

MONATSTHEMASEPTEMBER

SUIZID

PRÄVENTION & HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Gesundheitsvortrag «Suizid – Prävention & Hilfe für Angehörige»

Dr. med. Enrico Frigg,
Stv. Chefarzt Privatklinik MENTALVA
Klinik Waldhaus Chur – 24. September 2019



Inhalt

1. Begriffe, Zahlen
2. Umgang mit Suizidalität, Hilfsangebote

Begriffe

- *Suizid*: aus dem Latein: sui caedere, sich schlagen, sich töten:
Selbsttötung, neutrale Bezeichnung
- *Freitod*: heroisierende Bezeichnung
- *Selbstmord*: wertende, kriminalisierende Bezeichnung

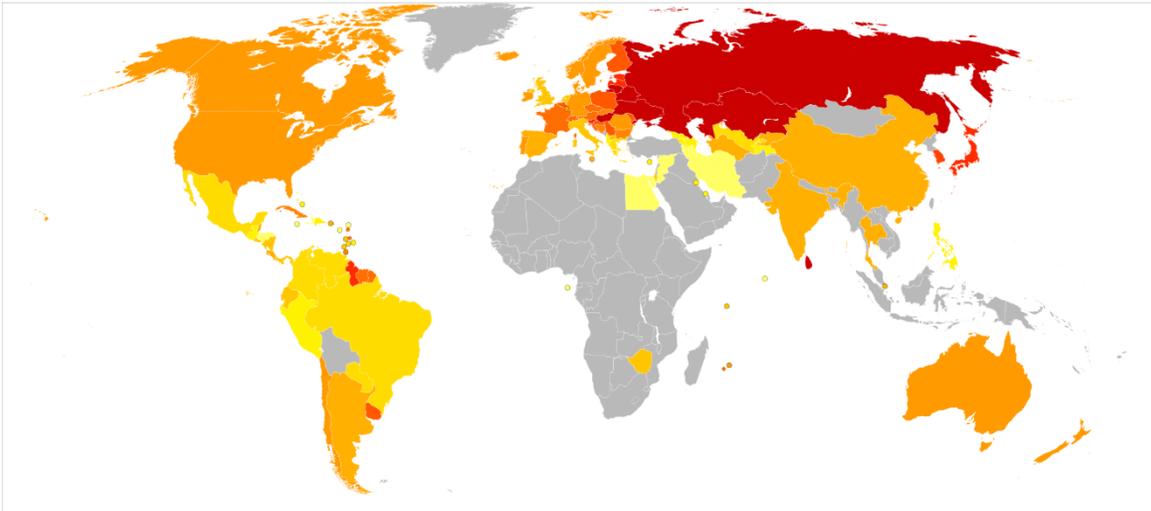
Begriffe

- *Suizidalität*: Spektrum von Gedanken, Äusserungen, Handlungen
- *Suizidale Einengung*
- *Assistierter Suizid*: Sterbehilfe
- *Bilanzsuizid*: umstritten

