



## KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

## Handout zur Veranstaltung am 02.10.2024

Thema: Psychische Krisen/Suizidprävention bei Männern

**Referentin:** Cora Spahn, Dipl. Psychologin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin "MEN-ACCESS – Suizidprävention für Männer"



Die Suizidrate bei Männern ist beständig etwa dreimal höher als bei Frauen. Im Jahr 2023 starben in Deutschland laut Statistischem Bundesamt 10.300 durch Suizid, 73% von ihnen waren Männer. Bei älteren Männern (> 55 Jahre) steigt das Suizidrisiko noch einmal deutlich an. Gleichzeitig nehmen Männer seltener Hilfsangebote in Anspruch und berichten weniger über ihre psychischen Belastungen und ihre Suizidgedanken gegenüber Angehörigen oder Behandler:innen.

#### **Risikofaktoren**

Auszug aus systematischer Übersicht aus 105 Studien zu Risikofaktoren suizidalen Verhaltens bei Männern (Richardson C, Robb KA, O'Connor RC (2021). A systematic review of suicidal behaviour in men: A narrative synthesis of risk factors. Social Science & Medicine, 276, 113831.)

Soziodemografische Faktoren: <u>Arbeitslosigkeit</u>, geringere Bildung, <u>alleinlebend</u>, <u>unverheiratet/geschieden/verwitwet</u>, kleines soziales Netz

Psychische Störungen: z.B. <u>Depression</u>, <u>Alkohol-/Drogenabhängigkeit</u>, Persönlichkeitsstörungen

Beeinträchtigte körperliche Gesundheit: schwere Krankheit, Schmerzen,

Negative Lebensereignisse/Trauma: jüngste Krise, Trauerfall (durch Suizid), geringe Kontrolle/hohe Anforderungen am Arbeitsplatz, sexueller Missbrauch in der Kindheit,

Psychologische Faktoren: emotionale Kontrolle, niedriger IQ, externalisierende Verhaltensstörung

Merkmale des suizidalen Verhaltens: frühere Suizidversuche/Selbstverletzung, Letalität der Methoden

Insgesamt ist die Befundlage zu spezifischen Risikofaktoren bei Männern allerdings begrenzt und zum Teil auch uneinheitlich. Die genannten Risikofaktoren können zwar helfen, Personen mit Risiko zu identifizieren, sie erklären aber nicht zugrundeliegende Mechanismen.





















#### Mögliche Anzeichen für psychische/suizidale Krisen

- Suizidgedanken
- Suizidvorbereitende Handlungen (z.B. Tabletten sammeln)
- Selbstverletzendes Verhalten
- Rückzug von Freunden, Familie, anderen sozialen Kontakten
- Unangenehme k\u00f6rperliche Symptome (z.B. nicht erkl\u00e4rbare Schmerzen, starkes Schwitzen, Herzrasen)
- Große k\u00f6rperliche Schw\u00e4che/Kraftlosigkeit
- Schlafstörungen
- Starke innere Unruhe
- (Mehr) Alkohol- und/oder Drogenkonsum
- Keine Freude, Niedergeschlagenheit
- Unbändige Wut, Wutausbrüche (auch Gewalt gegen Personen oder Gegenstände)
- Starke Reizbarkeit
- Riskantes Verhalten (z.B. sehr schnelles Autofahren)
- Gedanken, von niemandem gebraucht zu werden oder nirgendwo dazuzugehören
- Gedanken, anderen eine Last zu sein
- Große Sorgen und Angst vor der Zukunft
- Gefühl, "versagt" zu haben
- Gefühl, nicht weiterzukommen, in eine Sackgasse geraten zu sein
- Gefühl, an der schwierigen Situation nichts ändern zu können
- Keinen Ausweg aus einer unaushaltbaren Situation zu sehen
- Tiefe Trauer

## Inanspruchnahme von Hilfe

Mögliche Hürden für die Inanspruchnahme von Hilfen, u.a.:

- Furcht vor Stigmatisierung
- Scham- und Schulderleben
- Negative Erlebnisse mit dem Hilfesystem (bzw. Befürchtungen)
- Fehlendes Wissen zum Hilfesystem
- Fehlende Verfügbarkeit (z.B. keine verfügbaren Termine)

#### Möglichkeiten Suizidgedanken anzusprechen

"Wir kennen uns ja schon seit einiger Zeit. Mir ist in letzter Zeit aufgefallen (evtl. begründen, wie man darauf kommt)…"

Wenn Situationen geschildert werden, die Grund sein könnten, nicht mehr weiterleben zu wollen: "Das klingt für mich, als ob Sie in diesem Fall nicht mehr weiterleben möchten…" oder "Ich will ganz ehrlich zu Ihnen sein: Ich mache mir Sorgen, dass Sie vielleicht nicht mehr weiterleben möchten. " (evtl. anschl. begründen, wie man darauf kommt; das eigene Gefühl benennen, z. B. Sorge, Angst …)

"Hatten Sie in letzter Zeit mal das Gefühl, dass Sie nicht mehr weiterleben möchten?" → "Haben Sie in letzter Zeit mal daran gedacht, Ihrem Leben selbst ein Ende zu setzen?"

