

12. Oktober 2022

Wie können wir suizidalen Menschen helfen?

Gregor Harbauer

Übersicht

- Wie entsteht Suizidalität?
- Woran kann ich suizidale Menschen erkennen?
- Wie gehe ich an Betroffene heran?
- Wie spreche ich Suizidgefährdung an?
- Wie gehe ich mit mir selbst um?

©Gregor Harbauer 2022 - 2

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSZ | 12. Oktober 2022

Wie entsteht Suizidalität?

Wie
kommt es
zu einer
suizidalen
Krise?

Von nicht bewältigbaren zu lange andauernden Problemen

Was «läuft ab» vor einer Krise?

Einschneidende (psychische) Probleme



Mobilisierung und Einsatz «üblicher» Bewältigungsmassnahmen



Probleme/Belastung bleiben unverändert



Intensive Suche nach neuen Bewältigungsstrategien



Coping-Strategien: wenig ausgeprägt, wenig Erfahrung



... von unbewältigten Problemen zur Krise

Neue Strategien **versagen** auch



Meine verfügbaren Ressourcen **versiegen**.



Trotz vielen Bewältigungsversuchen **keine Entlastung**



Alkohol/Substanzkonsum

Durchhalten? – eigene **Reserven schwinden**



Belastung bleibt über **längere Zeit** bestehen.



Von der Krise zum «Psychache»

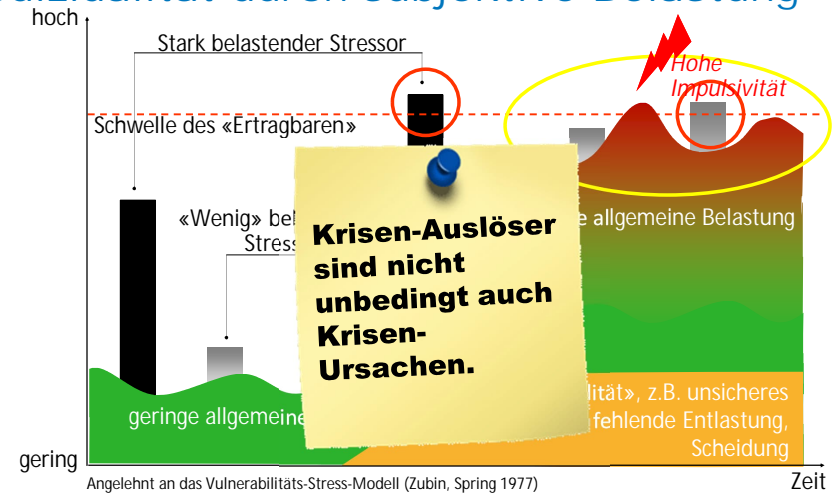
Ressourcen
Bewältigungsmöglichkeiten
Energie
Zuversicht
Kreativität

Totale Erschöpfung
Hoffnungslosigkeit
Tiefste Verzweiflung
Wut
Unerträglicher seelischer Schmerz

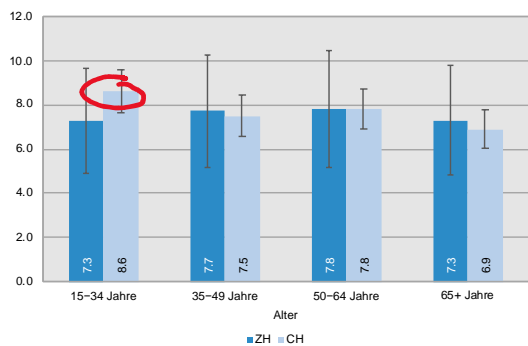
Ausnahmezustand



Suizidalität durch subjektive Belastung



Suizidgedanken nach Alter 2017 (SGB)

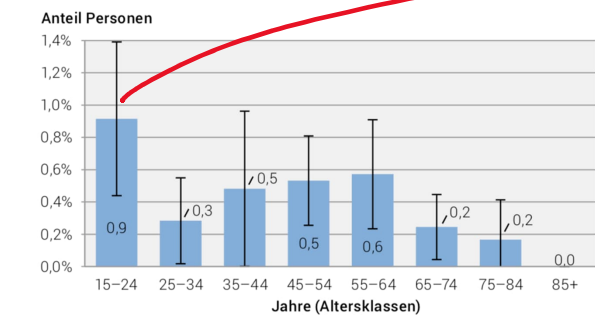


Früherkennung und Ansprechen durch Bezugspersonen in Familie, Schule und weiterem sozialen Umfeld entscheidend.