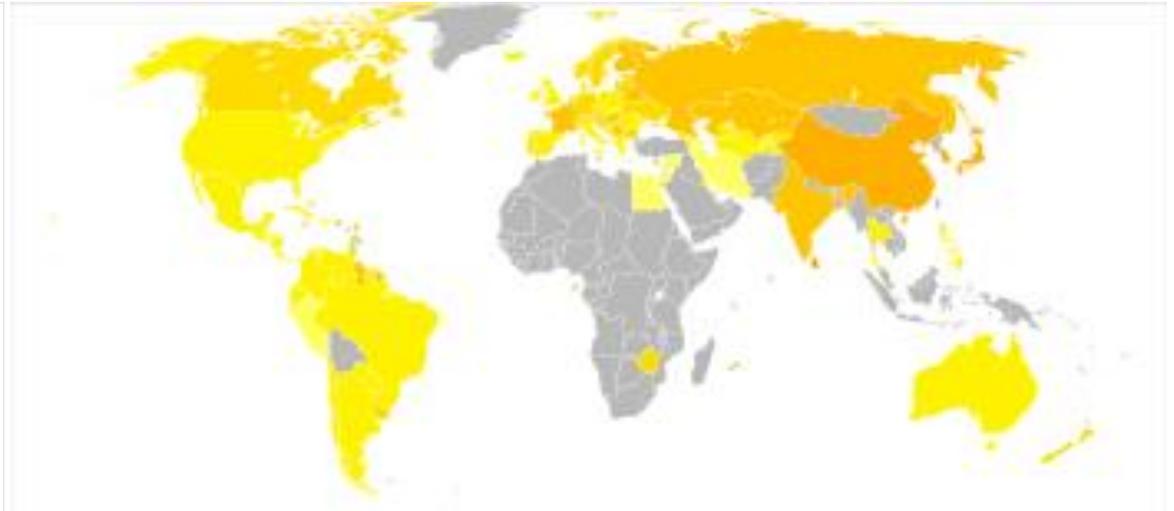
Zahlen

Suizide weltweit 1978-2008

Männer



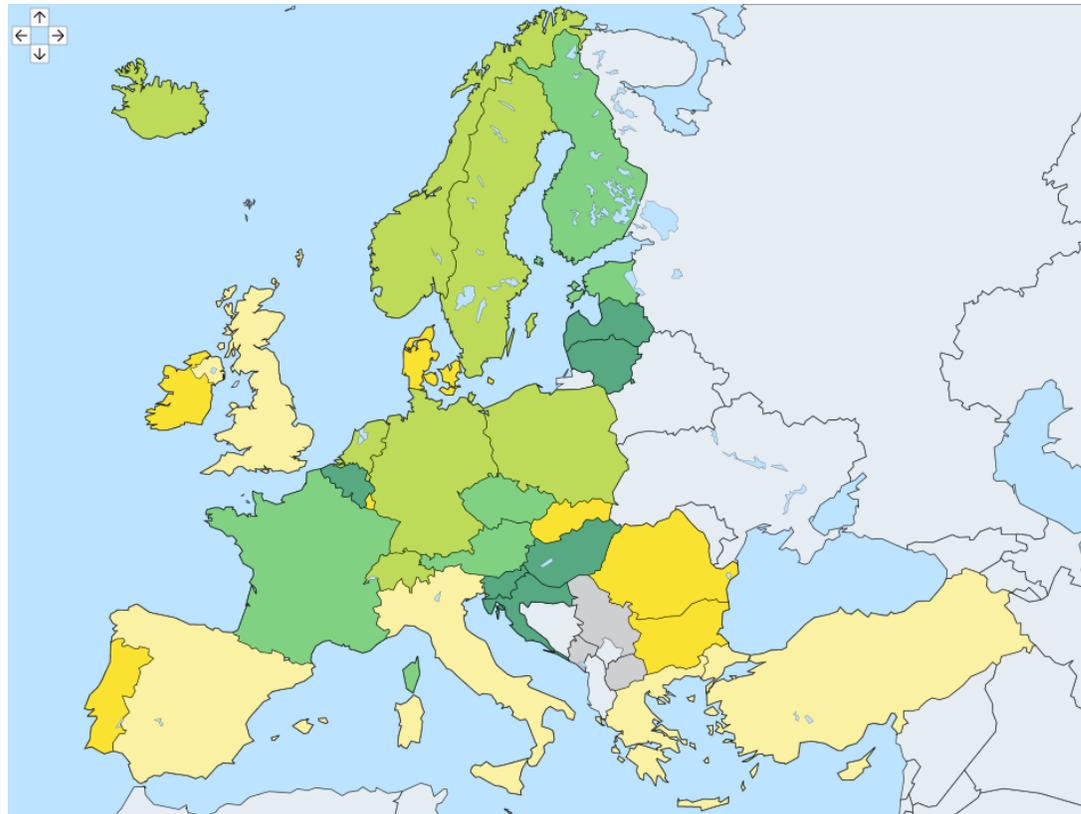
Frauen



Quelle: Wikipedia

Zahlen

Ein Blick auf Europa



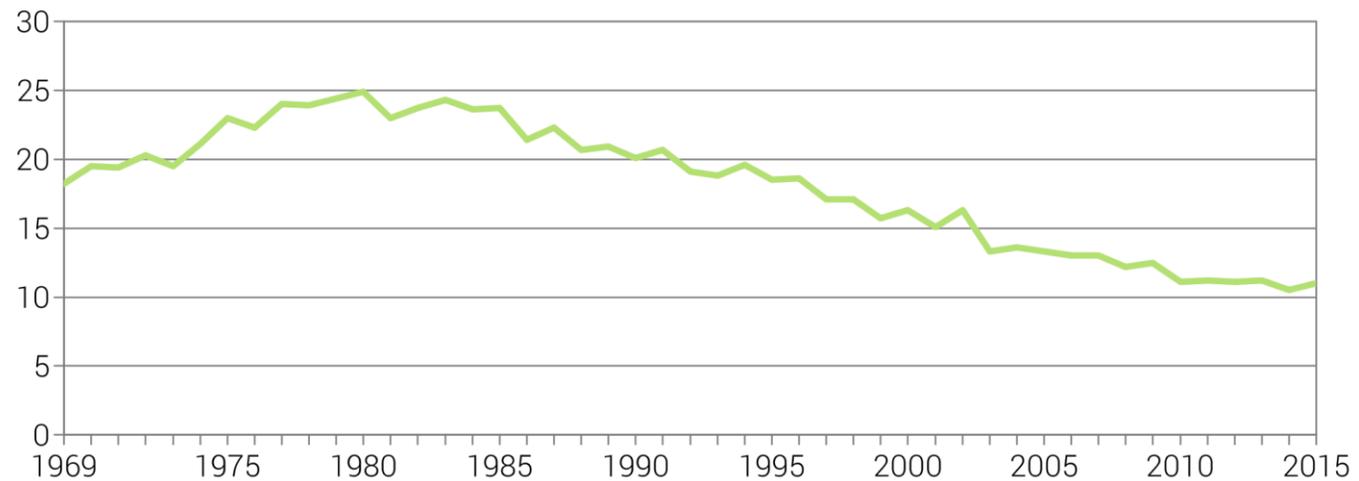
Todesfälle durch Suizid pro
100 000 Einwohnerinnen
und Einwohner



Verhältnisse in der Schweiz

Suizidrate

Todesfälle durch Suizid pro 100 000 Einwohner/innen



