

Umgang mit Suizid in Caring Communities

Workshop mit Jörg Weisshaupt

27.10.2021

15:00 - 17:00 Uhr

Projektleiter Suizidprävention, Mitglied Vorstand FSSZ und IPSILON
Geschäftsführer Verein trauernetz.ch

<https://us02web.zoom.us/j/86063403>



IPSILON

Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz

trauernetz



trauernetz.ch

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Schulung und Vernetzung für Suizidbetroffene ...
 - ... Angehörige: Triagegespräche und moderierte Selbsthilfegruppen
 - ... Berufsgruppen: Multiplikatorenschulung & Beratung



Nachsorge nach Suizid



- Jährlich sterben über 800.000 Menschen durch Selbsttötung, eine Person alle 40 Sekunden
- Selbsttötung ist die 15. häufigste Todesursache weltweit. Das macht 1,4% aller Todesfälle aus.
- Die weltweite Selbsttötungsrate liegt bei 11,4 pro 100 000 Einwohner
- Suizid ist in vielen europäischen Ländern die häufigste Todesursache bei Menschen im Alter von 15-24 Jahren.
- Weltweit ist die Selbsttötungsrate in dieser Altersgruppe bei Männern doppelt so hoch als bei Frauen.
- Auf je eine Selbsttötung machen 25 Menschen einen Selbsttötungsversuch.
- Durch jeden Suizid sind 135 Menschen betroffen: Neben den nächsten Angehörigen sind das Mitarbeitende von Blaulicht- und Gesundheitsorganisationen, Lokführer, Schul- und Arbeitskollegen, Freunde aus Freizeitaktivitäten, etc..
- Weshalb in der Schweiz lediglich von 5-10 Betroffenen gesprochen wird, ist zu hinterfragen!

aus IASP «Facts & Figures Powerpoint presentation»

Nachsorge nach erfolgtem Suizid

Ein Suizid löst bei Angehörigen, Mitarbeitenden und Freunden häufig eine hohe **emotionale Belastungssituation** aus, welche unter Umständen zu nachhaltigen Schäden führen kann.

Bei der Verarbeitung des Suizids oder Suizidversuchs kann die proaktive Unterstützung hilfreich/notwendig sein.

4 Ebenen der Nachsorge:

- Mitarbeiter/Freunde
- Vorgesetzte
- Angehörige
- System (Betrieb/Institution/Firma/Verein/Community/Familie ...)

Nachsorge Ebene: Mitarbeiter

Vorgesetzte Stellen werden klären, inwieweit das Umfeld Kontakt mit dem Suizident/der Suizidentin gehabt hat. Abgeleitet davon werden sie die nötigen Informationen und Massnahmen einleiten und begleiten. Zu beachten ist hier, dass eine hohe Sensibilität und die nötige Sorgfalt erforderlich ist.

Rituale helfen ...:	
<ul style="list-style-type: none">• Gedenkbuch auflegen• Pinnwand aufstellen• gemeinsamer Spaziergang unternehmen• Eine interne Gedenkveranstaltung gestalten• Eine Karte oder einen Brief an Freunde Freundinnen schreiben• Einen Traum der geliebten Person verwirklichen	<ul style="list-style-type: none">• Einen Abschiedsbrief an die geliebte Person verfassen• Ein Bild malen (von ihr/ihm, von einer Landschaft, einer Stimmung etc.)• Einen Ballon fliegen lassen• Einen Baum pflanzen

Nachsorge Ebene: Vorgesetzte/Lehrbeauftragte

Unterstützung bei der Bewältigung des Ereignisses hilft:

- eigene Reaktion verstehen, darüber sprechen
- sich mit Vertrauensperson austauschen
- eigene Grenzen kennen
- Trauer anerkennen
- Bin ich arbeitsfähig?
- Reduktion von Stressreaktionen
- Alpträume & Flashbacks vermeiden
- Zurück zur Normalität finden (hilfreiche Tagesstruktur)
- Hilfe zur Selbsthilfe: Sport in der Natur, ...
- wagen, für sich selbst professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Nachsorge Ebene: Vorgesetzte

Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich. Nicht jeder Mitarbeitende braucht genau die selbe Unterstützung.

Zu beachten ist, dass die Inanspruchnahme der Nachsorgeangebote durch die betroffenen Mitarbeitenden immer freiwillig sein soll.

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Nachsorge Ebene: Angehörige

Eine grosse Zurückhaltung und Feingefühl Angehörigen gegenüber ist sehr wichtig!