Quelle, BFS - SGB 2017

©gregor harbauer 2022 - 13

Suizidversuche nach Alter 2017 (Jahresprävalenz)



Suizidversuche sind bei Jugendlichen besonders häufig.

Suizidgedanken führen nicht zwangsläufig zu Suizidhandlungen.

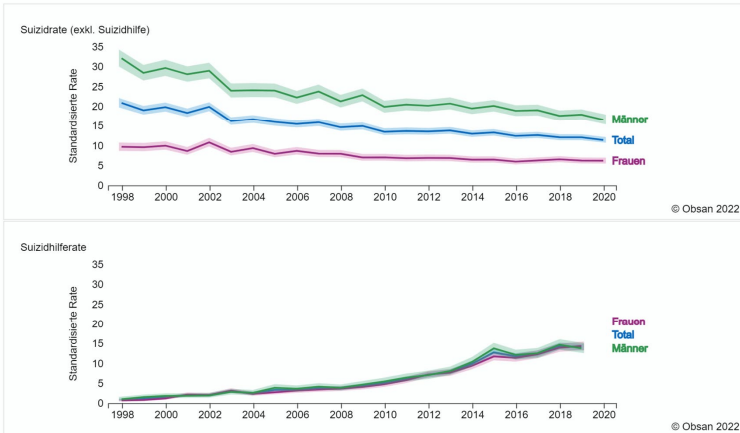
Quelle, BFS - SGB 2017

©gregor harbauer 2022 - 14

Suizidrate in der Schweiz

Suizid und Suizidhilfe

Suizid- und Suizidhelferate
Anzahl Fälle pro 100 000 Einwohner/innen, standardisierte Rate



Quelle: BFS - Statistik der Todesursachen (TU) und Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP)
Die Daten sind mit dem 95% Vertrauensintervall dargestellt. Der Bereich innerhalb der Fehlerbalken enthält mit einer Wahrscheinlichkeit von 95% den tatsächlichen Wert in der Bevölkerung.
Die standardisierten Raten basieren auf der europäischen Standardpopulation 2010.
Erstellt am: 8.10.2022, 11:00:45
<https://ind.obsan.admin.ch/de/indicator/obsan/suizid-und-suizidhilfe>
© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSZ | 12. Oktober 2022

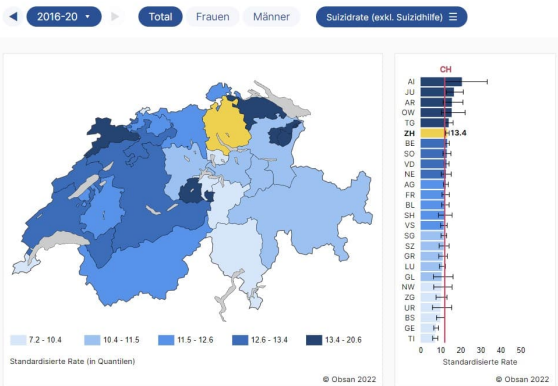
Quelle: Obsan 2022

©gregor harbauer 2022 - 15

Suizide in der Schweiz je Kanton

Suizidraten (5-Jahresmittelwert)

Anzahl Fälle pro 100 000 Einwohner/innen, standardisierte Rate



Quelle: Obsan 2022 | 5-Jahresmittelwert

©gregor harbauer 2022 - 16

2020 starben:
▪ 276 Frauen
▪ 696 Männer
also Total 972 Personen durch Suizid

Das sind zwei bis drei Suizide pro Tag.

In Zürich suizidierten sich 2018 185 Menschen.

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSZ | 12. Oktober 2022

Suizidale Handlungen – statistische Daumenregeln

Suizide

Suizidrate ist bei Singles 1,5 - 2x höher als bei anderen.

Männer **suizidieren** sich ca. 3x häufiger als Frauen.

Jugendliche, Adoleszente und über 75-jährige suizidieren sich 3,5 – 4x häufiger als Menschen anderer Altersbereiche

Suizidversuche

Frauen **versuchen** häufiger sich zu suizidieren als Männer

Suizidversuche : Suizid

Frauen	16	:	1
Männer	4	:	1



Was kann ich tun?