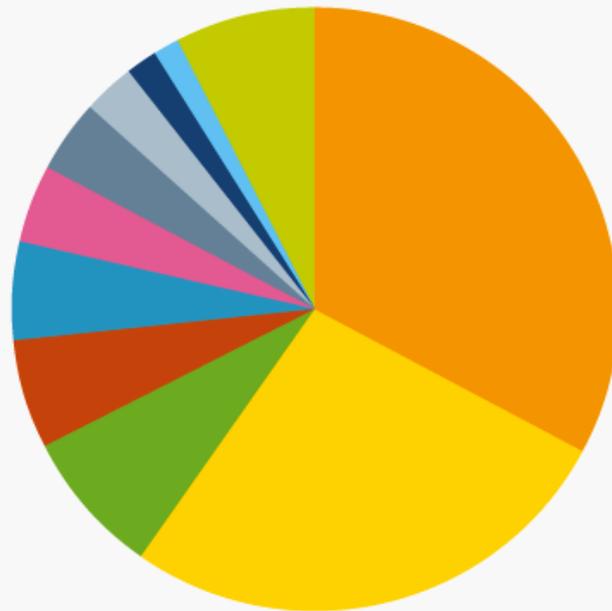
Ohne assistierten Suizid

Quelle: BFS – Statistik der Todesursachen (CoD)

© BFS 2018

Zahlen

Todesursachen 2014: 63 938 Todesfälle (100%)



Herz-Kreislauf-System	32.8%
Tumore	27.1%
Psyche	7.6%
Atmungssystem	6.0%
Nervensystem	5.3%
Unfälle und Gewalt	4.2%
Verdauungssystem	3.9%
Stoffwechsel und Blut	2.8%
Suizid	1.6%
Infektionen	1.2%
Übrige	7.5%

