Grundlagen:
Suizidalität &
Suizidprävention
16.03.2023









#### Vortragsfolien ab nächster Woche unter:

www.frans-hilft.de/downloads





## Suizidzahlen: Relationen



In Deutschland verstorben durch...

Verkehrsunfälle 2.562 (2021)

Illegale Drogen 1.826 (2021)

HIV/AIDS 640 (2021)

Mord/Totschlag 1.968 (2021)

Suizid ???

Quellen: Statistisches Bundesamt (Destatis), bundesdrogenbeauftragter.de, RKI

## Suizidzahlen: Relationen



In Deutschland verstorben durch...

Verkehrsunfälle 2.562 (2021)

Illegale Drogen 1.826 (2021)

HIV/AIDS 640 (2021)

Mord/Totschlag
1.968 (2021)

**→** zusammen = 6.996

Suizid 9.215 (2021)

Quellen: Statistisches Bundesamt (Destatis), bundesdrogenbeauftragter.de, RKI

# Folien-Copyright: FRANS Frankfurter Netzwerk Suizidprävention Gesundh Frankfurt

### Suizidzahlen: Relationen

#### Präventions-Kampagnen in anderen Bereichen:





tipp

wuv.de / Scholz & Friends)





ARWED fragEltern



MIT HIV KANN
ICH LEBEN.
MIT DEM EWIGEN
VERSTECKEN
NICHT.

AM 01.12, IST WELT-AIDS-TAG!
WELT-AIDS-TAG.DE

MAINTONICHT REPROPERTIES

AM 11.2, IST WELT-AIDS-TAG!
WELT-AIDS-TAG.DE

MAINTONICHT REPROPERTIES

MAINTONICHT REPROPERTIES

AM 11.2, IST WELT-AIDS-TAG!
WELT-AIDS-TAG.DE

MIT DEM EWIGEN

AM 11.2, IST WELT-AIDS-TAG!
WELT-AIDS-TAG.DE

MIT DEM EWIGEN

MIT DEM EWIGE





# Suizidzahlen vs. Suizidprävention

Trotz der **hohen Zahlen** an Suizidtoten, bekommt das Thema in der Öffentlichkeit vergleichsweise **wenig Aufmerksamkeit** und es werden nur **geringe Mittel** für die Suizidprävention aufgewandt.



## Suizidzahlen: Ausmaß

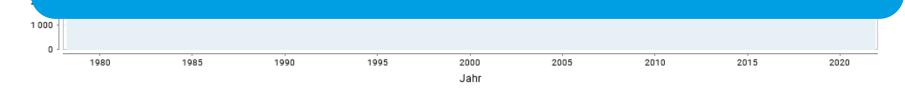
- Weltweit laut WHO über 800 000 Suizide pro Jahr
- Pro vollendetem Suizid schätzungsweise 10-20
   Suizidversuche
- Sehr hohe vermutete Dunkelziffer
- Von jedem Suizid 6-23 weitere Personen betroffen (WHO): Angehörige, Freund:innen, Arbeitskolleg:innen, Rettungskräfte, Zeug:innen, etc.



### Suizidzahlen Deutschland

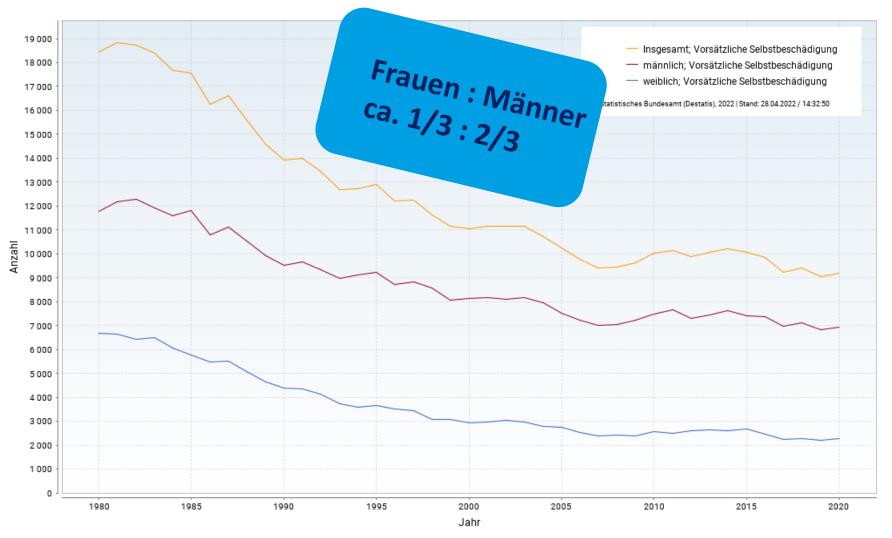


# Was schätzen Sie, wie ist das Verhältnis Frauen: Männer?





## Suizidzahlen Deutschland



# "The Gender Gap"





- Adhärenz zur traditionellen Männerrolle
- reduziertes
   Hilfesuchverhalten
- psychische Erkrankungen bleiben bei Männern oft undiagnostiziert
- Männer wählen häufiger tödliche Suizidmethoden
- Impulsivität