Die Tabu-, Schuld- und Schamfrage ist bei Hinterbliebenen immer sehr gross. Wenn man sie danach fragt, sagen sie, dass folgendes Verhalten ihnen am meisten geholfen hat:

- Für die Hinterbliebenen da sein, und das nicht nur in der ersten Zeit
- Keine Fragen aus Neugierde stellen
- Keine Vorwürfe formulieren

Am meisten verletzt werden die Hinterbliebenen, wenn Menschen von ihnen Abstand nehmen und hinter ihrem Rücken über sie schwatzen.

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Dysfunktionale familiäre Kommunikationsmuster nach einem Suizid 1/2

- Der Verstorbene als Person wird «totgeschwiegen»
- Keine offenen Gespräche über den Suizid und dessen Folgen
- Geheimhaltung der Todesumstände gegenüber einzelnen Familienmitgliedern
- Vorwürfe und Schuldzuweisungen gegenüber einzelnen Familienmitgliedern

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Dysfunktionale familiäre Kommunikationsmuster nach einem Suizid 2/2

Angehörige werfen sich vor ...

- die Ernsthaftigkeit der Situation des Suizidenten nicht richtig eingeschätzt zu haben.
- der verstorbenen Person in seiner grössten suizidalen Krise nicht nahe genug gestanden zu haben.
- Grund für die suizidale Handlung gewesen zu sein, z.B. durch Trennung oder Konflikte.

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Beziehungsaspekte, die eine komplizierte Trauer beeinflussen können

- Nicht-loslassen-können
- Intensive Beschäftigung mit Erinnerungen und Gegenständen, die der verstorbenen Person gehörten
- Trost finden in den Erinnerungen und Gegenständen
- Stark aktivierte mentale Repräsentation der verstorbenen Person
- Deaktivierte mentale Repräsentation der verstorbenen Person
- Ungeklärte «offene Angelegenheiten» und Konflikte mit der verstorbenen Person
- Beziehungsthemen, die erst nach dem Tod bekannt wurden

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Lesung mit Saskia Jungnikl aus «PAPA HAT SICH ERSCHOSSEN»

Saskia Jungnikl hat ein beeindruckendes Buch über die Trauer nach dem Suizid ihres Vaters geschrieben. Sie erzählt und reflektiert – klug und unsentimental, menschlich zutiefst beeindruckend, zu Herzen gehend, unglaublich ehrlich, sehr persönlich und mutig. Damit verleiht sie all denen eine Stimme, die nach dem Suizid eines nahen Angehörigen verstummen. Suizid ist ein Tabu. Doch es ist wichtig, das Tabu zu brechen. Neben dem Gespräch mit Dr. Franz Köb lies Jungnikl auch einige Passagen aus ihrem Buch vor.

<https://youtu.be/jA5glvg2SZg>

53:30

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Kasuistik 1/2

«Alles nur Lüge»

Frau L.: 29 J., Sachbearbeiterin

Auslöser:

- Suizid des Partners
- Todesumstände (Kopfschuss in gemeinsamer Wohnung)
- Jahrelanges Festhalten des Partners an einer Fiktion («erfolgreiches Studium», jahrelanges Kaschieren des Scheiterns)

Beziehungshintergrund:

- Regressive Harmoniewünsche beider Partner
- Abhängigkeit und unzureichende Separation von den Eltern

Kasuistik 2/2

Erschwerter Trauerprozess:

- Realisierung und Konfrontation mit lügenhafter Konstruktion
- Verleugnung früherer Depression und Suizidversuche des Partners
- Projektive Schuldzuschreibung durch Eltern des Partners
- Abhängigkeit und Enttäuschung der Mutter

Geführte Selbsthilfegruppe ...

Ambulante Psychotherapie:

- Bearbeitung der extremen Ambivalenz und des «Verrates»
- Schuldthematik
- Verinnerlichung der positiven Repräsentanzen (psychoanalytischer Ausdruck für eine innere Vorstellung: Das Bild, das wir von uns selbst haben, wird «Subjektrepräsentanz» genannt.

Nachsorge Ebene: System

Es geht nicht um die Fehler- oder Schuldigensuche.

Durch die systematische Analyse von Abläufen, Hergang etc. sollen Erkenntnisse gewonnen werden, welche helfen, Anpassungen an Rahmenbedingungen, Prozessabläufe, Wissensvermittlung, etc. zu initiieren, um zukünftig solche Ereignisse zu reduzieren oder gar zu verhindern.

Richtige Fragestellung: «Was kann uns diese Erfahrung für unsere zukünftige Arbeit lehren?»

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

«BEI UNS WIRD NICHT GESTORBEN!»