Weitere Fallbeispiele und Möglichkeiten der Gesprächsführung finden Sie hier:

https://hilfe-fuer-angehoerige.de/lessons/modul-2/





















## **Erleichterung des Einstiegs ins Hilfesystem:**

- Berücksichtigung der Hürden für die Inanspruchnahme von Hilfen (s.o.)
- Normalisieren
- Validieren

## Hilfesystem

Akute, sofort verfügbare Hilfen: Rettungsdienst Telefonseelsorge Ambulanzen örtlicher psychiatrischer Kliniken Sozialpsychiatrischer Dienst (Selbsthilfegruppen)

(Meist) mit etwas Wartezeit verbundene Hilfen: Beratungsstellen Ambulante Psychotherapeut:innen Ambulante Psychiater:innen Psychosomatische Kliniken

Einen Überblick zu Hilfen und dem Thema finden Sie hier: www.maenner-staerken.de

Kontakt:
Cora Spahn
Diplom-Psychologin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie
Universitätsmedizin Leipzig
Tel: 0049 341 97 18801, E-Mail: cora.spahn@medizin.uni-leipzig.de



Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der Evaluation teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch hier.

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

















## Professionelle Hilfe – oder lieber doch nicht?

In einer Krise müssen Sie die Last nicht allein tragen. Gedanken, wie "Damit muss ich allein klarkommen" oder "Stell dich nicht so an" haben immer noch viele. Diese Ideen können verhindern, Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen. Das macht es oft problematischer und hilft nicht, einen Weg aus der Krise zu finden.

Wir würden auch nie auf die Idee kommen, ein gebrochenes Bein allein zu behandeln oder uns bei einem Herzinfarkt selbst zu versorgen. Dafür haben wir Experten. So können auch Experten bei psychischen Krisen und schwierigen Lebenssituationen helfen, Lösungen zu suchen und einen Ausweg zu finden.

Einen Überblick zu Hilfsangeboten finden Sie auf www.maenner-staerken.de/hilfe. Hilfe finden ist allerdings nicht immer leicht. Über diese Erfahrung und wie man damit umgehen kann, sprechen Männer in Videoclips auf der Webseite.



## Hilfsangebote

Wenn Sie sich in einer für Sie ausweglosen Situation befinden, zögern Sie nicht Hilfe anzunehmen.

Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter 0800 / 1110 111 oder 0800 / 1110 222 erreichbar.

Wählen Sie in akuten Notsituationen unbedingt den Notruf unter 112.

Weitere Informationen und einen "Fahrplan" durchs Hilfesystem finden Sie unter www.maenner-staerken.de/hilfe.

QR-Code zu www.maenner-staerken.de





Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



















# SUIZIDGEDANKEN UND PSYCHISCHE KRISEN BEI MÄNNERN

Das Online-Angebot www.maenner-staerken.de wurde an der Universität Leipzig für und mit Männer(n) entwickelt, um Männern Wege aus Krisen aufzuzeigen.



## Suizidgedanken und psychische Krisen bei Männern

... kommen häufiger vor, als viele denken. Über 9.000 Menschen sterben in Deutschland jedes Jahr durch einen Suizid, 75% von ihnen sind Männer. Noch viel mehr Männer kennen Suizidgedanken.

## Online-Angebot www.maenner-staerken.de

Wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie nicht mehr weiterwissen, finden Sie auf www. maenner-staerken.de Informationen zu Krisen & Warnsignalen, Hilfsangeboten und möglichen Lösungen in für Sie ausweglosen Situationen.

Männer schildern auf <u>www.maenner-staerken.de</u> in kurzen Videoclips ihre Erfahrungen mit schweren Krisen, Suizidgedanken und was helfen kann. Experten sprechen über die Möglichkeiten professioneller Hilfe.



## Viele Gründe für Suizidgedanken und psychische Krisen

Schwere Krisen erleben viele Männer, denn das Leben birgt viele Herausforderungen: Konflikte mit Freunden oder Familie, hoher Leistungsdruck und zu wenig Wertschätzung bei der Arbeit, Zukunftsängste ... Manchmal entwickeln sich Dinge über einen langen Zeitraum ungünstig, manchmal passiert plötzlich etwas Erschütterndes, wie eine Erkrankung oder Trennung von dem/der Partner/in. Und manchmal gibt es keinen erkennbaren Grund und trotzdem verdunkelt sich die innere Welt.



## "Männer müssen immer stark sein!"

Dieser und ähnliche Sätze sind noch immer in vielen Köpfen. Aber: Dieser Glaubenssatz kann fatale Folgen haben, wenn Männer in eine Krise kommen und eine Zeit lang nicht stark sein können. Wenn sie z. B. Job oder Partner/in verlieren, schwer erkranken oder aus einem anderen Grund Kraft und Lebensmut verlieren. Wenn sie sich dann zurückziehen und glauben, sie müssten alles allein regeln, kann das in sehr verzweifelten Momenten bis zum Suizid führen. Auch Männer haben Krisen und es ist wichtig, dass sie Hilfe bekommen.

## Warnsignale

Es gibt verschiedene Anzeichen für eine psychische Krise, u. a.:

- Suizidgedanken
- Selbstverletzendes Verhalten
- Unangenehme k\u00f6rperliche Symptome (z. B. nicht erkl\u00e4rbare Schmerzen)
- Rückzug von Freunden, Familie, anderen sozialen Kontakten
- Starke innere Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen
- Keine Freude, Niedergeschlagenheit, tiefe Trauer
- (Mehr) Alkohol- und/oder Drogenkonsum
- Riskantes Verhalten (z. B. sehr schnelles Autofahren)
- Gedanken, von niemandem gebraucht zu werden oder eine Last zu sein
- Gefühl, "versagt" zu haben, nicht weiterzukommen, in eine "Sackgasse" geraten zu sein

Wenn Sie diese kennen, nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch, um abzuklären, was Ihnen helfen könnte. Auf <u>www.maenner</u>staerken.de finden Sie Hilfen.

QR-Code zu www.maenner-staerken.de