Gefährdung erkennen.

Direkt ansprechen.

Auf professionelle Hilfe verweisen.

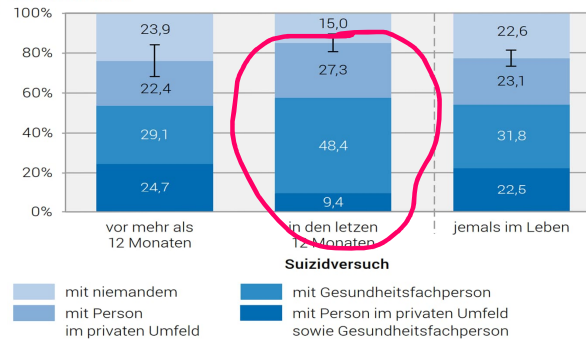
Darüber reden

Rund 85% der Personen, die **innerhalb der letzten 12 Monate versucht haben, sich das Leben zu nehmen**, haben mit mindestens einer Person nach ihrem Suizidversuch darüber gesprochen (mehrheitlich mit einer Gesundheitsfachperson). Bei Personen deren **Versuch länger als ein Jahr zurückliegt**, ist dieser Anteil tendenziell kleiner (76,1%; Grafik G13). Frauen sprechen tendenziell häufiger über den Suizidversuch als Männer (80,1% vs. 72,6%).

Mit wem wurde über Suizidversuch gesprochen, 2017

G 13

Anteil Personen



■ Konfidenzintervall (95%)

n=577

Anmerkung: Die 95%-KI beziehen sich auf alle Personen, die mit irgendjemanden gesprochen haben (alle drei Subgruppen zusammen)

Quelle: BFS – SGB 2017

© Obsan 2019

Was macht es für suizidale Menschen schwierig, aktiv Hilfe zu suchen?

Wie erleben suizidale Menschen **sich selbst**?

- • • Grosse Mühe, die eigene unerträgliche Not zu **verbalisieren**.
- • • Gedanken: «Es **ist egal**, was mit mir passiert.»
- • • **Apathie** gegenüber der eigenen Hoffnungslosigkeit
**Orbach 1994; Orbach, Mikulincer, Sirota, & Gilboa-Schechtman, 2003
- • • Betroffene nehmen Behandlungsbedarf kaum wahr.
- • • Unerträglichen seelischen Schmerz **nicht mitteilen zu können/wollen**, **erhöht** das **Suizidalitätsrisiko** und die Letalität der Suizidhandlung.

Gvion, Y. et al. 2014, Levi 2014

Was macht es für suizidale Menschen schwierig, aktiv Hilfe zu suchen?

Welche Reaktionen erleben sie «von anderen»?

- • • **Stigmatisierende** Einstellungen/Erfahrungen gegenüber Suizid auf der Suche nach professioneller Behandlung
Jin Han et al., Metastudie, 2018
- • • Schlechte Erfahrungen in der **Kommunikation** mit Helfenden
- • • Unklare Konsequenzen, unklarer Benefit («Sie können mir eh nicht helfen».)

Welche Erfahrungen machen Suizidenten?

Häufig

- Ablehnung
- Tabuisierung
- Hilflosigkeit, Überforderung
- Wut
- Wegschauen, Weghören
- Bagatellisieren
- Gut gemeinte Ratschläge (darüber schlafen, abwarten)

Selten

- Suizid **direkt** ansprechend
- Für mich **Zeit** nehmend
- **Zuhörend**
- Not ernst nehmend
- Verständnis zeigend
- Nachfragend
- Gefühle, Befürchtungen ansprechend



Zugang zu suizidalen Menschen

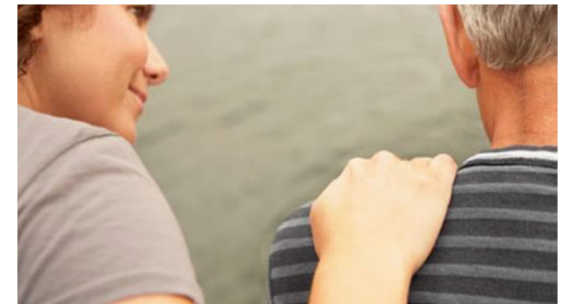


Zugang zu Menschen in (suizidaler) Krise

Krisenintervention **ohne** professionelle Hilfe

Wie geht man (meistens) auf einen Menschen in einer Krise zu?

