

Lebensmüde – eine multi- perspektivische Betrachtung

5. April 2023



Lebensmüdigkeit ist ein vielschichtiges Phänomen mit unterschiedlichsten Ursachen und Ausprägungen. Es geht weit über das Thema Suizid hinaus.

Lebensmüde Gedanken sind normal

Lebensmüde Gedanken zu haben, ist als sterbliches Wesen ein normales Phänomen. Suizidgedanken sind dennoch ernst zu nehmen, Betroffene schämen sich häufig dafür und wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen. In der Schweiz lebt mehr als eine halbe Million Menschen, die aktuell Suizidgedanken haben, über 200'000 haben in ihrem Leben mindestens einmal versucht, sich das Leben zu nehmen, davon rund 33'000 in den letzten zwölf Monaten¹.

Wichtig dabei: Der Prozess vom Suizidgedanken über Suizidimpulse bis hin zu komplexen Vorbereitungs-handlungen ist ein weiter und selten ein linear-unumkehrbarer.

Risikofaktoren für Suizidalität

Suizidale Gedanken und Verhaltensweisen treten gehäuft bei Personen mit einer psychischen Erkrankung bzw. Vorbelastung in Erscheinung, können jedoch durch eine Vielzahl von weiteren biologischen, persönlichen, sozialen, sozioökonomischen, geschlechts-, alters- und umgebungsbedingten Faktoren beeinflusst werden

Als Hauptrisikofaktoren für Suizidalität gelten:

- Suizidversuche in der Eigen- und / oder Familienanamnese
- Psychische Erkrankungen
- Schädlicher Konsum von Alkohol oder anderen psychotrop-wirksamen Substanzen (Drogen) sowie stoffungebundene Süchte (Störung der Impulskontrolle)
- Anhaltende und/oder aussergewöhnlich belastende Erlebnisse (Arbeitsplatzverlust, finanzielle Probleme, Beziehungskonflikte etc.).
- Hoffnungslosigkeit
- Chronische Schmerzkrankungen, andere schwere somatische Erkrankungen
- Vereinsamung bzw. soziale Ausgrenzung
- Einfacher Zugang zu selbstschädigenden Mitteln / Methoden

Möglichkeiten das Suizidrisiko zu reduzieren

Während viele Massnahmen der Suizidprävention die Reduktion der Risikofaktoren zum Ziel haben, ist es gleichermassen wichtig, Faktoren zu berücksichtigen, die nachweislich Resilienz, Zugehörigkeit und Teilhabe erhöhen, um so vor suizidalem Verhalten schützen.

Dazu zählen:

- Pflege und Aufbau gesunder, enger zwischenmenschlicher Beziehungen (Förderung niederschwellig zugänglicher sozialer Begegnungsräume) sowie
- niederschwelliger Zugang zu Gesundheitsvorsorge und Unterstützung
- Umgang mit Unlust, Resilienz & Problemlösefähigkeiten (z. B. die Fähigkeit geeignete Hilfe aufzusuchen, wenn dies erforderlich ist)
- Emotionale Stabilität, stabiles Selbstwertgefühl und Reduktion von passiv-aggressivem, gegen das eigene Ich gerichtetem Verhalten
- Förderung einer positiven Selbstwirksamkeitserwartung und eine optimistische Zukunftseinstellung

Richtiges Verhalten bei Suizidgedanken

Bei sich aufräugenden Suizidgedanken sollten sich Betroffene an Ihren Hausarzt, an die naheliegendste Notfall-Telefonnummer oder eine psychiatrische Einrichtung wenden.

Was können Angehörige und Freunde tun?

Jede und jeder kann dazu beitragen, Menschen in psychischer Not aktiv beizustehen – sei es als Familienmitglied, Freundin, Arbeitskollege, Sozialarbeiterin oder Gesundheitsfachperson. Zum Beispiel indem man bei Verhaltensänderung einer nahestehenden Person nicht wegsieht, sondern Befinden und Belastungen aktiv erfragt und Suizidgedanken offen anspricht. Dies ist wichtig, da aufgrund der verbreiteten Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen und Suiziden viele Betroffene nicht wissen, an wen sie sich wenden können.

Referent:

Dr. med. Marc Risch

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Chefarzt Clinicum Alpinum

¹ OBSAN BULLETIN 7/2019.