Oder ...

ipw INTEGRIERTE
PSYCHIATRIE

Konz
Konz024V2.0

Suizidprävention in der ipw

Juni 2015



Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Suizid ... und dann?

- Belastendes Ereignis
- Stressreaktionen
- Dauer
- Unterstützung

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Häufige Stressreaktionen

- Körper
- Gedanken
- Gefühle
- Verhalten

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

«Gefühlschaos»

- **Schuld** — Ich muss ein schlechter Ehepartner gewesen sein.
- **Versagen** — Ich konnte es nicht verhindern.
- **Einbruch des Selbstwertgefühls** —
Ich bin es nicht wert, dass man meinetwegen weiterlebt.
- **Infragestellung** des bisherigen Lebens —
Hat er/sie mich überhaupt geliebt?
- **Scham und Verleugnung** des Suizids —
Niemand darf es erfahren!
- **Rechtfertigungsdruck** —
Wir haben ihn/sie doch nicht vernachlässigt!
- **Wut und Ärger** auf den Verstorbenen —
Wie konnte er/sie mir das antun?
- **Isolation**
- **Eigene Suizidgedanken**

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Veränderung des Terminus im wissenschaftl. Kontext

- Pathologische Trauer (Horowitz 1993)
- Komplizierte Trauer (Horowitz et al. 1997; Prigerson et al. 1995)
- Traumatische Trauer (Prigerson et al. 1997)
- Prolongierte Trauer (Prigerson et al. 2007)
- komplexe Trauer

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Prolongierte Trauer: Risikofaktoren (Green 2000)

- Plötzlicher und unerwarteter Tod
- Erschreckende Bilder im Zusammenhang mit den Todesumständen
- Gewaltsamer Tod durch Fremdeinwirkung
- Stigmatisierende Todesumstände (z.B. HIV, Suizid)
- Mehrfache Verluste
- Verlust eines Kindes

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Auswirkungen prolongierter Trauer

- Infragestellung von Grundüberzeugungen in Bezug auf Sicherheit, Moral und zwischenmenschliches Verhalten durch Trauma
- Der traumatisierte Mensch erlebt sich selbst als verletzbar und beschädigt.
- Bisherige Regeln des Zusammenlebens in der Welt sind erschüttert.

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Möglichkeiten zur Stressbewältigung

- Gespräche
- Alltag und Gewohnheit
- Zeit für Gefühle
- Bewegung und Ruhe
- Ernährung
- Schritt für Schritt
- Erinnerung

Sollten Ihre Beschwerden längere Zeit nach dem belastenden Ereignis anhalten und nicht schwächer werden, melden Sie sich bei einer Fachperson (z.B. bei Ihrem Hausarzt oder bei einem Psychologen).

Was Angehörige und Freunde tun können

- Zusammen Zeit verbringen
- Unterstützung anbieten
- Zuhören
- Nicht persönlich nehmen
- Privatsphäre wahren
- Eigenverantwortung fördern



Do it !

Erkennen	ansprechen	handeln!
<ul style="list-style-type: none"> • genau hinschauen, Gegenüber ernst nehmen, wenn Sie in Kontakt mit Menschen sind, von denen Sie annehmen, suizidgefährdet zu sein. • Einfühlungsvermögen 	<ul style="list-style-type: none"> • Suizidgedanken offen ansprechen • Aussagen/Suizidabsichten ernst nehmen • urteilsfreies, wertschätzendes Zuhören • Sich aussprechen bringt den Betroffenen unmittelbare Entlastung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entlasten – nicht Probleme lösen • vertraute Personen aus dem Umfeld mit einbeziehen • Keine Geheimnisse • Sicherheit geht vor! • Zögern Sie nicht, gefährliche Gegenstände wie Waffen, Stricke, Medikamente oder Drogen zu entfernen. • rechtzeitig professionelle Hilfe holen!

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30



Trauerinterventionen

Eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung ist die wesentliche Basis für eine konstruktive Trauerbegleitung und Krisenintervention.

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Trauerinterventionen

- Präventionsprogramme
- Einzeltherapien
- Gruppentherapien
- Psychodynamische Therapien
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Internetbasierte Therapien
- Systemische Familienprogramme
- **Selbsthilfegruppen**
- Selbsthilfe im Internet

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Beratung und Begleitung von Hinterbliebenen und Leitung von Selbsthilfegruppen

(Teilprojekt aus Risikogruppe Hinterbliebene)



Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Umgang mit Hinterbliebenen

Die Tabu-, Schuld- und Schamfrage ist bei Hinterbliebenen immer sehr gross. Wenn man sie danach fragt, sagen sie, dass folgendes Verhalten ihnen am meisten geholfen hat:

- Für die Hinterbliebenen da sein, und das nicht nur in der ersten Zeit
- Keine Fragen aus Neugierde stellen
- Keine Vorwürfe formulieren

Am meisten verletzt werden die Hinterbliebenen, wenn Menschen von ihnen Abstand nehmen und hinter ihrem Rücken über sie schwatzen.

