

Mögliche Anlaufstellen

In akuten Notfällen und wenn unmittelbare Gefahr besteht, wählen Sie die 112.

Telefonseelsorge

0800 1110111 oder **0800 1110222** (anonym, gebührenfrei, rund um die Uhr erreichbar)
www.telefonseelsorge.de

MANO-Onlineberatung

für Personen ab 26 Jahren
(kostenlos und anonym)

www.mano-beratung.de

Hilfsangebote für Männer

Hilfetelefon Gewalt an Männern: **800 12 39 900**
Maennerberatungsnetz.de
Maenner-staerken.de

Hilfsangebote für Frauen

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: **0800 116 016**
Onlineberatung:
www.onlineberatung.hilfetelefon.de

Hilfsangebote für Angehörige um Suizid

www.agus-selbsthilfe.de

Nationales Suizidpräventionsprogramm

www.naspro.de

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts SALTHO des Diözesan-Caritasverbands für das Erzbistum Köln e.V. erstellt und mit Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie gefördert.

Mehr Informationen sowie konkrete Hilfen zu den Themen Suizidalität und Todeswünsche im Alter finden Sie auf der Webseite.



www.suizidpraevention-im-alter.de

Impressum

Herausgeber

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Kontakt

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
Bereich Gesundheits-, Alten- und Behindertenhilfe
Georgstraße 7
50676 Köln

Konzept und Layout

Daniel Faßbender
www.df-kreativ.de

Stand: Februar 2025



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.



Suizidprävention im Alter

saltho

Suizidprävention in Altenhilfe und
hospizlich-palliativer Versorgung



Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e. V.

Suizide im Alter – (k)ein Thema?

Unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist der Suizid die zweithäufigste Todesursache. Bei genauer Betrachtung der Zahlen wird jedoch deutlich, dass es vor allem ältere Menschen sind, die sich das Leben nehmen. So stirbt derzeit jeden zweiten Tag in Deutschland eine ältere Person durch Suizid. Knapp 40 % der Personen, die sich das Leben nehmen, sind 65 Jahre oder älter.

Mögliche Risikofaktoren:

- Höheres Alter
- Männliches Geschlecht
- Gesundheitliche Einschränkungen (z.B. chronische Schmerzen)
- Psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Schizophrenie, Suchterkrankungen)
- Lebenskrisen und -einschnitte (dazu gehört auch der Einzug in ein Pflegeheim oder die Diagnose einer Demenz!)
- Suizidversuche in der Vergangenheit
- Suizidversuche im sozialen Umfeld (Familie, Freund*innen)
- Personen mit Diskriminierungserfahrungen (z.B. LGBTQ*-Personen, Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrungen, Schwarze Personen)



Wie erkenne ich Suizidalität?

Mit dem Alter gehen Veränderungen einher, die die eigenen Möglichkeiten in verschiedenen Lebensbereichen begrenzen können. Die meisten Personen können diese Prozesse aus eigenen Kräften heraus bewältigen, für andere kann die Lebenssituation jedoch unerträglich werden. Besonders körperliche Erkrankungen, der Verlust eines Menschen oder der Selbstständigkeit können zu Ängsten und Unsicherheiten führen.

Wichtig ist, dass Depression, andauernde Traurigkeit oder sozialer Rückzug keine „normalen“ Alterungserscheinungen sind!

Mögliche Warnsignale:

- Gefühl der Einengung
- Grübeln, Suizidgedanken
- Aufgeben gewohnter Interessen und Aktivitäten
- Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Ankündigung des Suizids (direkt oder indirekt)
- Unterwartet auftretende Ruhe nach Suizidäußerungen („Ruhe vor dem Sturm“)
- Regeln „letzter“ Angelegenheiten (z.B. das unerwartete Verfassen eines Testaments, verschenken wichtiger Gegenstände)
- Sammeln von Medikamenten
- Niedergeschlagenheit
- Äußern von Todeswünschen (z.B. „Ich habe keine Lust mehr“, „Ich möchte so nicht mehr Leben“)
- Sorge, anderen zur Last zu fallen

Hinweis: Das äußern von Todeswünschen muss nicht direkt auf eine akute Suizidgefahr hinweisen! Oftmals stecken andere Faktoren dahinter, wie z.B. Ängste, Einsamkeit oder Schmerzen.

Was kann ich tun?

Wenn Sie sich Sorgen um eine nahestehende Person machen, ist das aktive Ansprechen der erste Schritt in die richtige Richtung. Gespräche über Suizide und Suizidalität sind nicht leicht und können Ängste und Unsicherheiten hervorrufen. Todeswünsche, suizidale Gedanken und Absichten sollten jedoch offen angesprochen werden.

Was muss ich beim Ansprechen beachten?

- Die Not der Person annehmen
- Nicht wertendes, vertrauensvolles Gesprächsverhalten
- Suizidgedanken ernst nehmen, weder verharmlosen noch dramatisieren
- Genügend Zeit und Raum für das Gespräch einplanen
- Mögliche Hilfen im Hinterkopf haben
- Angebot machen, das Gespräch weiterzuführen

Möglichkeiten Suizidgedanken anzusprechen:

- Denkst du manchmal darüber nach, nicht mehr weiterleben zu wollen?
- Ich habe den Eindruck, dass es dir in letzter Zeit nicht gut geht. Denkst du darüber nach, dir etwas anzutun?
- Ich mache mir Sorgen um dich und frage deshalb ganz offen: Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?

Hinweis: Das proaktive Ansprechen von Suizidgedanken führt nicht zu deren Verschlimmerung oder Entstehung!