### **Methoden Deutschland**

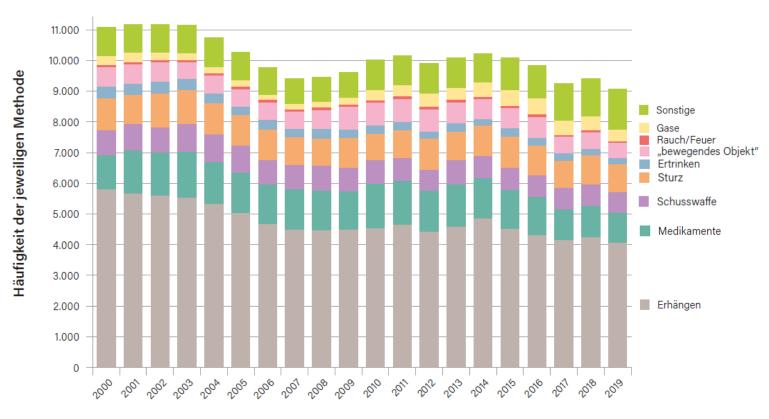


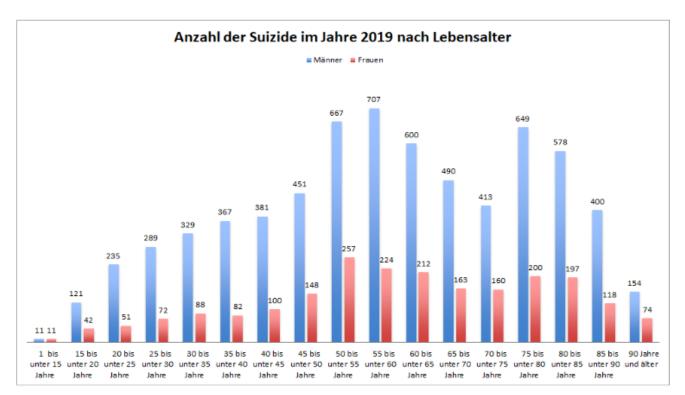
Abbildung 1.1: Suizidmethoden in Deutschland in den Jahren 2000-2019

Quelle: Nationales Suizidpräventionsprogramm, 2021



## Suizid & Alter

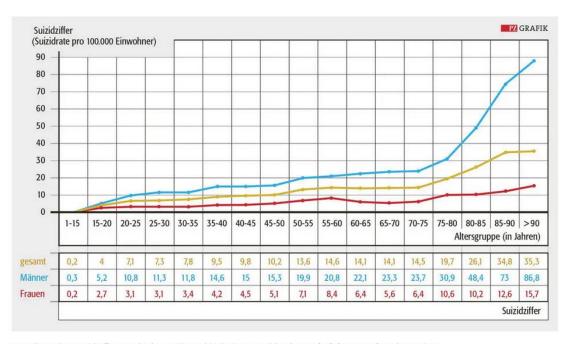
Selbsttötungen treten über die ganze Lebensspanne auf



Quelle: Statistische Bundesamt • Gesundheitsberichterstattung des Bundes • www.gbe-bund.de • Datenblätter vom 07.04.2021 • Darstellung und Berechnung: H. Müller-Pein & K. Wache, Universität Kassel, 2021