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

Direkte Unterstützung von Hinterbliebenen nach Suizid durch Fachperson via Kapo

(Teilprojekt aus Risikogruppe Hinterbliebene)



Liebe Angehörige

Unserwartet ist eine Ihnen nahestehende Person verstorben. Wir sprechen Ihnen unser herzlichstes Beileid aus und möchten mit diesen Informationen Unterstützung anbieten.

Warum ist die Polizei hier und warum stellt sie Fragen?

Bei sogenannten aussergewöhnlichen Todesfällen – zum Beispiel bei Unfällen, Suiziden oder Todesfällen mit unklaren Todesursachen – hat die Polizei den gesetzlichen Auftrag, festzuhalten, was geschehen ist, und zusammen mit einem Arzt oder einer Ärztin und der Staatsanwaltschaft die Todesursache zu ermitteln. Dazu muss die Polizei Informationen sammeln und Fragen stellen, auch wenn dies für die Hinterbliebenen belastend sein kann. Wir orientieren zudem die nächsten Angehörigen und unterstützen Sie bei Bedarf auch gern bei der Einleitung der notwendigen Schritte. Sprechen Sie uns einfach an!

Welche Aufgaben kommen in den ersten zwei Tagen auf Sie zu?

- Stellen Sie folgende Dokumente, falls vorhanden, bereit: Schrifttrockenempfangscheine, Reisepass, Identitätskarte, Ausländerausweis, Familienbüchlein.
- Kontaktieren Sie das Zivilstandsamt der Wohngemeinde der verstorbenen Person. Dabei werden Sie auf weitere relevante Informationen hingewiesen, und es werden Ihnen die nächsten Schritte aufgezeigt.

- Beantragen Sie den amtlichen Todesschein beim Zivilstandsamt am Wohnort der verstorbenen Person. Den Todesschein benötigen Sie für die Orientierung von Versicherungen, Banken, Krankenkassen usw.
- Informieren Sie Angehörige und Arbeitgeber des/der Verstorbenen.
- Bei ausländischen Staatsangehörigen: Veranlassen Sie eine zeitliche Überführung der verstorbenen Person ins Heimatland, falls dies so gewünscht wird.

Achten Sie auf sich und Ihre Nächsten!

Einen nahestehenden Menschen zu verlieren, kann extrem belastend und schmerzhaft sein. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen und seine Gedanken und Gefühle mit Vertrauenspersonen auszutauschen. Manchmal ist es einfacher, Hilfe bei Personen zu suchen, die vom Geschehen nicht betroffen sind. Auf der Rückseite finden Sie Adressen von Organisationen, die Sie gerne unterstützen.

Gesprächsangebote (24h)

Dargebotene Hand
Auch: C.A.S.I.-Beratung inner 148 Stunden

Tel. 143 / www.143.ch

Pro Juventute
Für Kinder und Jugendliche

Tel. 147 / www.147.ch

Unterstützung in Krisen (24h)
Kriseninterventionszentrum der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KIZ)

Tel. 044 296 73 10

Kriseninterventionszentrum der Integrierten Psychiatrie Winterthur (KIZ)
Bleichstrasse 9, 8408 Winterthur

Tel. 052 224 37 00

Institut für Notfallmedizin
Rämistrasse 100, 8091 Zürich

Tel. 044 255 11 11

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)
Neumünsterallee 9, 8032 Zürich

