



Anzeichen erkennen

Wie andere belastende Lebensereignisse kann der Verlust der Partnerin oder des Partners Suizidalität auslösen – auch bei älteren Menschen.

Anzeichen für Suizidalität:

- Grosse Hoffnungs- und Hilflosigkeit
«Ich weiss nicht, wie es weiter gehen soll.»
- Gleichgültigkeit gegenüber Leben und Tod
«Es ist mir gleichgültig, was sein wird.»
- Äusserung von Todeswünschen
«Am liebsten wäre ich auch tot.»
- Indirekte Suizidäusserungen
«Wenn ich den Mut hätte, wäre ich auch bald nicht mehr da.»

Zusätzliche Risikofaktoren

- Bestehende oder überwundene schwere psychische Erkrankung
- Menschen, die zu Impulsivität neigen oder starke Stimmungsschwankungen haben
- Spezifisch bei Verlust des Partners: symbiotische Partnerschaft

Nachfragen

Suizidale Äusserungen sind in jedem Fall ernst zu nehmen. Direktes Nachfragen bei einem Verdacht schafft Klarheit.

Grundsätzlich gilt: je konkreter die Suizidvorstellungen sind, desto akuter ist die Situation.

Wie Sie nachfragen können:

«Manchmal schmerzt der Verlust eines lieben Menschen so sehr ...»

... «Haben Sie in Ihrer jetzigen Situation gedacht, Sie möchten nicht mehr leben?»

... «Haben Sie daran gedacht, sich das Leben zu nehmen?»

... «Haben Sie über Ihre Absichten mit jemandem gesprochen?»

... «Haben Sie sich schon überlegt, wie Sie sich das Leben nehmen könnten?»

... «Haben Sie schon Vorbereitungen getroffen?»

Verwitwete als Suizid-Risikogruppe

- Verwitwete Frauen und Männer haben unabhängig vom Alter konstant höhere Suizidraten als Verheiratete.
- In der ersten Woche nach Verwitwung ist das Suizidrisiko zirka 25 Mal höher und im ersten Jahr vier bis sechs Mal höher als bei der Allgemeinbevölkerung.

Wie Sie reagieren können

Als ruhiger Zuhörer geben Sie dem betroffenen Menschen Gelegenheit, seine suizidalen Gedanken auszusprechen (erste Entlastung).

Motivieren Sie den Betroffenen, sich Angehörigen und/oder Freunden anzuvertrauen.

Informieren Sie den Betroffenen über geeignete Hilfsangebote und helfen Sie ihm gegebenenfalls bei der Kontaktaufnahme.

Vereinbaren Sie nach Möglichkeit einen weiteren persönlichen Kontakt.

Reagieren bei akuter Suizidalität

(konkrete Absichten, Vorbereitungen liegen vor):

- Versuchen Sie Zeit zu gewinnen, bleiben Sie im Gespräch (akute Suizidalität).
- Ziehen Sie Angehörige oder Freunde des betroffenen Menschen bei, um eine Begleitung zu gewährleisten (kurzfristig wie auch auf ein bis zwei Wochen hinaus).
- Arrangieren Sie mit dem Betroffenen und eventuellen Drittpersonen den Beizug von professioneller medizinischer Hilfe.
- Versuchen Sie, die nächsten Schritte verbindlich zu klären, und vereinbaren Sie in jedem Fall einen weiteren Kontakt (Aufbau Zeithorizont).
- Informieren Sie diejenigen professionellen Helfer, die als nächste die Betreuung wahrnehmen (Hausarzt, Psychiater oder Psychologe).



Hilfsangebote im Kanton Zürich, die rund um die Uhr erreichbar sind:

Kriseninterventionszentrum der
Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich
Telefon 044 296 73 10

Kriseninterventionszentrum der
Integrierten Psychiatrie Winterthur
Telefon 052 224 37 00

Notfallpsychiatrischer Dienst am
Universitätsspital Zürich
Telefon 044 255 11 11

Notfallpsychiatrischer Dienst der Stadt
Zürich über Ärztelefon
Telefon 044 269 69 69

Die Dargebotene Hand
Telefon 143
www.143.ch

Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche
Telefon 147

SMS-Seelsorge
Mobile 767

Die Seelsorge im Netz
www.seelsorge.net

Herausgeber FSSZ/PUK 2006 – Gestaltung/Layout/Fotos www.desi-gn.ch

Weitere Informationen finden Sie unter:



Forum für Suizidprävention und Suizid-
forschung Zürich
www.fssz.ch/Seiten/wiehelfen.html



Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz
www.ipsilon.ch

Suizidalität

**... erkennen und
richtig reagieren.**

Hinweise, die Ihnen im
Berufsalltag helfen können.