Zahlen

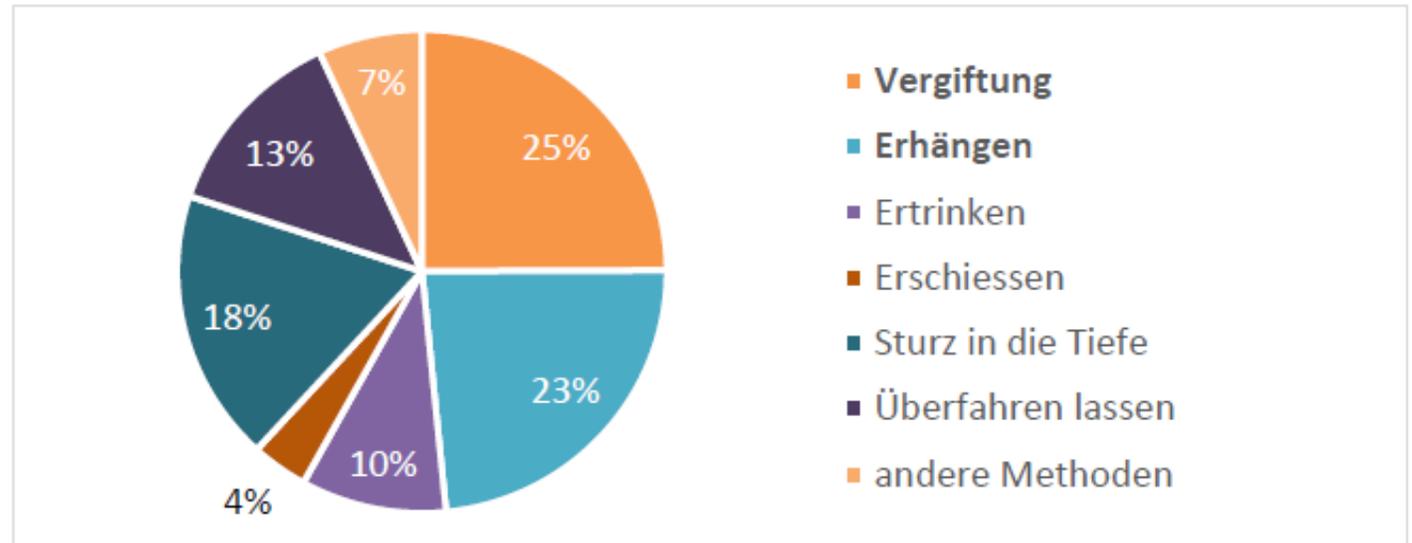
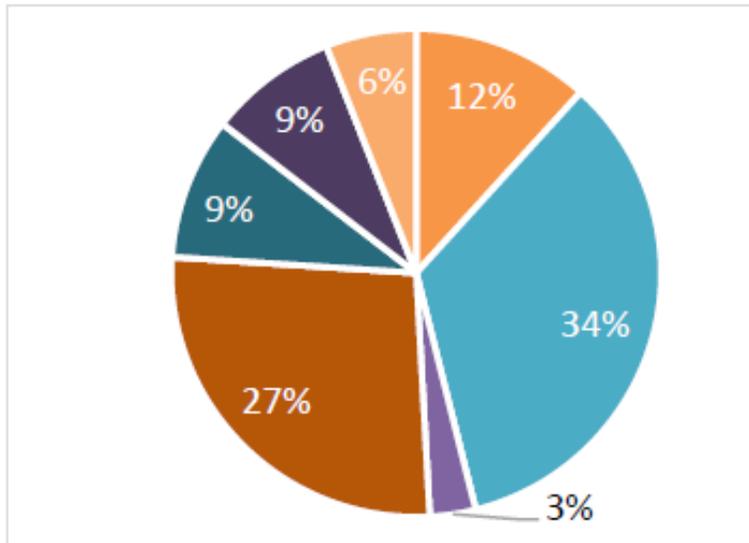
Tabelle 2: Suizidmethoden in der Schweiz (Summe 2001-2012)

(Quelle: Todesursachenstatistik BFS 2014)