Tel. 043 499 26 26

Selbsthilfegruppen

Refugium
Verein für Hinterbliebene nach Suizid

www.verein-refugium.ch

NebeImeer
Perspektiven nach dem Suizid eines Elternteils

www.nebeImeer.net

Verein Regenbogen
Eltern, die um ein Kind trauern

www.verein-regenbogen.ch

litwath
Wenn ein Geschwister stirbt

www.litwath.ch

Selbsthilfe Schweiz

www.selbsthildeschweiz.ch

Weitere hilfreiche Webseiten

TrauerNetz
Trauerbewältigung allgemein

www.trauernetz.ch

Suizidprävention Kanton Zürich

www.suizidpraevention-zh.ch

RoadCross
Beratung für Hinterbliebene nach einem Verkehrsunfall

www.roadcross.ch

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

suizidpraevention-zh.ch

The screenshot shows the website's header with the logo 'Suizidprävention Kanton Zürich' and a navigation menu with tabs: 'ICH BIN IN DER KRISE', 'ICH BIN BESORGT UM JEMANDEN', 'JEMANDEN DURCH SUIZID VERLOREN' (highlighted), and 'MEHR WISSEN ÜBER SUIZID'. Below the navigation is a banner image of two women talking. The main content area features the heading 'Wie kann ich mir helfen?' and three buttons: '> DAS KÖNNEN SIE TUN', '> DAS GESPRÄCH SUCHEN', and '> DIREKT NACH EINEM SUIZID'. A footer section titled 'Jemanden durch Suizid verloren (Erwachsene)' contains three columns of links: 'Das Wichtigste in Kürze', 'Was Hinterbliebene erleben', 'Wie kann ich mir helfen?', and 'Adressen'.

Handbuch

ab dem 10. September
auf www.trauernetz.ch

- 1. Kapitel: Krise und Suizid
- 2. Kapitel: Suizidbetroffene verstehen
- 3. Kapitel: geführte Selbsthilfe für Survivors
- 4. Kapitel: Beschreibung der einzelnen Gruppentreffen
- 5. Kapitel: Themen für Gruppentreffen
- 6. Kapitel: Zusatzmaterial





Verleih Wanderausstellung

Die Wanderausstellung «Suizid – und dann?» dient dem Zweck, die Bevölkerung über Suizidalität und die möglichen Folgen für Hinterbliebene, ihr Umfeld und Helfende zu informieren. Sowohl Fehlinformationen als auch Stigmatisierung erschweren Betroffenen und ihrem Umfeld das frühzeitige Aufsuchen und Annehmen von Hilfe. Die Wanderausstellung kann von Gemeinden, Vereinen, Schulen, Firmen, etc. ausgeliehen werden. Die Wanderausstellung «Suizid – und dann?» beinhaltet folgende Module mit je vier bis sechs Rollups:

- Suizid – Zahlen, Fakten
- Hinterbliebene
- Helfende
- Spiritualität



Hilfs- und Beratungsangebote, weiterführende Informationen:

trauernetz, www.trauernetz.ch

Initiativen zur Suizidprävention und Suizidforschung, www.ipsilon.ch / www.issz.ch

Suizidprävention Bundesamt für Gesundheit www.bag.admin.ch/suizidpraevention



Suizid – und dann?

Was ein Suizid bei Hinterbliebenen, ihrem Umfeld und Helfenden auslösen kann

Eine Wanderausstellung



Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30



Medienarbeit

«Reporter»-Reihe zum Thema «Tod – Das letzte Tabu»

«Reporter» begleitet Jörg Weisshaupt, der Suizidhinterbliebenen hilft, ist unterwegs mit der Palliative-Pflegefachfrau Livia De Toffol, porträtiert eine Frau und ein Mann, die sich zu Sterbebegleitern ausbilden lassen, und thematisiert unheilbar kranke Kinder und wie die Eltern damit umgehen.

«Reporter»: Was ein Suizid hinterlässt

Fassungslosigkeit, Trauer und die Frage: Warum? Wenn sich ein Mensch das Leben nimmt, lässt er seine Angehörigen allein zurück – schockiert und oft traumatisiert. Sie müssen mit dem Suizid weiterleben. Doch wie? «Reporter» begleitet Jörg Weisshaupt bei seiner Arbeit mit Suizidhinterbliebenen.

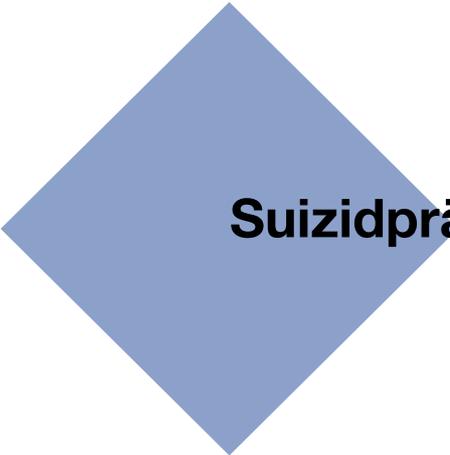
Ausstrahlung: Sonntag, 17. November 2019, 22.25 Uhr, SRF 1

<https://www.srf.ch/play/tv/reporter/video/der-tod--das-letzte-tabu-was-ein-suizid-hinterlaesst?id=21754345-9755-4830-95af-6cd28001af35>