#### Suizidzahlen & Alter



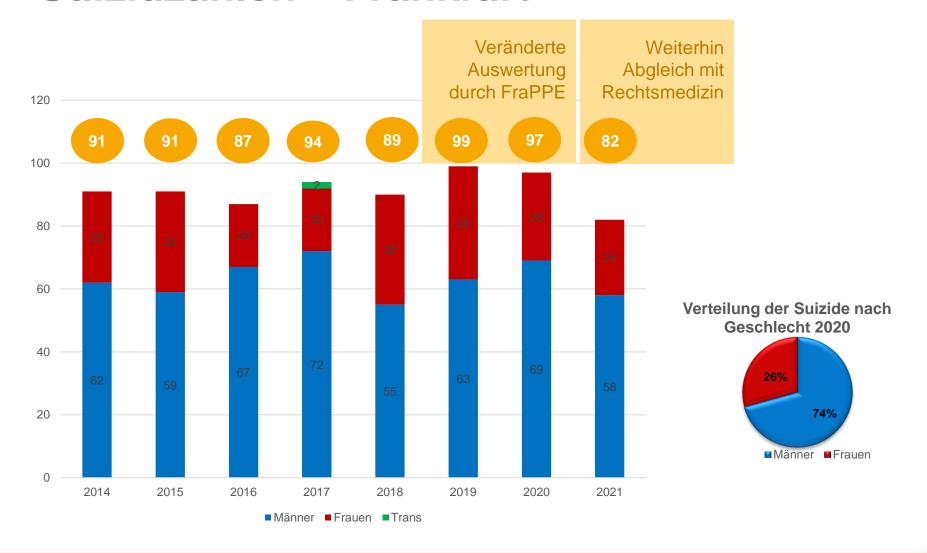
Verteilung der Suizidziffern nach Alter und Geschlecht in Deutschland 2020 (19) / Foto: PZ/Stephan Spitzer

- Suizidraten sind allerdings am höchsten unter den über 70-Jährigen
  - → ältere Männer = besonders gefährdete Gruppe
- Doch auch unter Jüngeren: in dieser Gruppe sonst niedrige Sterberate
  - → Suizide bei 15-29-Jährigen global die zweithäufigste Todesursache

Vgl. WHO (2014); Eink, M. & Haltenhof, H. (2012)

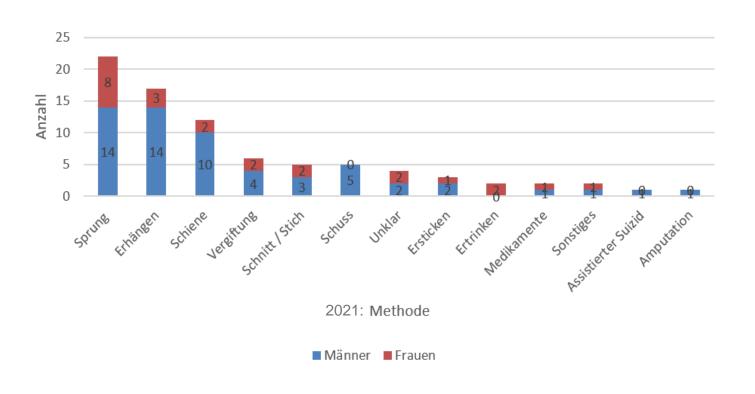


### Suizidzahlen – Frankfurt



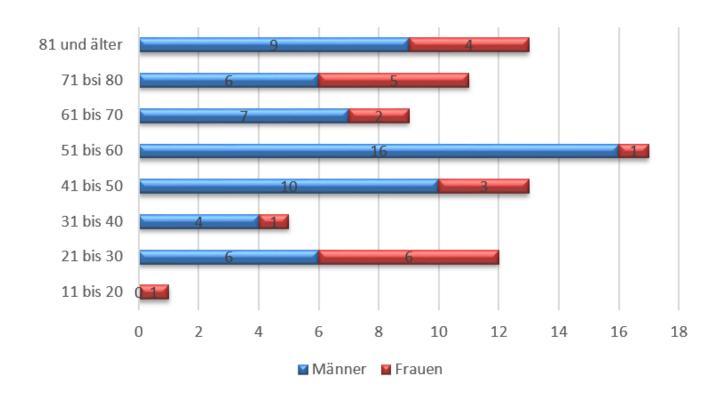


## Methoden Frankfurt 2021





# Altersverteilung Frankfurt 2021





# Suizidzahlen: aktuelle Entwicklungen

Auswirkungen der Pandemie und der sonstigen aktuellen Entwicklungen: noch nicht absehbar, noch keine soliden Daten vorhanden

Allgemeine Wahrnehmung, erste Auswertungen und Berichte: Psychische Belastungen haben zugenommen, ggf. Anstieg von Suizidankündigungen und -versuchen



# Begrifflichkeiten

Suizidalität ist die "Summe aller Denk-, Erlebens- und Verhaltensweisen von Menschen, die in Gedanken, durch aktives Handeln oder passives Unterlassen eines lebenserhaltendes Verhaltens (…) den eigenen Tod anstreben bzw. als mögliches Ergebnis einer Handlung bzw. einer Unterlassung in Kauf nehmen."

