Hilfsangebote

Spezialisierte Stellen im Kanton Zürich,
die rund um die Uhr erreichbar sind:

Kriseninterventionszentrum
der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich
T 044 296 73 10

Kriseninterventionszentrum der Integrierten
Psychiatrie Winterthur
T 052 224 37 00

Notfallpsychiatrischer Dienst am
Universitätsspital Zürich
T 044 255 11 11

Notfallpsychiatrischer Dienst der Stadt Zürich
über Ärztetelefon **T 044 269 69 69**

Die Dargebotene Hand
T 143
www.143.ch

Notfallseelsorge Kanton Zürich
T 144

SMS-Seelsorge
SMS an 767

Die Seelsorge im Netz
www.seelsorge.net

Institut Neumünster
Neuweg 12
8125 Zollikerberg
T +41 (0)44 397 39 11
F +41 (0)44 397 39 12
www.institut-neumuenster.ch
info@institut-neumuenster.ch

Stiftung Diakoniewerk Neumünster –
Schweizerische Pflegerinnenschule

Suizidprävention nach Verwitwung – Hinweise für Pflegefachpersonen

Der Tod der Lebenspartnerin oder des Lebenspartners kann Suizidalität auslösen. Das Suizidrisiko ist unmittelbar nach Verwitwung 25 Mal höher als in der Allgemeinbevölkerung. Besonders gefährdet sind jüngere Verwitwete und ältere verwitwete Männer.

8000 09.14 Konzeption und Gestaltung: neuzeichen.ch, Druck: druckmanufaktur

Institut Neumünster
beraten – entwickeln – bilden

Suizidprävention nach Verwitwung – Hinweise für Pflegefachpersonen

Risikofaktoren

- Psychische Erkrankungen
- «Unnatürlicher» Tod der Partnerin/des Partners (Unfall, Suizid*)
- Symbiotische Partnerschaften
- Ungewöhnlich lange, intensive Trauer
- Soziale Isolation, familiäre Konflikte
- Impulsivität
- Substanzmissbrauch (z. B. Medikamente, Akohol)
- Zugang zu tödlichen Mitteln (z. B. Medikamente)*

Warnzeichen

- Direkte oder indirekte Äusserungen von Todeswünschen oder der Absicht, sich das Leben zu nehmen:

  «Am liebsten wäre ich auch tot.»
  «Ich falle jedem zur Last.»
  «Ich wünschte, ich wäre bei meinem Mann/meiner Frau.»
  *«Am besten wäre es, ich würde auch Schluss machen.»**

- Hinweise in plötzlich verändertem Verhalten:
  – Regeln der eigenen Angelegenheiten
  – Verschenken von wertvollem Besitz
  – Ungewöhnliche Besuche, um Beziehungen zu klären
  – Ungewöhnliche Art, sich (endgültig) zu verabschieden
  – Riskantes Verhalten (z. B. im Haushalt, Strassenverkehr, im Umgang mit Medikamenten)*
- Äusserungen der Hoffnungs- oder Sinnlosigkeit
- Unruhe oder Schlaflosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Stimmungsschwankungen

Das Risiko oder die Anzeichen verdichten sich, wenn mehrere Hinweise zusammen auftreten.

***Hinweise, die bereits für sich allein auf ein erhöhtes Risiko oder Anzeichen für Suizidalität verweisen.**

Verhalten in akuten Krisen

Nehmen Sie suizidale Äusserungen immer ernst. Fragen Sie nach. Fragen löst keine Suizidgedanken aus, sondern entlastet die Betroffenen. Hören Sie zu, ohne zu bewerten oder vorschnelle Ratschläge zu geben. Je konkreter die Vorstellungen, desto akuter ist die Situation.

«Haben Sie daran gedacht, Sie möchten nicht mehr leben?»
«Haben Sie daran gedacht, sich das Leben zu nehmen?»
«Haben Sie sich überlegt, wie Sie sich das Leben nehmen könnten?»
«Haben Sie Vorbereitungen getroffen?»

Wenn **keine** konkreten Absichten, Vorbereitungen vorliegen:
- Motivieren Sie die betroffene Person, sich Angehörigen oder Freunden anzuvertrauen.
- Informieren Sie die betroffene Person über Hilfsangebote und helfen Sie gegebenenfalls bei der Kontaktaufnahme.
- Versprechen Sie der betroffenen Person nicht, über ihre Suizidäusserungen zu schweigen.
- Informieren Sie die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt oder auf Wunsch der betroffenen Person die Seelsorgerin/den Seelsorger.

Wenn **konkrete Absichten, Vorbereitungen** vorliegen:
- Lassen Sie die betroffene Person nicht allein.
- Entfernen Sie tödliche Mittel (z. B. Medikamente).
- Ziehen Sie Angehörige oder Freunde der betroffenen Person hinzu, um eine Begleitung zu gewährleisten.
- Arrangieren Sie mit der betroffenen Person und mit Drittpersonen den Beizug von professioneller Hilfe.
- Informieren Sie die professionellen Helferinnen und Helfer, die anschliessend die Betreuung wahrnehmen (Ärztin, Arzt, Seelsorgerin, Seelsorger).

Allgemeine Massnahmen

- Achten Sie auf Zeichen für Suizidalität bei Menschen, die ihren Lebenspartner oder ihre Lebenspartnerin verloren haben.
- Bieten Sie Angehörigen verstorbener Patientinnen oder Patienten an, verbliebene Medikamente zu entsorgen.
- Sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen über Beobachtungen, die Sie beunruhigen.
- Achten Sie in akuten Krisensituationen auf Ihre eigene Sicherheit und Ihre eigenen Grenzen.
- Nutzen Sie Angebote zur professionellen Begleitung, wenn einer Ihrer Patienten sich das Leben genommen hat und Sie dies belastet.
- Nehmen Sie Kontakt mit Hilfsangeboten auf, wenn Sie selbst Suizidgedanken haben.

Weitere Informationen

Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich
www.fssz.ch

Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz
www.ipsilon.ch

Herausgeber:
Institut Neumünster, Zollikerberg 2014
Gefördert durch die Dr. med. Kurt Fries-Stiftung