**Suizidpostvention
ist in höchstem Masse
Suizidprävention!**



Suizidprävention

Prävention in Betrieb/Community/Netzwerk

Primärprävention durch Strukturqualität im lokalen Umfeld leisten

- Möglichkeiten für persönliche Kontakte pflegen
- demokratische, vielfältige Kultur fördern (kein Bullying (Schikane), Mobbing)
 - diese Qualität im Netzwerk vorleben, demonstrieren
 - Sekundärprävention durch Aufmerksamkeit/Burnoutprävention
 - Tertiärprävention durch Experten/Behandlung

Jörg Weisshaupt | Suizidprävention und Nachsorge | box@weisshaupt.ch | +4176 598 45 30

Kategorien psychischer Krankheiten

- Kontinuum der Gesundheit / Krankheit
- Kategorien, Diagnostik:
 - Erschöpfung, Burnout, Depression
 - Psychose, Wahn
 - Angst, Zwang
 - Persönlichkeitsstörungen, Verhaltensstörungen
 - Suchterkrankungen, Essstörungen
 - Belastungsstörungen

Symptomatik und Gefühl

- Wie komme ich darauf, dass ein Problem vorliegt?
- Was läuft im Team?
- Was passiert, wenn ich nichts mache?
- Bin ich überhaupt zuständig?
- Weiss ich denn, was richtig ist?
- Bin ich nicht zu ängstlich?
- Kann ich ihn alleine heimgehen lassen?
- Kann ich meinem Gefühl trauen?

Hinweis für psychische Probleme

Arbeitsverhalten/Leistung

- Leistungsabfall/-schwankungen
- akutes Leistungsversagen
- verminderte Konzentration, vermehrte Fehler
- Vergesslichkeit
- Verlangsamung
- nachlassende Zuverlässigkeit
- Häufung von Fehlzeiten und Unpünktlichkeit
- Vermeiden von bestimmten Aufgaben (z.B. Kundenkontakt/Telefonate)
- Anhäufen von Überstunden

Sozialverhalten

- Rückzug, Scheu vor Kontakt
- Distanzlosigkeit
- übermässiges Misstrauen
- übersteigerte Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- verursacht Konflikte im Team
- egoistisches Verhalten, nutzt andere aus

Stimmungslage

- mutlos, resignativ, desinteressiert
- verstärkt unsicher und ohne Selbstvertrauen
- niedergeschlagen, traurig, rastlos
- starke Stimmungsschwankungen
- unangemessen euphorisch
- aggressiv/explosiv, leicht reizbar

Sonstige Auffälligkeiten

- vernachlässigte Kleidung/Körperpflege
- Führen von Selbstgesprächen
- eingeschränkte Mobilität (Vermeidung bestimmter Verkehrsmittel)
- Substanzmissbrauch

Körperliche Signale

- Schlafschwierigkeiten, Erschöpfung
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen, Übelkeit
- Schmerzen im Brustbereich
- Gewichtsschwankungen

Suizidalität ist keine Krankheit

- Suizid/-versuch ist eine **Handlung**.
- Handlungen sind **zielorientiert**.
- Das Ziel der suizidalen Handlung ist **nicht** der Tod.

Suizid = «Lösung», das unerträgliche Leiden zu beenden.