(Wolfersdorf & Etzersdorfer, 2011)

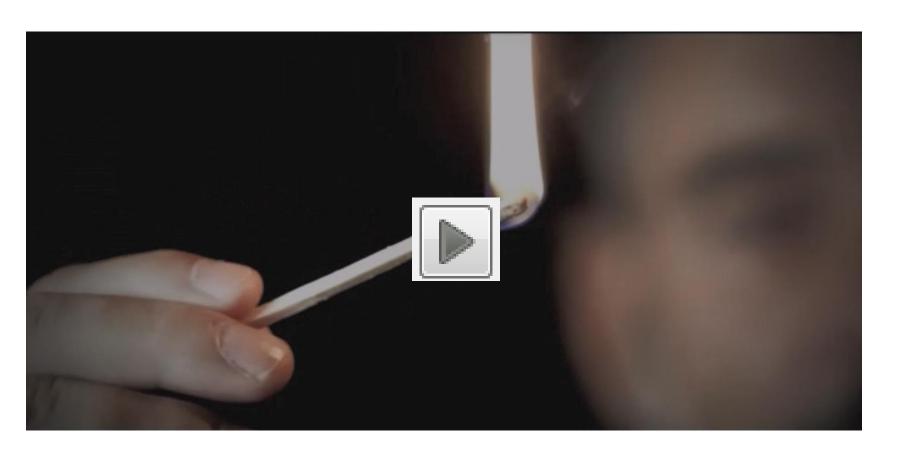


# Begrifflichkeiten

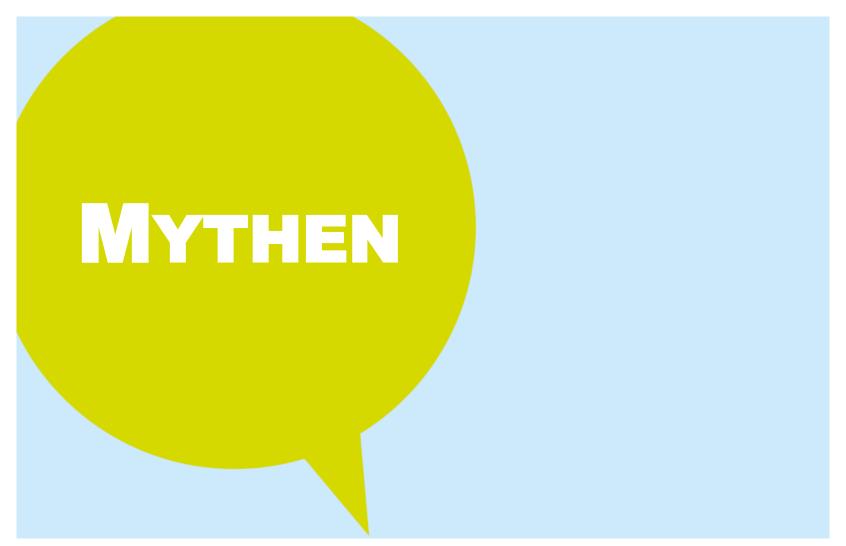
- Suizid: (lat.) sui = seiner und caedere = töten)
  - → sich selbst töten
- Alternativer Begriff: Selbsttötung
- Bitte nicht verwenden:
  - "Selbstmord" und "Freitod"
    - → irreführend und stigmatisierend

Laut §211 (2) StGB ist ein "Mörder", wer "...wer aus Mordlust, zur Befriedigung des Geschlechtstriebs, aus Habgier oder sonst aus niedrigen Beweggründen, heimtückisch oder grausam oder mit gemeingefährlichen Mitteln oder um eine andere Straftat zu ermöglichen oder zu verdecken, einen Menschen tötet."















"Wenn ich jemanden auf Suizidgedanken anspreche, bringe ich ihn womöglich erst auf die Idee, und die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung erhöht sich"



- Im Gegenteil: Darüber zu sprechen ist wichtig!
- Es vermittelt dem/der Betroffenen das Gefühl, in seinem/ihrem Leiden ernst genommen zu werden
- Kann dabei helfen, sich besser zu fühlen und sich professionelle Hilfe zu suchen







#### "Wer von Suizid spricht, tut es nicht"

- Direkte oder indirekte Ankündigungen von Selbsttötung kommen in den meisten Fällen im Vorfeld von suizidalen Handlungen vor.
- Deswegen: Hinhören, wahrnehmen, Hilfe suchen!
   Andeutungen und Äußerungen von Selbsttötungsgedanken immer ernst nehmen und genauer nachfragen.



#### "Ein Suizidversuch ist nur Erpressung"

- Jeder Suizidversuch ist ein Hilferuf.
- Die Wahrscheinlichkeit für weitere Suizidversuche ist deutlich erhöht, ebenso wie das Risiko für eine tödlich endende Suizidhandlung.