- ✓ Für ihn da sein, Nähe schaffen
- ✓ Sich für ihn Zeit nehmen
- ✓ Verständnis zeigen
- ✓ Zuwendung schenken
- ✓ uvm.



Krisenintervention aus wissenschaftlicher Sicht

Sechs-Stufen-Modell der Krisenintervention Gilliland et al. 2005

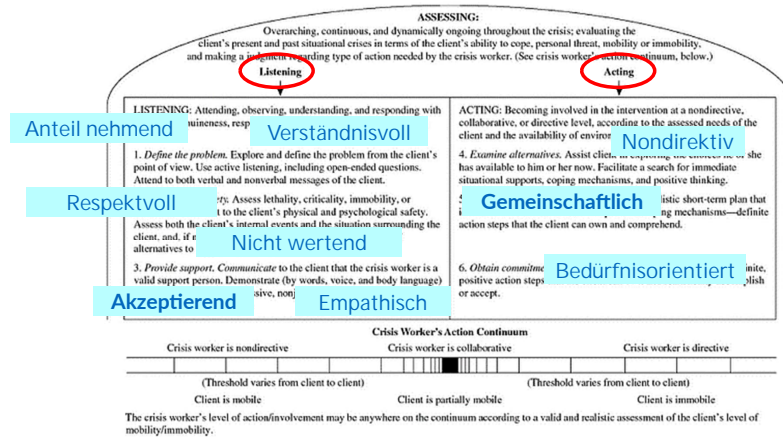


FIGURE 3.1 The Six-Step Model of Crisis Intervention
SOURCE: B. E. Gilliland and R. K. James, Department of Counseling, Educational Psychology, and Research, University of Memphis.

©gregor harbauer 2022 - 25

Australien

Beyond Blue publ. company, mental health org.

Having a conversation with someone you're worried about ...

#YouCanTalk

©gregor harbauer 2022 - 26

© Prävention und Gesundheitsförderung, Kanton Zürich & FHSZ | 12. Oktober 2022

Suizidgefährdung erkennen

Unerklärliche Veränderungen bei einem Menschen

- Über Suizid sprechen / Todeswunsch äussern
- **Rückzug** von Freunden und gewohnten Aktivitäten
- Aufräumen, Verschenken von Dingen
- Abschied nehmen
- Nach Sterbemethoden und -mitteln suchen
- **Hoffnungslosigkeit**
- Grosse Selbstkritik, geringe Selbstachtung, starke **Kränkung**
- **Riskantes Verhalten – «sensation seeking»**
- Schlafstörungen, Appetitverlust, Energiemangel



©gregor harbauer 2022 - 27

© Prävention und Gesundheitsförderung, Kanton Zürich & FHSZ | 12. Oktober 2022

Suizidgefährdung erkennen

Je **konkreter** die Ankündigung, desto dringender besteht Handlungsbedarf.

Bei folgenden Alarmzeichen ist **unmittelbares** Handeln angezeigt:

- konkrete Suizidpläne und Vorbereitungen
- konkrete Handlungen wie Sammeln von Tabletten oder Besorgen einer Waffe
- konkrete Suizidankündigungen
- Verschenken von sehr persönlichen Gegenständen und Haustieren
- **Plötzliche Erleichterung** und Ruhe, obwohl sich die Krisensituation nicht verbessert hat

©gregor harbauer 2022 - 28

© Prävention und Gesundheitsförderung, Kanton Zürich & FHSZ | 12. Oktober 2022

Was kann ich tun? Ansprechen!

Es ist nicht einfach, jemanden direkt auf anzusprechen, wie es ihr/ihm nicht gut geht.
Es ist völlig normal, wenn man dabei unsicher ist!
Dies sind **aussergewöhnliche Situationen, die aussergewöhnliches Handeln erfordern**.

Vor dem Ansprechen:

- ✓ Wie geht es mir selber? Schaffe ich das, schwierige Dinge zu hören?
- ✓ Ich nehme mir Zeit dafür, jemanden anzusprechen und zuzuhören und
- ✓ Schlage einen Ort/Raum vor, an dem wir nicht gestört werden (Smartphone lautlos!)
- ✓ Ich bin nicht für die Probleme meines Gegenübers verantwortlich und muss diese auch nicht lösen.
- ✓ Ich bin nicht für das Leben meines Gegenübers verantwortlich.
- ✓ Wenn es nicht klappt mit dem Gespräch, ist das okay!



