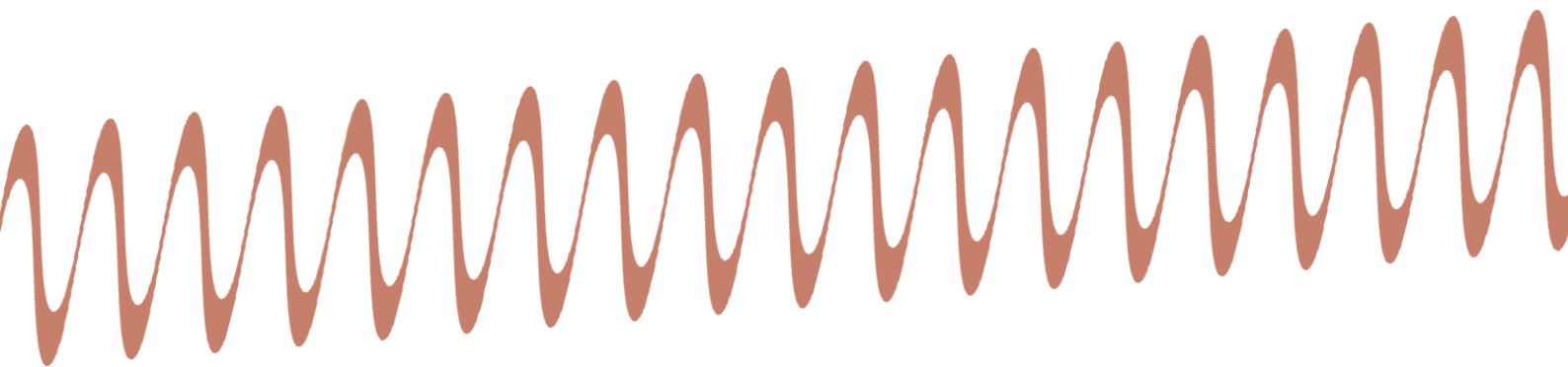


Rückblick auf das Plaudernetz-Webinar am 31. Mai 2023

Krisen und Suizidgedanken im Plaudernetz

Referentin: Dr.in Ingeborg Leitner

Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeutin,
stellvertretende ärztliche Leiterin des Kriseninterventionszentrums



Bei unserem letzten Webinar haben wir uns mit den Themen Krisen und Suizid - im und außerhalb vom Plaudernetz - auseinandergesetzt. Unter anderem wurden verschiedenen Formen der Krise beleuchtet sowie Maßnahmen der professionellen Krisenintervention und Suizidprävention aufgezeigt.

Wir bedanken uns bei Dr.in Ingeborg Leitner für den spannenden Einblick in die Praxis und bei allen Teilnehmer*innen für den regen Austausch!

Lebenskrisen

- Unser ganzes Leben ist davon bestimmt zu lernen mit neuen Herausforderungen umzugehen. Wenn es gelingt, dann haben wir unsere Ressourcen für zukünftige Anforderungen erweitert.
- Eine schwere Lebenskrise zeichnet sich dadurch aus, dass das Individuum in seiner momentanen Lebenssituation mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert ist, die bisherige Lebensziele in Frage stellen. Das, was bisher gelernt wurde, reicht nicht aus, um die Situation zu bewältigen. Es entsteht ein Gefühl von Angst, Überforderung, Spannung und Bedrohung. Unterschiedliche psychopathologische Symptome können auftreten.
- Das Selbstwertgefühl ist massiv beeinträchtigt.

Krisen sind meist die Folge von belastenden Lebensereignissen

Man unterscheidet:

- **Traumatische Krisen – Verlustkrisen** (plötzlicher Beginn – werden von der Umwelt anerkannt)
- **Lebensveränderungskrisen** (entstehen in Situationen des üblichen Lebensverlaufs, der Krisenfall ist oft selbst nicht nachvollziehbar)
- **Akute Traumatisierung** (plötzlicher Beginn, außerhalb der üblichen Erfahrung, Bedrohung für das Leben und die körperliche Unversehrtheit)

Die häufigste Ursache für eine Krise ist die **Verlustkrise**. Wenn ein wichtiger und geliebter Mensch durch Trennung/Scheidung/Tod nicht mehr verfügbar ist, dann bin ich in dieser schwierigen Situation doppelt allein. Die gemeinsamen Lebensziele sind nicht mehr da, ich fühle mich verloren und habe das Gefühl, dass mich der oder die wichtigste Person in meinem Leben nicht mehr beschützen und mir beistehen kann.