"Wenn jemand aus freien Stücken aus dem Leben scheiden will, kann man ihn nicht davon abhalten – dazu hat man nicht das Recht"



- Suizidabsichten entstehen in der Regel nicht aus einer "freien Entscheidung" heraus
- Die Wahrnehmung eines Menschen, der in eine psychische Krise geraten ist, ist verändert und eingeengt
- Und dadurch auch die Entscheidungs- und Handlungsfreiheit
- Die meisten wollen nicht ihrem Leben, sondern ihren Problemen ein Ende setzen



# ENTWICKLUNG VON SUIZIDALITÄT

WARNSIGNALE

**RISIKOFAKTOREN** 



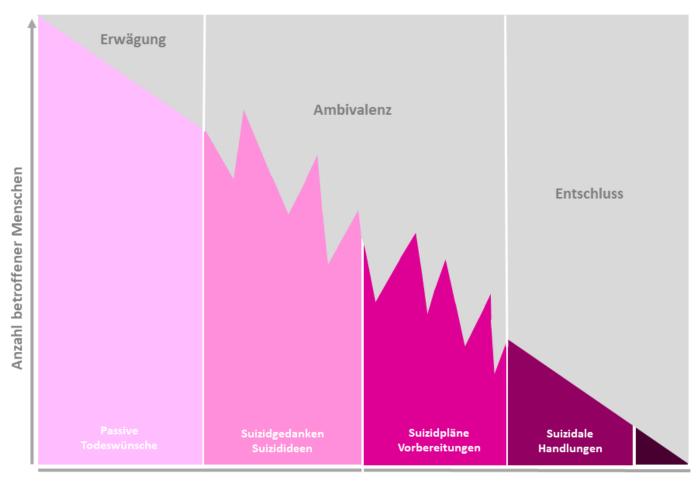
## Suizidalität

Die Spitze des Eisbergs...





# Stadien von Suizidalität



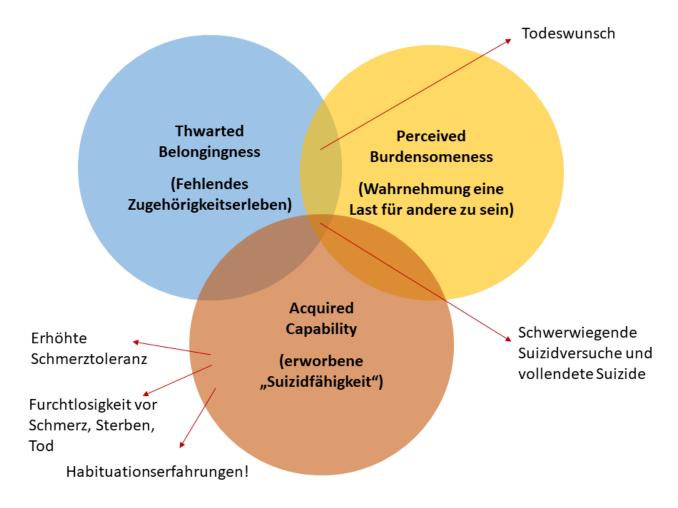
Mäßige Suizidgefahr

Hohe Suizidgefahr

(Pöldinger, 1986)

# Interpersonelle Theorie suizidalen Verhaltens





Joiner, 2005



#### Risikofaktoren

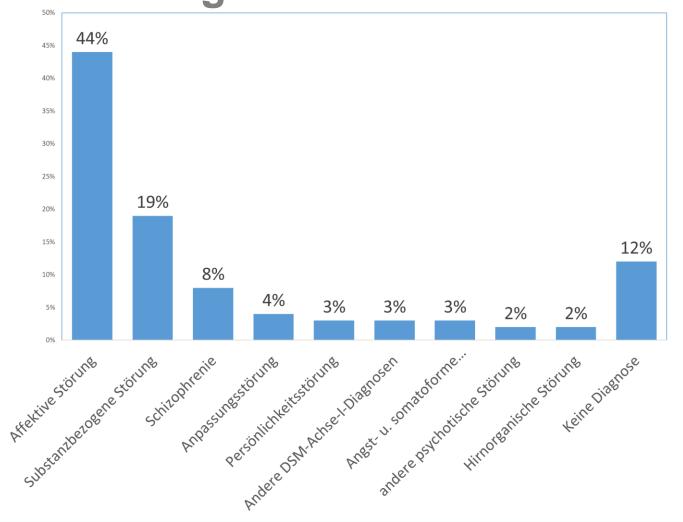
#### **Auf individueller Ebene**

#### Zum Beispiel:

- Vorangegangene Suizidversuche
- Suizide/Suizidversuche im Umfeld, v.a. in der Familie
- Psychische Erkrankungen
  - → in bis zu 90% der Fälle
  - → insbesondere: Depression, Sucht, Schizophrenie