©gregor harbauer 2022 - 29

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSSZ | 12. Oktober 2022

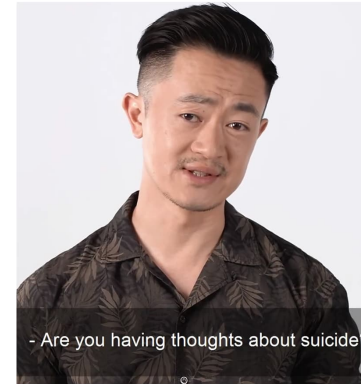
Wie Suizidgedanken ansprechen?

Es wird sich niemand umbringen, wenn man ihn/sie direkt darauf anspricht!
Doch, es kann tödlich sein, wenn man jemanden **nicht** anspricht, sondern alleine lässt:
- in seiner/ihrer Not und den Suizidgedanken,
- die immer stärker werden können.

Konkret nach Suizidgedanken fragen:

*Das hört sich wirklich total belastend an.
Hast du in schwierigen Situation schon Gedanken gehabt, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist oder nicht mehr Leben zu wollen?*

Ich kann gut nachvollziehen, dass du so verzweifelt bist. Sind dir schon Gedanken gekommen, dir konkret etwas anzutun, dich umzubringen?

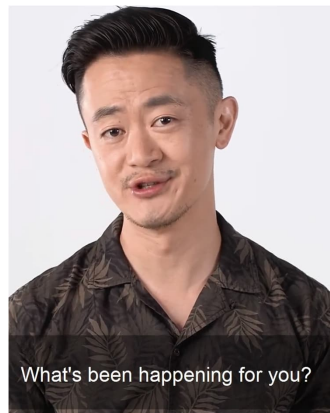


©gregor harbauer 2022 - 30

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSSZ | 12. Oktober 2022

Wie weiter im Gespräch?

- Sprechen Sie aktuelles Befinden und Gefühle **direkt** an:
Wie fühlst du dich gerade?
- Jede Suizidalität hat ihre eigene Geschichte. Wenn Sie mögen, lassen Sie sich diese **Entstehungsgeschichte erzählen**.
Magst du mir erzählen, wie es dazu gekommen ist? Ich höre dir gerne zu und möchte aus deiner Sicht verstehen wie es so weit gekommen ist.
- **Zuhören, einfach nur zuhören und da sein.** Auch wenn es schwierig ist.
Nachfragen, um besser zu verstehen: Wann tauchen die SG auf? Wann nicht? Was hilft dir dagegen etc.
- **Nehmen Sie sich Zeit und gewähren Sie den Suizidalen Zeit.**



©gregor harbauer 2022 - 31

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSSZ | 12. Oktober 2022

Auf professionelle Hilfe hinweisen

*Ich möchte dir gerne ans Herz legen, eine Fachperson aufzusuchen. Mir ist das **ganz wichtig**.
Suizidgedanken sind Ausdruck deiner unerträglichen Not. Wie Schmerzen bei einer Verletzung. Bei einer grossen Verletzung würdest du vermutlich auch zum Arzt gehen.*

Und:

Eine suizidale Krise **geht wieder vorbei und kann bewältigt werden!**

©gregor harbauer 2022 - 32

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSSZ | 12. Oktober 2022

Dos

- ✓ sich Zeit nehmen
- ✓ Verständnis für Krise und Not zeigen
- ✓ eigene Betroffenheit/Grenzen reflektieren
- ✓ Gespräch suchen, ruhig und aktiv zuhören, offene Fragen stellen
- ✓ Orientierung geben und unterstützen
- ✓ nächste konkrete Schritte besprechen
- ✓ Unterstützung und Vorschläge anbieten