Suizidmethode	Total		Männer		Frauen	
	Anzahl	Anteil	Anzahl	Anteil	Anzahl	Anteil
Erhängen	3'786	25.50%	2'938	28.70%	848	18.50%
Vergiftung	3'465	23.40%	1'685	16.50%	1'780	38.80%
Schusswaffen	3'185	21.50%	3'044	29.70%	141	3.00%
Sturz in die Tiefe	1'737	11.70%	1'001	9.80%	736	16.00%
Überfahrenlassen durch Zug	1'222	8.20%	769	7.50%	453	9.90%
Andere Methoden	1'436	9.70%	805	7.90%	631	13.80%
Total	14'831		10'242		4'589	

Zahlen

12. Suizidmethoden: Männer 30 bis 69 Jahre 13. Suizidmethoden: Frauen 30 bis 69 Jahre (2004–2013)



Quelle: BFS Todesursachenstatistik, Auswertung: BAG 2015

N=201 pro Jahr

Zahlen

Risikofaktoren für Suizid

- Psychiatrische Erkrankungen: **87%** aller vollendeten Suizide hatten eine **psychiatrische** Vorgeschichte, insbes. Depression.
(Arsenault-Lapierre et al., 2004)
- Traumatische Kindheitserfahrungen (Dube et al., 2001)
- Suizidversuch in der Vergangenheit
- Sozioökonomische Faktoren: **Arbeitslosigkeit**, Armut, Obdachlosigkeit, Diskriminierung (Qin et al., 2003)
- Chronische körperliche Erkrankungen, insbesondere Schmerz (Ilgen et al., 2008)

Zahlen

Risikofaktoren für Suizid

- Männer deutlich häufiger betroffen (Verhältnis 3:1 bis 4:1)
- Risikoalter: Jugendliche / junge Erwachsene sowie ältere Menschen
- Jedes Jahr 15'000 bis 25'000 Suizidversuche: deutlich mehr Frauen als Männer