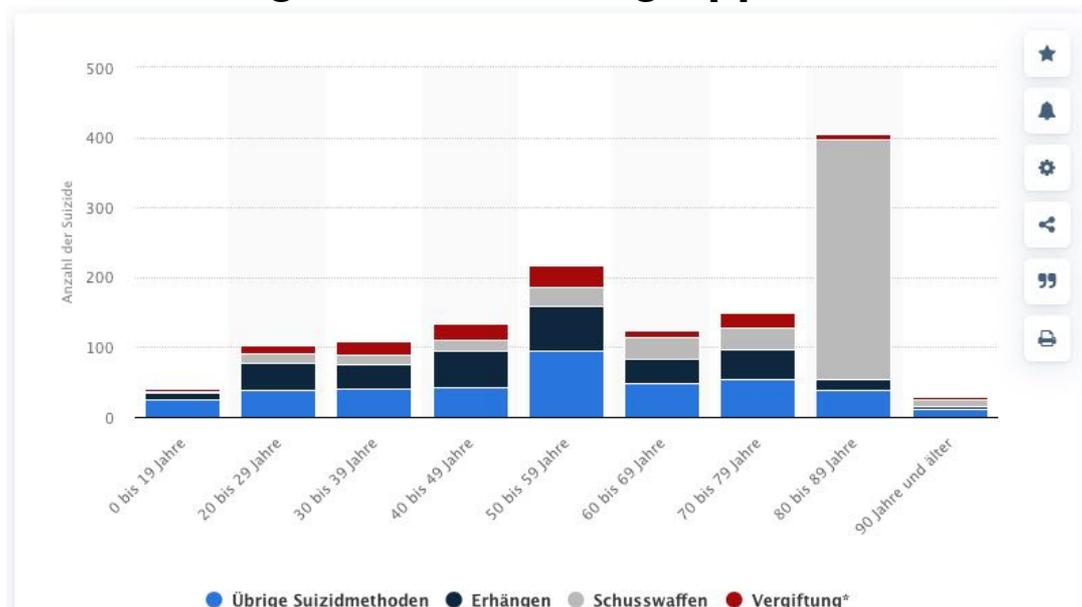
suizidales Geschehen



Suizidgedanken vs. Suizidhandlungen



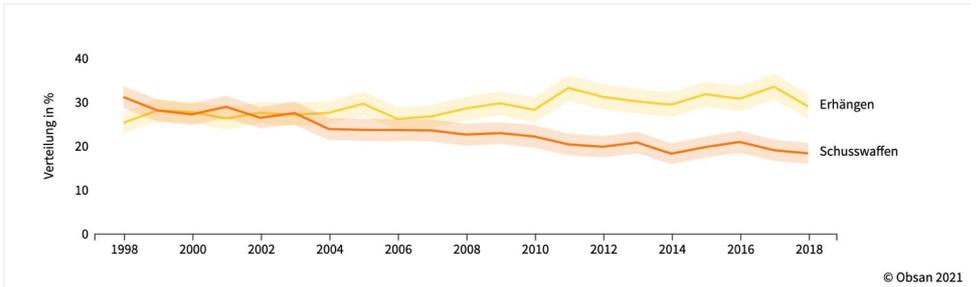
Epidemiologie Anzahl der Suizide in der Schweiz nach Selbsttötungsart und Altersgruppe im Jahr 2018



Suizidmethoden



© Obsan 2021

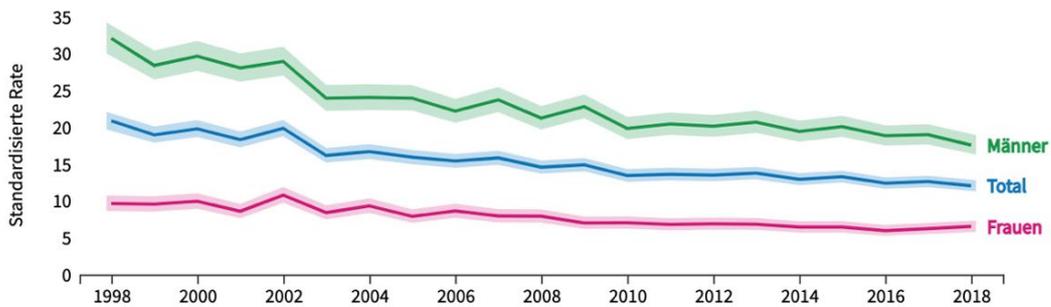


© Obsan 2021

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge

Quelle: BFS – Statistik der Todesursachen (TU) und Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP)

Suizidrate in der Schweiz



© Obsan 2021

Jörg Weisshaupt Suizidprävention und Nachsorge box@weisshaupt.ch +4176 598 45 30

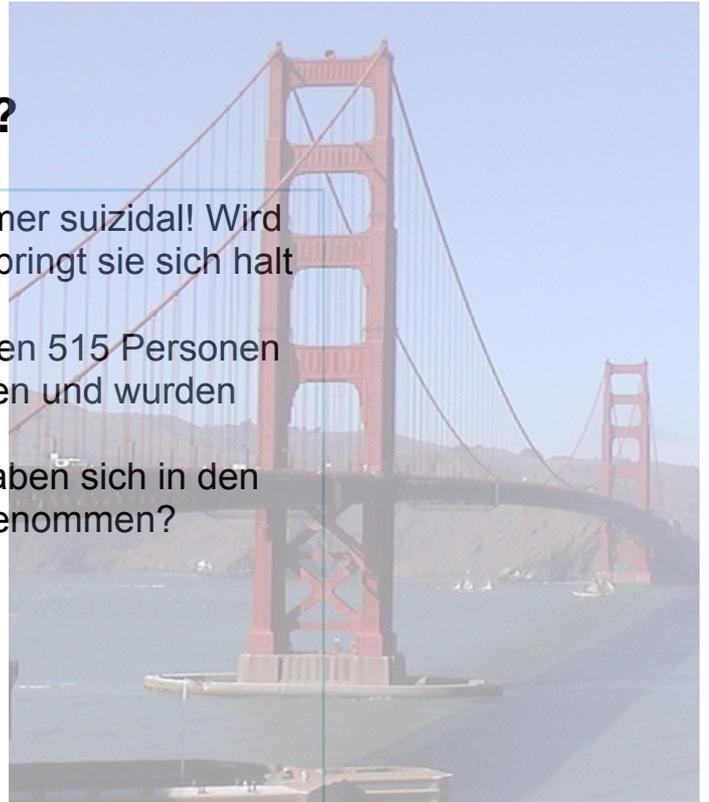
Warum Suizidprävention?

