Die Wahrscheinlichkeit, in eine Isolation und Einsamkeit zu geraten, steigt, wenn vertraute Menschen bereits verstorben sind oder es aufgrund der körperlichen Einschränkungen nicht mehr möglich ist, so einfach wie früher soziale Kontakte zu pflegen.

Es ist nicht immer leicht zu akzeptieren, dass sich das Leben mit zunehmendem Alter verändert und man sich dadurch neuen Herausforderungen stellen muss. Im Alter wird es notwendig, sich mit der Frage nach dem Lebenssinn oder mit den Themen Sterben und Tod auseinanderzusetzen. Dies und auch das Erleiden von Krankheit, körperlicher Beeinträchtigung, und/oder chronischen Schmerzen können zu quälender Angst, Mutlosigkeit und Resignation führen.

PSYCHISCHE KRANKHEITEN IM ALTER

Psychische Krankheiten wie z.B. Depressionen können auch im Alter der Auslöser für Gefühle von Lebensüberdruß werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich bei Depressionen um eine häufige Krankheit handelt, die gut zu behandeln ist. Man muss sich nicht dafür schämen, dass man krank ist!

ZEICHEN DER DEPRESSION

- Gedrückte Stimmung, besonders morgens
- Gefühlsleere, Freudlosigkeit, tiefe Hoffnungslosigkeit
- Verminderung von Antrieb und Interessen, geliebte Dinge und Aktivitäten werden gleichgültig
- Rückzug aus sozialen Beziehungen, zunehmendes Desinteresse an Menschen
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Erschöpfung und ständige Müdigkeit
- Gefühl der Wertlosigkeit und irrationale Schuldgefühle
- Ungewohnte Ängstlichkeit
- Schlafstörungen mit frühmorgentlichem Erwachen
- Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme, Verdauungsstörungen
- Schmerzen ohne organische Ursache
- Suizidgedanken

WIE ERKENNE ICH EINE SUIZIDGEFÄHRDUNG? – Anzeichen und Signale

Menschen, die nicht mehr leben wollen, fühlen sich – aufgrund einer Lebenskrise oder auch aufgrund einer Depression – in ihren persönlichen Handlungsmöglichkeiten stark eingeschränkt. Sie grübeln, verschließen sich und vermeiden immer häufiger den Kontakt zu Mitmenschen. Sie verlieren die Freude an Dingen, die sie früher gerne gemacht haben. Ihre Gefühlswelt ist von negativen Gedanken überschattet, sie fühlen sich zunehmend ängstlich, verzweifelt und hoffnungslos.

ANZEICHEN EINER SUIZIDGEFÄHRDUNG

- Direkte oder indirekte Ankündigung des Suizids
- Eine aktuelle Krise (z.B. aufgrund des Todes des/der Partners/in, einer Trennung, der Diagnose einer schweren Krankheit, eines erzwungenen Wohnortwechsels)
- Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Gewohnte Interessen und Aktivitäten werden aufgegeben
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Freudlosigkeit
- Besonders bei Männern: Feindseligkeit, Aggressivität
- Wenn ein Mensch, der zuvor konkrete Suizidabsichten geäußert hat, plötzlich entspannt wirkt, sich seine Stimmungslage überraschend gebessert hat, obwohl die Belastungen unvermindert weiterbestehen, sollte unbedingt an einen feststehenden Suizidplan gedacht werden.

