

Handout

FiB

Zielgruppe Ärzte

17.10.2023 Bezirk Knittelfeld



Suizidalität

Erkennen- Hilfestellungen-Prävention

Dr. Anna Sigmund

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Psychotherapeutin-Balintgruppenleiterin

Zertifikat für Gatekeeperschulungen (SUPRA)

Mag. Brigitte Felfer

Regionalteamleitung Murau, Murtal und Liezen

Bahnstraße 4/ II | 8720 Knittelfeld

Mobil: 0676/ 847 886 701

www.suizidpraevention-stmk.at



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

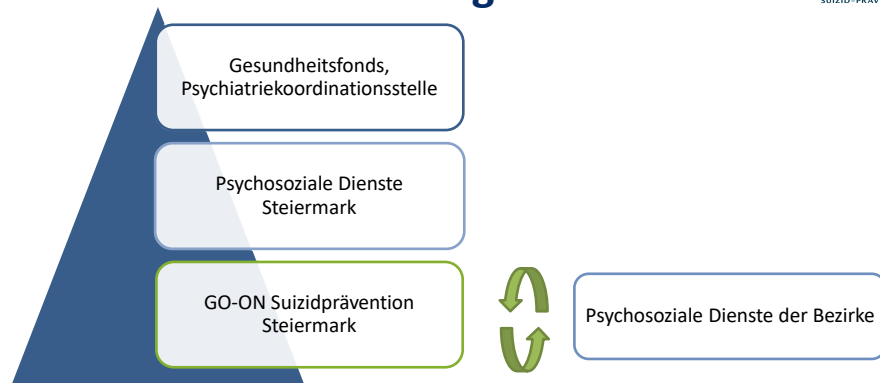
Das Säulenmodell von SUPRA



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Projektstruktur und Vernetzung



[RdK Steiermark GmbH
www.rettet-das-kind-stmk.at](http://www.rettet-das-kind-stmk.at)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Basisfolder und Angebot



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Suizide in Österreich (2021)



	Österreich	Steiermark
Männer	879	170
Frauen	220	31
Summe	1.099	201

Im selben Zeitraum starben in Österreich

- 362 Menschen im Straßenverkehr
- 191 Menschen durch Drogenüberdosierungen
- 33 Menschen aufgrund von Mord oder tätlichem Angriff

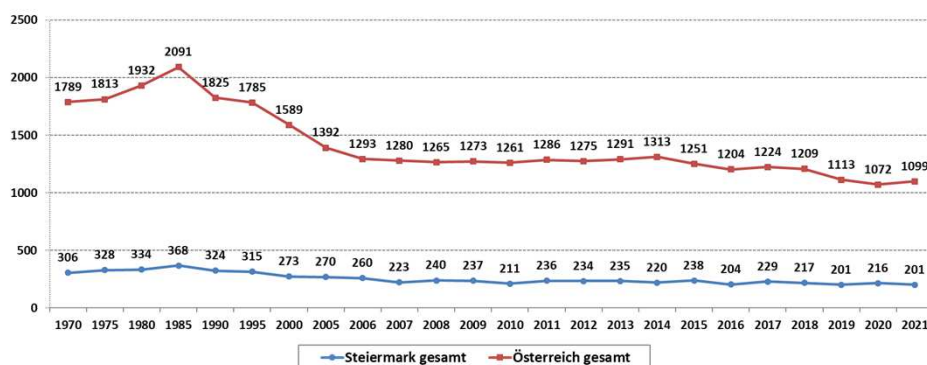
Quelle: Statistik Austria (2022)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Suizide in Österreich und der Steiermark