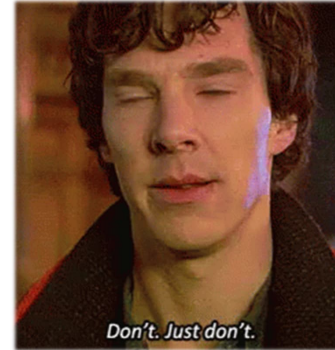
www.s18670.pcdn.co

©gregor harbauer 2022 - 33

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSZ | 12. Oktober 2022

Dont's

- Bagatellisieren
- abwarten und Krise aussitzen
- Motivationsversuche mit Durchhalteparolen
- einfache Lösungen präsentieren
- über Legitimation der Krise/Suizidgedanken diskutieren
- gleich von eigenen Problemen sprechen
- sich unter Druck setzen lassen
- unrealistische Versprechungen machen



www.tenor

©gregor harbauer 2022 - 34

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSZ | 12. Oktober 2022

Umgang mit eigenen Grenzen

- Jeder Mensch ist grundsätzlich für sein eigenes Leben verantwortlich. ... und entscheidet selbst darüber.
- Wenn es mir zu viel wird, wird es mir zu viel!
- **Ich** entscheide, ob wann, wie weit, meine eigenen Grenzen (Wohlbefinden, Verantwortung ...) überschritten werden oder nicht.
- Indem ich mich schütze und abgrenze, kann ich etwas Wichtiges für mich selbst und mein Wohlbefinden tun. Dies bedeutet **nicht** zwangsläufig, dass es **gegen andere** gerichtet ist.

©gregor harbauer 2022 - 35

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSZ | 12. Oktober 2022

Umgang mit sich selber

- **Don't panic!**
- **Atmen** Sie immer wieder mal laaaaangsam und tiiiiief durch
- Grundsätzlich ist jeder für sein eigenes Leben verantwortlich
- **Tragen Sie nicht die Verantwortung** über das Leben eines anderen Menschen
- Achten Sie auf sich, Ihre **Grenzen** und Ihre (Bauch-) Gefühle
- Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über Ihre eigenen Gefühle. Unterdrücken Sie diese nicht. Gefühle sind okay!
- Nehmen Sie Hilfe an
- Nehmen Sie ein Time-out
- Tun Sie sich Gutes – egal was!

Seite 36/21

© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich & FSSZ | 12. Oktober 2022

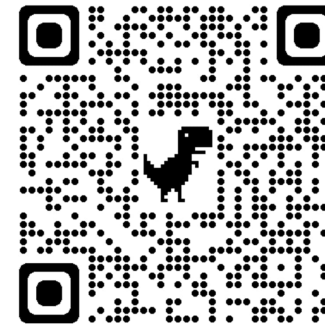
Niederschwellige Hilfe ...

- ✓ Freund, Freundin, Kollege, Kollegin
- ✓ Coach, Trainer
- ✓ Lehrer
- ✓ Schulsozialdienst
- ✓ Arbeitskollege, Freizeitkollege
- ✓ Nachbar/in
- ✓ Seelsorger, Pfarrer
- ✓ Verwandte Vertrauensperson (Gotte, Götti, Tante, Onkel)
- ✓ Bezugsperson
- ✓ Hausarzt, Tel. 143 Dargebotene Hand



Hilfsangebote

www.suizidpraevention-zh.ch



The screenshot shows the homepage of the Suizidprävention Kanton Zürich website. It features a navigation bar with links like 'ICH BIN IN DER KRISE', 'ICH BIN BESÜRGT UM JEMANDEN', and 'KAMPAGNE SUIZIDPRÄVENTION'. The main content area includes a section titled 'In der Krise' with a photo of two people talking, and another titled 'Besorgt um jemanden?' with a photo of a person sitting alone. There are also statistics for emergency calls and a section for 'Notfalladressen'.

Hilfsangebote

Betroffene – Flyer mit Notfallkarte

The flyer is titled 'Hilfsangebote' and 'Betroffene – Flyer mit Notfallkarte'. It features a large photo of a family (father, mother, and two children) in a field. The text on the flyer includes:

- Warum reden wichtig ist:** A short paragraph explaining the importance of talking about suicidal thoughts.
- Ich bin in der Krise:** A section with a red circle around the phone number 143 (Dargebotene Hand).
- Notfallnummern 7x24:** A list of emergency numbers: 143, 044 255 11 11, 044 296 73 00, and 082 224 37 00.
- Notfalladressen:** A list of addresses for crisis centers in Zurich and Winterthur.
- Notfallnummern:** A list of numbers for various services like 'Reden kann retten' and 'Schulsozialdienst'.
- Notfalladressen:** A list of addresses for crisis centers in Zurich and Winterthur.



Herzlichen Dank!

lic. phil. Gregor Harbauer MAS MHC
gregor.harbauer@hohenegg.ch