Zahlen

Bildung und Suizidgedanken

Bildung und Suizidversuch

Alter, Geschlecht und Suizidgedanken

Alter und Suizidversuch

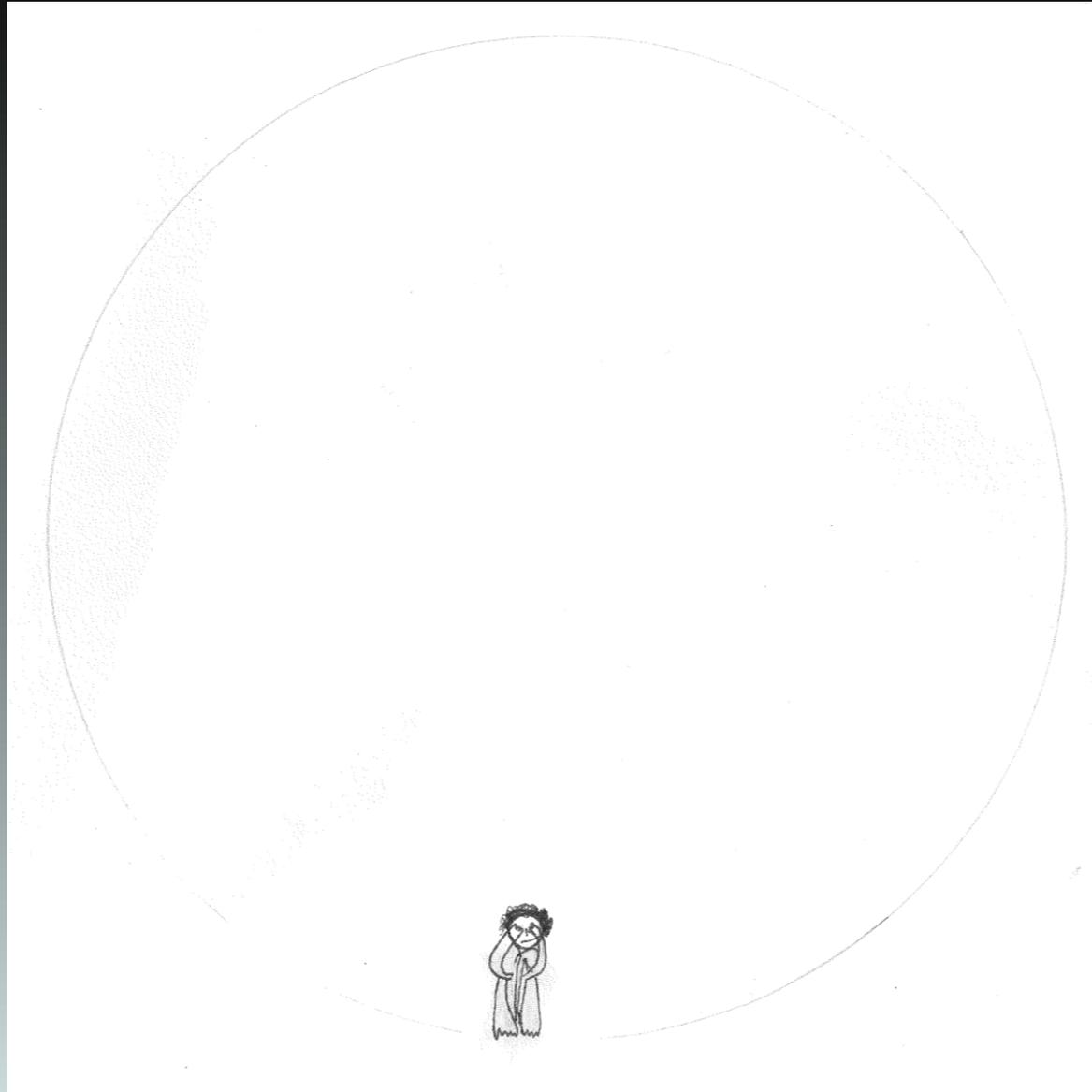
Suizidgedanken und Wohngegend



Studie des Schweizerischen
Gesundheitsobservatoriums im
Auftrag des BAG, 20'000
Menschen befragt

Zahlen

Die meisten Suizidanten hatten vor dem Suizidversuch Kontakt zu medizinischem Personal, insbes. Hausarzt, aber **nur in ca. 22%** wurde die Suizidalität thematisiert.



«Der Kummer der nicht spricht,
nagt leise an dem Herzen, bis es bricht.»

William Shakespeare

Prävention und Hilfe

1. Primärprävention

Verhinderung der Entstehung suizidaler Krisen bei gesunden Personen

2. Sekundärprävention

Verhinderung suizidaler Handlungen bei suizidgefährdeten Personen

3. Tertiärprävention

Verhinderung der Vollendung bei Personen mit Suizidabsicht
Verhinderung erneuter suizidaler Handlungen nach einem Suizidversuch

Prävention und Hilfe

Primärprävention

- **Ressourcen stärken**
- **Sensibilisieren und informieren**
- Aufklärung über psychische Störungen sowie über Behandlungsmöglichkeiten
- Psychische Gesundheit und Störungen thematisieren
- Bewältigungsstrategien aufbauen
- Förderung des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls, der sozialen Fertigkeiten, der Problemlösefähigkeiten, des Hilfesuchverhaltens etc.

Viele psychische Störungen sind heute gut behandelbar!

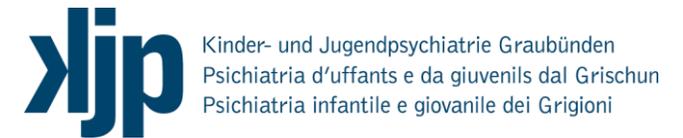
Prävention und Hilfe

Sekundärprävention

- **Suizidalität erkennen**
- **Zugang zu Hilfe, Beratung und Therapie**
- Psychoedukation, Anleitung von Patienten (insbesondere Depressive)
- Schulungen für Angehörige, Lehrpersonen, Vorgesetzte, Pflegepersonal, Hausärzte
- Umsetzung von Früherkennungs- und Frühinterventionskonzepten in Schulen, Betrieben, Gefängnissen, Pflegeheimen, ...
- Verringerung von Mitteln und Möglichkeiten zum Suizid

Prävention und Hilfe

Niederschwellige Hilfe



Prävention und Hilfe

Suizidprävention
Kanton Zürich

+ AAA > KONTAKT > SITEMAP 🔍 SUCHE



NOTFALL TEL. 143
> MEHR

ICH BIN IN DER
KRISE

ICH BIN BESORGT
UM JEMANDEN

JEMANDEN DURCH
SUIZID VERLOREN

MEHR WISSEN
ÜBER SUIZID

SUIZIDPRÄVENTION
KANTON ZÜRICH



In der Krise
> Das hilft.