Lebensveränderungskrisen können u.a. hervorgerufen werden: durch die Geburt eines Kindes, die Pensionierung, dem Auszug aus dem Elternhaus, einem Umzug in eine andere Umgebung. Manchmal kann die betroffene Person selbst nicht verstehen, wie sehr sie von der Veränderung aus dem Lot gebracht wird.

Akute Traumatisierungen geschehen, wenn etwas außerhalb von üblichen Erfahrungen passiert, zum Beispiel eine Entführung, ein (sexueller) Missbrauch, Opfer eines Überfalls oder eines Terroranschlags zu sein.

Menschen sind unterschiedlich krisenanfällig

Vereinsamte und isolierte Menschen sind am meisten gefährdet. Im Gegensatz dazu sind Menschen, die ein gutes soziales Netz haben, besser geschützt. Krankheiten und unbewältigte Krisen aus der Vergangenheit schwächen zusätzlich.

Hilfreich ist, wenn man in einer Krise auf verständnisvolle Menschen trifft. Umgekehrt wird die Krise verstärkt, wenn man hört, dass man „selber schuld“ ist.

In einer Krisensituation spielt es eine Rolle, welche Ressourcen Menschen haben. Hat ein Betroffener in seinem Leben gelernt, um Hilfe zu bitten, dann kann er es vielleicht auch im Krisenfall tun.

Unterstützend sind in jedem Fall menschliche Beziehungen, ein sinngebender Beruf, ausreichende finanzielle Mittel und für manche ein Zugang zu Spiritualität.

Hilfreich ist das Erinnern an bisherige Bewältigungsstrategien. „**Gab es schon einmal früher eine ähnliche Situation in meinem Leben? Was hat mir damals geholfen? Kann mir das auch jetzt hilfreich sein?**“

Professionelle Krisenintervention (z.B. Kriseninterventionszentrum)

- Bei akuten Krisen möglichst **schneller Beginn** (Suizidgefahr)
- **Psychotherapeutisches Beziehungsangebot**
- Entlastung durch **Gespräche** aber auch durch **direkte Unterstützung**:
 - *Medikamente* (Schlaflosigkeit ist das häufigste Symptom einer Krise. Die psychische Erschöpfung wird durch die körperliche verstärkt. Deshalb ist es sehr hilfreich, wenn man u.U. medikamentös unterstützt zur Ruhe kommen kann)
 - *Krankenstand*
 - *Kurzzeitige Unterbringung* bei Freunden, Verwandten oder nicht psychiatrischen Institutionen (z.B. Frauenhaus)
 - *Krankenhauseinweisung*
 - Unterstützung bei *wirtschaftlichen Problemen* (Geld, Unterkunft)
 - *Juristische Beratung*, Hilfe im Kontakt mit Behörden
- **Selbstwert** stärken
- **Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit** wiederherstellen
- Einbeziehen des **Umfelds**

Suizidprävention

Wenn jemand Suizidgedanken äußert - egal ob im privaten Umfeld oder im Plaudernetz - kann das überfordern und Angst machen. Zu Beginn des Webinars haben wir unsere Teilnehmer*innen nach ihren Erfahrungen und Gefühlen gefragt:

Welche Gefühle löst es in dir aus, wenn jemand Suizidgedanken äußert?



Äußerungen zu Suizid lösen Angst, Hilflosigkeit, Überforderung und Stress aus.

Allgemeines zum Suizid

- Im Jahr 2021 haben sich in Österreich 1.099 Menschen das Leben genommen (879 Männer, 220 Frauen)
- Statistisch nehmen sich mehr ältere als jüngere Menschen das Leben, aber der Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 24.
- Es gibt etwa 10- bis 30-mal so viele Suizidversuche als verübte Suizide.
- Alleinstehende alkoholranke Männer über 80 Jahre sind am meisten gefährdet, Suizid zu begehen.

Ursachen von Suizidalität

- Suizidalität bei **psychosozialen Krisen** (siehe oben)
- Suizidalität **bei psychischen Störungen und Erkrankungen**
- Suizidalität bei **körperlichen Erkrankungen**
- **Bilanzsuizid**

Die Ursachen sind meistens überlappend. Selten gibt es nur eine Ursache.

Was tun, wenn man eine Suizidgefährdung wahrnimmt?