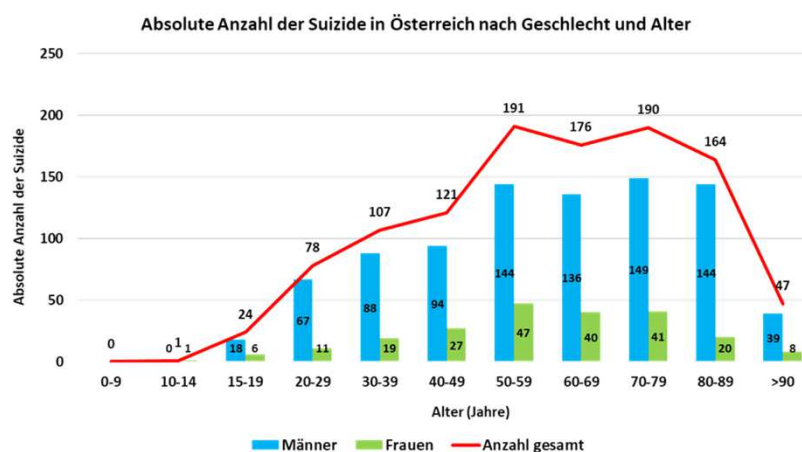
Quelle: Statistik Austria (2021)



www.suizidpraevention-stmk.at

FP 003
23.06.2022

Suizide in Österreich (2021)



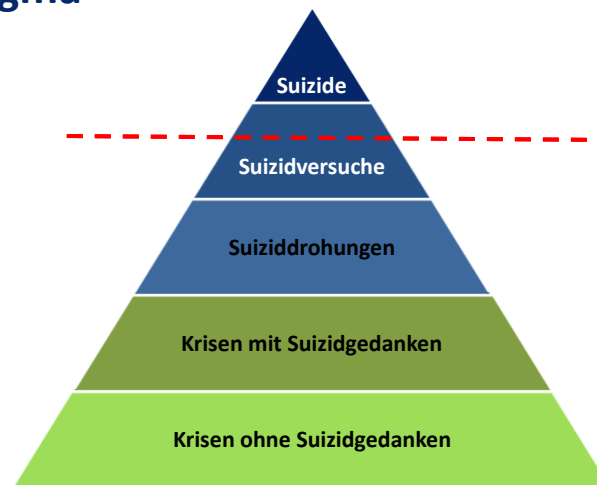
Quelle: Statistik Austria (2022)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Eisberg-Paradigma



Quelle: Jeanneret (1982)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Formen der Suizidalität



- **Suizidabsichten/-gedanken**
Ideen, Drohungen
- **Suizidversuch**
Parasuizid (Geste/ Appell - Pause)
- **Suizid**
selbst durchgeführte Handlung mit Todesfolge



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Fallvignette

Mann 50a:
allgemeinmed. Ordination
Versicherungsuntersuchung



Risikofaktoren

- ✓ akute psychosoz. Krise,
- ✓ depressive-suizidale Entwicklung,
- ✓ schädlicher Gebrauch von Alkohol,
- ✓ Jäger
- ✓ Einsamkeit

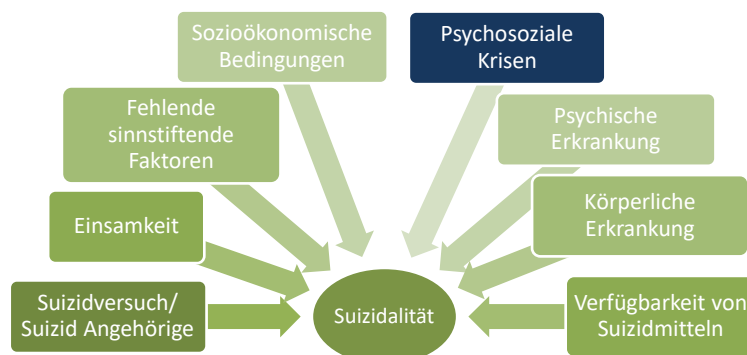
Was hilft-Wie kann ich helfen-Wer hilft



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Einflussfaktoren Alter, Geschlecht, Primärpersönlichkeit



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

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 Störungen statt.**

Depressionsbericht Österreich (2019)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Häufigkeit der Depression



Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen!