# Suizidalität und psychische Erkrankungen





Bertolote et al., 2004



#### Risikofaktoren

#### **Auf individueller Ebene**

#### Zum Beispiel:

- Vorangegangene Suizidversuche
- Suizide/Suizidversuche im Umfeld, v.a. in der Familie
- Psychische Erkrankungen
  - $\rightarrow$  in bis zu 90% der Fälle
  - → insbesondere: Depression, Sucht, Schizophrenie
- Belastende Lebensereignisse/Lebenssituationen
   z.B. Arbeitsplatzverlust, finanzielle Krisen, Trennung
- Chronische Schmerzen/körperliche Erkrankungen
- Gefühl der Isolation/fehlende soziale Unterstützung
- Genetische und biologische Faktoren
- Männliches Geschlecht
- Höheres Lebensalter



#### Risikofaktoren

#### Auf gesellschaftlicher, kultureller oder politischer Ebene

- einfacher Zugang zu tödlichen Mitteln und Methoden (Schusswaffen, Medikamente, ungesicherte hohe Bauwerke)
- unangemessene, sensationalisierende Medienberichterstattung (Werther-Effekt!)
- Hürden beim Zugang zum Gesundheitssystem und Stigmata (verbunden mit Suizid und psychischen Störungen)
- Katastrophen und Krieg
   (Traumata, Flucht, Akkulturation)



# Warnsignale

- Konkrete Suizidpläne oder Vorbereitung suizidaler Handlungen
- Offene/verdeckte Ankündigung von Suizidgedanken
  - z. B. das Äußern des Wunsches nach Ruhe/Pause/ Unterbrechung:
    - "Ich möchte, dass das alles aufhört"
    - "Manchmal möchte ich nur noch schlafen"
    - "Ich will einfach Ruhe haben"
- Verabschiedung von Menschen, Schreiben von Abschiedsbriefen, Verschenken von Wertgegenständen, Regelung letzter Dinge



### Warnsignale

- Gleichgültigkeit gegenüber der eigenen Gesundheit:
  - z. B. Vernachlässigung bei der Einnahme von Medikamenten,
     Missbrauch von Alkohol/Drogen/ Tabletten, riskantes Verhalten im Straßenverkehr, Risiko-Sportarten
- Reduktion oder Abbruch der Nahrungsaufnahme
- Rückzug von Aktivitäten oder Abbruch von Kontakten
- Große Hoffnungslosigkeit, Sinnkrise
- Plötzliche Stimmungsaufhellung nach einer schweren Krise bzw. plötzliches Verschwinden von Verzweiflung und Unruhe
  - hat ein Mensch einmal den Entschluss gefasst, sich zu töten, wirkt er oft entlastet, ruhig und gelöst: trügerische "Ruhe vor dem Sturm"



# Abklärung von Suizidalität

#### Kernfragen vom Allgemeinen zum Konkreten:

- Passiver Todeswunsch?
- Abstrakte Suizidgedanken?
- Konkrete Suizidideen?
- Aktive Planung?
- Vorbereitungen?
- Suizidankündigungen?
- Frühere Suizidversuche?
- Entscheidend: Wie hoch ist der akute Handlungsdruck?

# Risikoabschätzung: Formulierungshilfen



- "Gibt es in ihrer derzeitigen schwierigen Situation auch Gedanken an den Tod?"
- "Was genau meinen Sie damit, dass tot sein besser wäre?"
- "Denken Sie dabei auch an Suizid?"
- "An was denken Sie genau, wenn Sie sagen, sie könnten sich umbringen?"
- "Haben Sie sich die … (z.B. Medikamente) schon besorgt?"
- "Wie oft und wie lange kommen die Gedanken an Suizid?"
- "Haben Sie darüber schon mit jemandem gesprochen?"
- "Haben Sie schon einmal versucht sich das Leben zu nehmen?"
- "Was sind denn Dinge, die Sie noch am Leben halten?"





# Abklärung von Suizidalität

- Zeit nehmen
- Zuhören
- keine vorschnellen Beschwichtigungen
- Akzeptieren der Suizidalität als Ausdruck einer Krise