Besorgt um jemanden?
> So können Sie helfen.

Prävention und Hilfe

Tertiärprävention

- **Wirkungsvoll betreuen und behandeln**
- Beschützende Umgebung, interdisziplinäre Behandlung
- Diagnostik, Probleme identifizieren, psychische Störungen adäquat behandeln, Notfallpläne umsetzen
- Behandlung nach Suizidversuch, Chronifizierung und Re-Traumatisierung verhindern
- **Krisenintervention**, Beratung, Therapie für Angehörige

Prävention und Hilfe



[Home](#) | [News](#) | [Verein](#) | [Angebote](#) | [Dokumentation](#) | [Links](#) | [Forum](#)



www.verein-refugium.ch

Der Name Refugium kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Zufluchtsort. Wer einen geliebten Menschen durch Suizid oder durch Organisationen für begleiteten Suizid verloren hat, soll bei uns einen Zufluchtsort vorfinden...

Prävention und Hilfe

✓ Bin ich schuld?

Ich habe immer geglaubt, ich hätte doch etwas verhindern können. Ich hätte doch in bestimmten Momenten noch was anderes sagen können, oder anders reagieren können, und überhaupt, wenn ich doch ... stop ! Es ist nicht meine Schuld, dass sich ein mir nahestehender Mensch das Leben genommen hat. Es war seine Entscheidung, nicht meine. Klar tragen wir Hinterbliebenen jetzt die ganzen Konsequenzen, aber trotzdem: es war nicht unsere Entscheidung, also sind wir auch nicht verantwortlich dafür. Ich bin nicht schuld. Es ist schwer, eine so tragische Situation so nüchtern zu betrachten. Aber wenn ich's nicht tue und mir ewig selber noch Vorwürfe mache, helfe ich auch niemandem weiter, und im Endeffekt will ich ja lernen, mit der Sache klarzukommen. by keep_smile

Für Angehörige, die ein
Elternteil verloren
haben:
www.nebelmeer.net

Prävention und Hilfe

- Erarbeitung eines «Aktionsplan Suizidprävention» durch den Bund
- Verabschiedung 2016
- Ziel: Reduktion suizidaler Handlungen bei Krisen und psychischen Erkrankungen

Prävention und Hilfe

Aktionsplan Suizidprävention

- Senkung der Suizidrate in den letzten Jahren bereits gelungen
- Oberstes Ziel: Suizidrate weiter senken
- Bis 2030 um 25 %, also 300 Suizide pro Jahr
- <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-suizidpraevention.html>

Prävention und Hilfe

Die 10 Ziele des Aktionsplans

- Persönliche und soziale Ressourcen stärken.
- Über Suizidalität informieren und sensibilisieren.
- Hilfe anbieten, die schnell und einfach zugänglich ist.
- Suizidalität frühzeitig erkennen und frühzeitig intervenieren.
- Suizidale Menschen auf ihrem Genesungsweg wirksam unterstützen.
- Suizidale Handlungen durch einen erschwerten Zugang zu tödlichen Mitteln und Methoden erschweren.
- Hinterbliebene und beruflich Involvierte unterstützen.
- Suizidpräventive Medienberichterstattung und suizidpräventive Nutzung digitaler Kommunikationsmittel fördern.
- Monitoring und Forschung fördern.
- Beispiele guter Praxis aus der Schweiz und aus dem Ausland verbreiten.

Prävention und Hilfe

www.verein-refugium.ch

nebelmeer.net

trauer-nach-suizid.ch

trauernetz.ch/willkommen-auf-der-seite-trauernetz-ch/
Perspektiven nach einem traumatischen Verlust