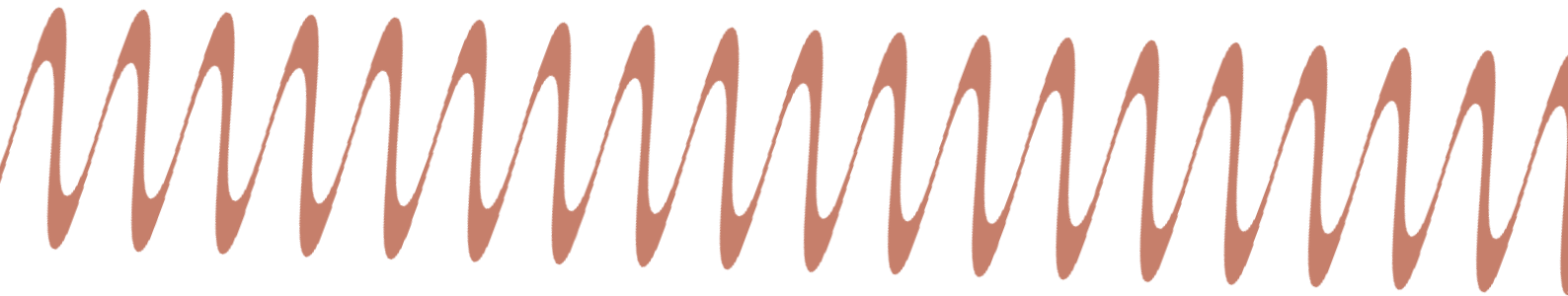
(beim Plaudernetz oder auch im privaten und beruflichen Umfeld)

- Nach der Aussage unserer Referentin, Frau Dr.in Ingeborg Leitner, ist es wichtig, **mögliche Anzeichen nicht zu ignorieren**.
- Es kann hilfreich und sehr befreiend für Betroffene sein, wenn mögliche Suizidgedanken angesprochen werden: „**Wenn ich dir zuhöre, denke ich, dass du sehr belastet und erschöpft sein musst. Denkst du manchmal daran, nicht mehr leben zu wollen?**“ Dr. Leitner sagt, dass niemand erst durch das Ansprechen auf die Idee zum Suizid kommt, sondern dass es im Gegenteil entlastend ist, reden zu können.
- **Zuhören** hilft in jedem Fall und eine Begegnung mit Respekt und Verständnis.
- Suizidgedanken sind **immer ernst zu nehmen** und nicht zu bagatellisieren
- **Nicht belehren** („das kannst du doch nicht tun...“)
- **Nicht beurteilen** („Das darf man nicht tun...“)
- Auf die **eigenen Grenzen** achten (!!!) und **ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen**

Was kann ich sagen, wenn ich mir Sorgen mache?

„Ich mach mir Sorgen um dich und es ist mir nicht egal, wie es dir geht. Aber du brauchst Hilfe und ich möchte mit dir überlegen, was und wer dir helfen könnte. Wen kannst du anrufen? Bist du in Therapie? Wann kannst du den Therapeuten wiedersehen? Ich kann dir die Adresse vom Kriseninterventionszentrum geben. Wirst du dort anrufen? Kann dich wer begleiten? Wenn wir das Gespräch jetzt beenden, wer kann zu dir kommen? Ich wünsche dir sehr, dass du Hilfe und Unterstützung bekommst. Du kannst rund um die Uhr die Telefonseelsorge anrufen. Die kennen auch die Kriseneinrichtungen in deinem Bundesland. Einfach 142 anrufen. Tag und Nacht.“

Danke für eure Zuwendung, eure Zeit und euer offenes Ohr auch für Menschen, denen es gerade nicht so gut geht.



Angebot der Entlastung für Plauderpartner*innen

Wenn Ihr ein belastendes und schwieriges Gespräch hattet, könnt Ihr euch gerne an uns wenden. Es ist wichtig, auch für sich selbst zu sorgen.

Schreibt uns eine E-Mail an plaudernetz@fuereinand.at. Wenn Ihr uns Eure Telefonnummer bekannt gebt, rufen wir euch auch gerne zurück.

Wichtige Telefonnummern und Adressen für Menschen in Krisen

- **Telefonseelsorge 142**
(kostenlos, vertraulich, rund um die Uhr in ganz Österreich)
www.telefonseelsorge.at
 - Bieten auch Onlineberatung an

- **Kriseninterventionszentrum**
www.kriseninterventionszentrum.at
 - Telefonische Beratung: **01 – 406 95 95** (aus ganz Österreich möglich)
Mo – Fr: 8.00 – 17.00
 - Persönliche Erstgespräche: Mo – Fr 10 -16 Uhr (Bitte um telefonische Terminvereinbarung (meist am selben Tag oder in 1-2 Werktagen möglich)
 - E-Mail-Beratung
 - Das therapeutische Team besteht aus Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeiterinnen, Sozialpädagoginnen, und Sozial- und Kulturanthropolog*innen

- **Sozialpsychiatrischer Notdienst Wien**
 - Tel. **01/ 31330** (rund um die Uhr)

- **Alle sozialpsychiatrischen Ambulanzen und Krankenhäuser in ganz Österreich**