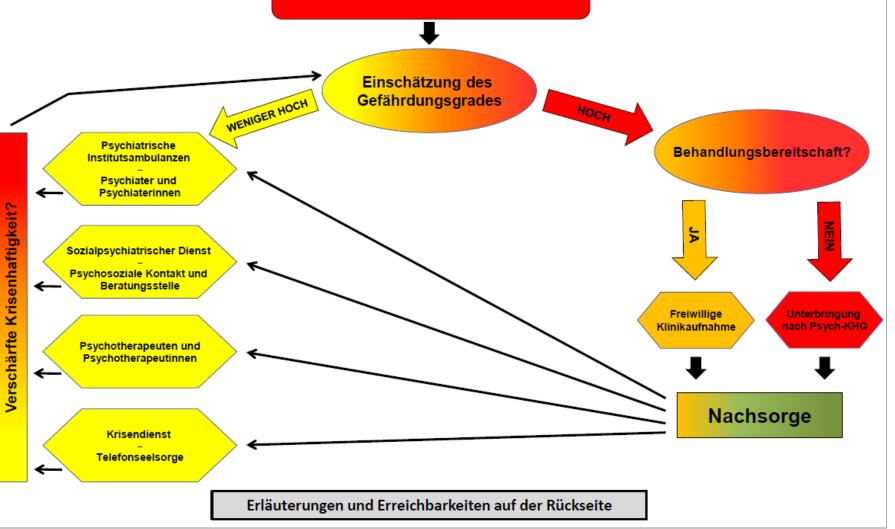


#### Hilfen für suizidale Menschen in Frankfurt am Main





#### **Suizidaler Klient**

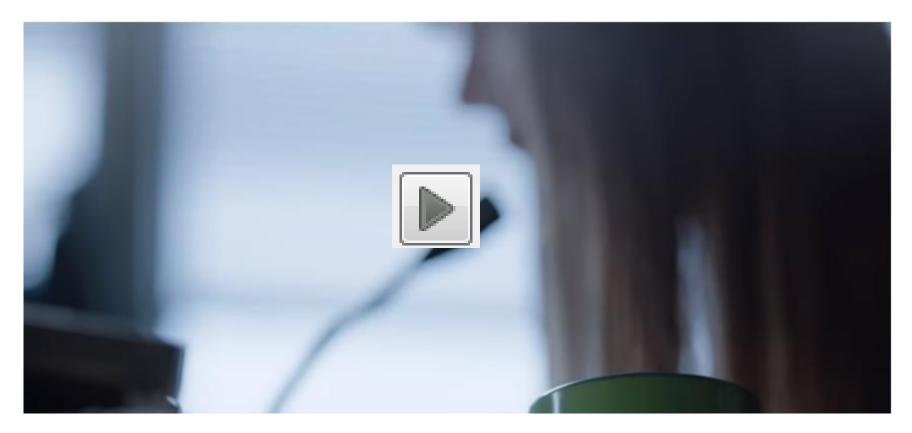






# Small Talk Saves Lives – Sarah's Story





Link zum Video



# Suizidprävention

Erinnerung:

hohe Zahlen

versus

wenig Aufmerksamkeit





# Suizidprävention – Zielgruppen

#### Öffentlichkeit

- Allgemeinbevölkerung
- Betroffene (psychisch Kranke)
- Angehörige

#### Profis

#### Gatekeeper

- insb. Menschen, die beruflich bedingt viel Kontakt mit anderen Menschen haben (aber eigentlich nicht in einem "helfenden Beruf" arbeiten)
- Journalist:innen



# Suizidprävention – Methoden

- Begrenzung bzw. Erschwerung des Zugangs zu Mitteln/Methoden der Selbsttötung (z.B. zu Tabletten, Schusswaffen, Barrieren auf hohen Gebäuden/Brücken und an Schienenübergängen)
- Schaffung von Kriseninterventionsangeboten sowie von Nachsorgeangeboten für Menschen nach Suizidversuchen
- Frühe Erkennung und Behandlung von Menschen mit psychischen und Suchterkrankungen sowie mit chronischen Schmerzen

(vgl.: WHO, 2016; Zalsman et al., 2016)



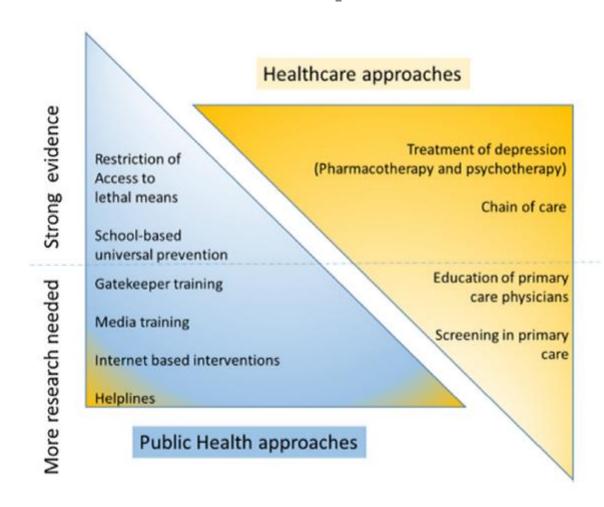
### Suizidprävention – Methoden

- Verantwortungsbewusste Medienberichterstattung
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit, Antistigma-Kampagnen
- Schulung von Allgemeinmediziner:innen und anderen Beschäftigten im Gesundheitswesen sowie Mitarbeitenden des Bildungswesens, der Polizei und anderer Berufsgruppen, die potenziell mit Risikogruppen in Berührung kommen