Betroffene nach Schätzungen der WHO

- weltweit 322 Millionen Menschen (4,4% der Weltbevölkerung)
- in Österreich 400.000 Menschen (5,1% der Bevölkerung)

WHO (2015)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Präsuizidales Syndrom



- **Einengung**
situativ, dynamisch, Beziehungen, Wertewelt
- **Aggression**
gehemmt und gegen
die eigene Person gerichtet
- **Suizidgedanken**
Vorstellung, Planung



Quelle: Ringel (1953)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Suizidale Entwicklung



- **Erwägung:** Suizid als Option,
Aggressionshemmung,
soziale Isolierung
- **Abwägung:** Ambivalenz, direkte
Suizidankündigung als Hilferuf (80%)
- **Entschluss:** Vorbereitungshandlungen,
„Ruhe vor dem Sturm“



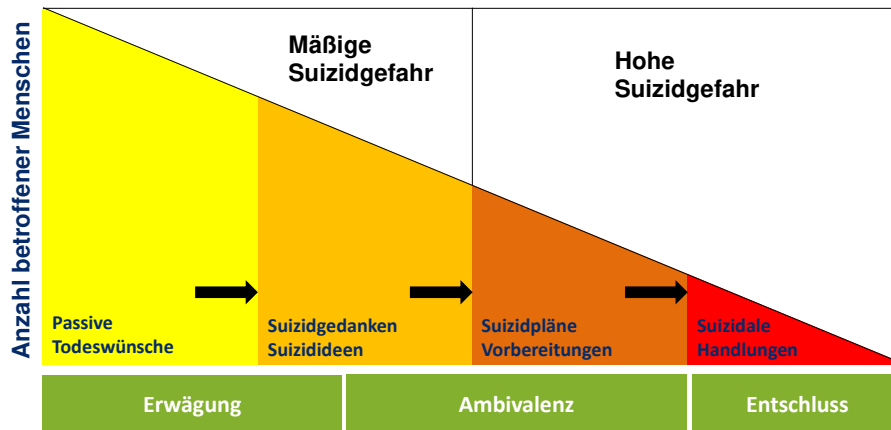
Quelle: Pöldinger (1968)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Suizidale Entwicklung



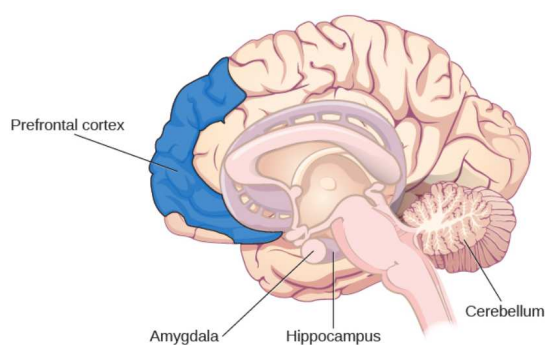
Nach Pöldinger (1968)



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Suizidaler Modus



Erhöhte Aktivität
der Amygdala

Verringerte Aktivität
des präfrontalen Cortex

Bildquelle: courses.lumenlearning.com



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Suizidaler Modus



Die Bedrohung wichtiger Lebensziele führt zu intensivem seelischem Schmerz.

Der Notfallplan kann sein, dem eigenen Ich ein Ende zu setzen.

Suizid ist eine Handlung in einem neurobiologischen Ausnahmezustand!