Behauptung: «Einmal suizidal, immer suizidal! Wird eine Person am Suizid gehindert, bringt sie sich halt anders um!»

Auf der Golden Gate Bridge konnten 515 Personen vom Sprung zurückgehalten werden und wurden nachuntersucht.

Schätzen Sie: Wie viel Prozent haben sich in den folgenden 26 Jahren das Leben genommen?

- a) 5%
- b) 10%
- c) 20%
- d) 50%
- e) 80%
- f) 100%



Häufige Irrtümer

- Irrtum: Über Suizid zu sprechen, bringt Leute erst recht dazu, sich das Leben zu nehmen.
- Irrtum: Wenn sich jemand wirklich das Leben nehmen will, lässt sich das nicht verhindern.
- Irrtum: Menschen, die an Suizid denken, wollen keine Hilfe.
- Irrtum: Wenn jemand sein Leben beenden will, kann und darf man ihn nicht davon abhalten.
- Irrtum: Wer von Suizid spricht, will nur Aufmerksamkeit. Wer wirklich gefährdet ist, spricht nicht davon.

Weshalb sind Krisen gefährlich?

Entscheidend sind bedrohliche Situationen:

- überfordernd (Betroffene und System) und einengend (Impuls von aussen)
- Handlung notwendig (Nichtstun ist keine Option)
- Dilemmatische Ausgangslage → Jede Intervention ist mühsam oder gar riskant.
- Krise → möglicher Vorläufer von Suizid

Beispiel für eine Krise/Krisenintervention

Ein Zuwenig an Zeit, Information, Kompetenz ...

Ein Zuviel an Unsicherheit, Verantwortung, Stress ...

- Wie bleibe ich handlungsfähig?
- Was ist mit meiner Befürchtung?
- Wie geht es weiter? Der Betrieb steht ja nicht still!

Gespräch suchen ansprechen, zuhören, begleiten

- «richtiger Moment» gibt es nicht
- Ich-Botschaften: Sorge äussern, Wertschätzung zeigen
- Veränderung notwendig: Unterstützung anbieten
- zuhören, sich für die Person interessieren
- weitere Schritte oder Ziele vereinbaren

Nach einem Ereignis: Stabilisierung

- Coaching und Beratung von Entscheidungsträgern
- Entlastungsgespräche von stark betroffenen Personen/
kleinen Gruppen
- Förderung klarer innerbetrieblicher Kommunikation,
Eindämmung von Fehlinformationen/Gerüchten
- Förderung adaptiver Bewältigungsformen
- Aktivierung/Stärkung des sozialen Netzwerkes

Krisenmanagement: Woran zu denken ist

- Schnellstmögliche Alarmierung, Sofortmassnahmen einleiten
 - Arbeitsfähigkeit des Krisenstabs herbeiführen
 - Lage einschätzen
 - Massnahmenpakete verteilen
 - Fokus auf die Krisenkommunikation legen
 - Kerngeschäft / laufender Betrieb aufrecht erhalten
 - Instandsetzung und Wiederbeginn einleiten
-
- Gedenkfeier, Schweigeminute, Gedenkort

Was kann ich für mich tun?

Es ist das Leiden anderer, das ich verstehen kann, jedoch nicht mitfühlen muss.

- Eigene Gefühle regulieren
- Sich aktiv schützen – z.B. Entspannen, Vergegenwärtigen:
Ich kann/muss die Probleme anderer nicht lösen
- Sich aktiv abgrenzen – z.B. Job ⇔ Freizeit
- Ablenken, sich Gutes tun
- Darüber sprechen: Kollegen, Partner u.a.
- fachliche Unterstützung in Anspruch nehmen
- Vorgesetzte informieren



Danke für Deine Mitarbeit!

weisshaupt.ch 
Schulung & Beratung

Jörg Weisshaupt
Höhestrasse 80
CH - 8702 Zollikon

+4176 598 45 30
box@weisshaupt.ch

- ◆ Beratung in Bewegung
- ◆ Suizidprävention und Nachsorge