(vgl.: WHO, 2016; Zalsman et al., 2016)

# F R A N S Frankfurter Netzwerk Suizidprävention Folien-Copyright: Gesundhei Frankfurt ar

# Evidenzbasierte Suizidprävention<sup>®</sup>



Zalsman et al., ENPP 2017



#### In Frankfurt:





#### **Ziele von FRANS**

**SENSIBILISIERUNG** von Bevölkerung und Professionellen für das Thema

**ENTSTIGMATISIERUNG** des Themas Suizid und psychischer Erkrankungen im

Allgemeinen

**VERBESSERUNG** der Datenlage bezüglich Suiziden in Frankfurt

**WEITERENTWICKLUNG** umfassender Hilfs- und Bewältigungsangebote in

Frankfurt und Umgebung

2x jährlich Gesamtnetzwerktreffen + Treffen unterschiedlicher
 Arbeitskreise + Durchgängige Tätigkeit der Koordinierungsgruppe



#### Wer ist FRANS? – Die Mitglieder

- Zusammenschluss von > 80 Frankfurter und überregionalen Institutionen und Organisationen, z.B.:
  - Psychiatrische Kliniken
  - Anbieter gemeindepsychiatrischer Versorgungsangebote, Psychosoziale Beratungsstellen
  - Telefonseelsorge, Frankfurter Krisendienst, Selbsthilfe
  - Stadt Frankfurt
    - Jugend- und Sozialamt, Amt für multikulturelle Angelegenheiten, Stadtschulamt, Jobcenter, Drogenreferat
  - Kassenärztliche Vereinigung, Landesärztekammer,
     Psychotherapeutenkammer
  - Koordination im Gesundheitsamt

# Wer ist FRANS?



#### Schirmherr Walter Kohl



#### Förderverein Freunde von FRANS von FRANS e.V.





#### Was macht FRANS?



Datenqualität

**AK**FRANS
Junior

**AK**Awareness/
Antistigmaarbeit

Fortbildung

[AK Krisenversorgung] **AK**Assistierter
Suizid &
Prävention

Ad Hoc Gruppen

**Generelle Koordination • Aktuelles** 

# F R A N S Frankfurter Netzwerk Suizidprävention Fankfurt am Main

#### Aktiviäten – Beispiele





























#### **Auswahl FRANS-Materialien**



Hilfsangebote in Ffm



Hinweise für das Umfeld: Dos & Don'ts



"Ablaufschema" für Beratungsstellen/Gatekeeper (zusätzliche Version für Minderjährige)



Umgang mit Suizidalität im

**Umfeld** 

...plus diverse Postkarten, (anlassbezogene) Plakate/Kampagnen

www.frans-hilft.de/downloads/



#### **Auswahl FRANS-Materialien**

#### www.frappe-frankfurt.de/downloads

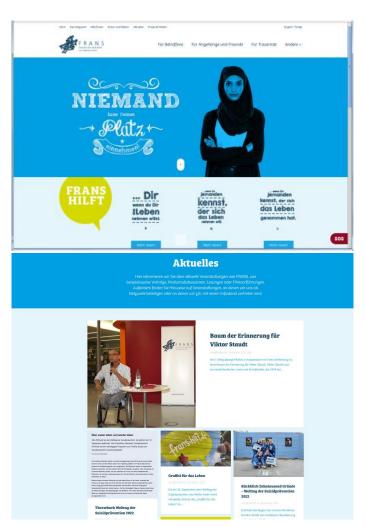


#### **INHALTSVERZEICHNIS**

Suizidalität – was ist das?
Daten und Fakten zum Thema Suizidalität
Wie entsteht Suizidalität?4
Frühwarnzeichen
Was kann ich selbst in einer Krisensituation tun?
Beispiele für Skills zur Krisenbewältigung
Krisen- und Notfallplan
Notfallnummern8
Mein persönlicher Krisen- und Notfallplan
Behandlungsmöglichkeiten
Wissenswertes zu Medikamenten
Kurztherapie nach einem Suizidversuch
Quellen und Literatur
Notizen
Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention16



#### **Auswahl FRANS-Material**







#### Selbst-Reflexion

Auseinandersetzung mit eigenen Einstellungen, Überzeugungen, Sorgen, Ängsten...





# Fragen