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Wichtigste Risikogruppen

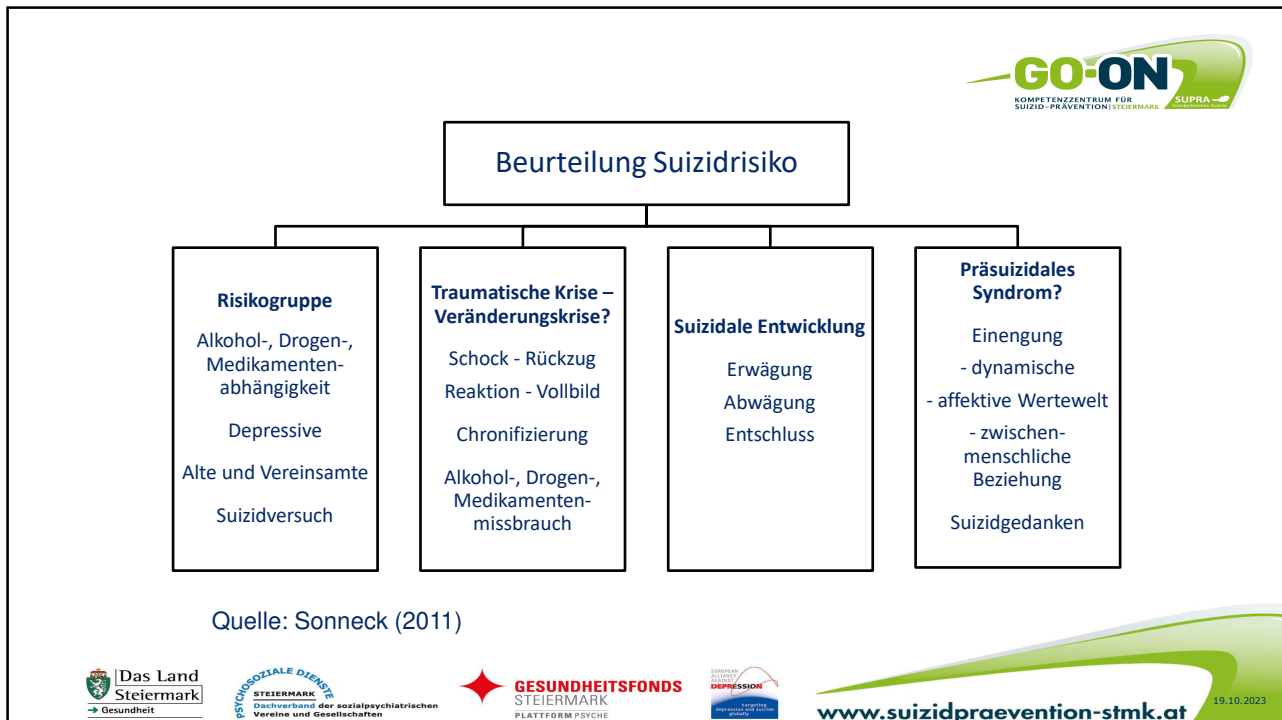


- Menschen in **psychosozialen Krisen**
- Menschen mit **psychiatrischen Störungen**
- Depression, Sucht
- Menschen, die schon **früher suizidales Verhalten gezeigt** haben



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023



Wie kann ich helfen?

- Zuhören, Verständnis zeigen, Begleiten
- Nachfragen
- Ernst nehmen
- Unterschiedliches Erleben akzeptieren
- Unterstützung holen- Involvierung von Bezugspersonen



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

Was hilft?

- offenes Ansprechen von Suizidgedanken
- Suizidabsichten ernst nehmen = Notsignal
- Wertschätzung der Person, vorurteilsfrei
- Besprechen der Hilfsmöglichkeiten
- Behandlung psychischer Störungen



www.suizidpraevention-stmk.at

19.10.2023

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!“



www.suizidpraevention-stmk.at

FP 007
10.11.2022

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.“
- Motivation für eine konsequente Behandlung psychischer Störungen.
 - „Professionelle Behandlung einer psychischen Erkrankung ist langfristig die beste Vorsorgemöglichkeit.“



www.suizidpraevention-stmk.at

FP 007
10.11.2022

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.



www.suizidpraevention-stmk.at

FP 007
10.11.2022

Stolpersteine im Gespräch



- vorschnelles Trösten
- Ermahnungen
- Ratschläge
- Belehrungen
- Herunterspielen des Problems
- vorschnell Aktivitäten entwickeln

Quelle: Kulessa, 1985



www.suizidpraevention-stmk.at

FP 007
10.11.2022

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.



www.suizidpraevention-stmk.at

FP 007
10.11.2022

Hilfe für Angehörige nach einem Suizid oder Suizidversuch



www.suizidpraevention-stmk.at

FP 007
10.11.2022

Selbstfürsorge

GO-ON
KOMPETENZZENTRUM FÜR
SUIZID-PRÄVENTION | STEIERMARK | SUPRA

Das Land Steiermark
Gesundheit

PSYCHOSOZIALE DIENSTE STEIERMARK
Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK
PLATTFORM PSYCHE

DEPRESSION
Hilfsmittel zur Selbsthilfe

www.suizidpraevention-stmk.at

FP 007
10.11.2022

Lebenssinn

**„WER EIN WARUM ZU LEBEN HAT,
ERTRÄGT AUCH JEDES WIE.“**

(Viktor Frankl)