



## Podcast zum Thema Suizidalität

**Sprecher:** [00:00:01] Herzlich willkommen zu einem Hörbeitrag der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz, einer gemeinsamen Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:00:28] Hallo und herzlich willkommen. Mein Name ist Katharina Hinzmann-Ehrhard vom Regionalbüro Ruhr. Ich spreche heute zum Thema "seelische Gesundheit und Umgang mit suizidalen Menschen" mit Frau Bärbel Vogtmann von Prisma, einer Beratungsstelle der Telefonseelsorge in Bochum. Ja, herzlich willkommen, Frau Vogtmann. Vielleicht sagen Sie einmal wer wendet sich an Ihre Beratungsstelle?

**Bärbel Vogtmann:** [00:00:56] Ja, vielen Dank für die Einladung. An Prisma wenden sich Menschen, die lebensmüde Gedanken haben, die dafür ein Gespräch suchen, Rat und Hilfe suchen. Es wenden sich auch Menschen an uns, die im Umfeld von jemandem leben, den sie für suizidgefährdet halten, also Angehörige oder Menschen aus Hilfesystemen. Manchmal Lehrer, Lehrerinnen, die gerne einen Rat haben wollen, wie sie denn damit umgehen mit der Situation. Und wir begleiten auch Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben in ihrer Trauer.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:01:27] Ja, das ist ja eine umfassende, ich sag mal Zielgruppe und dahingehend. Ich würde mal fragen wollen: inwieweit sind denn jetzt Suizidgedanken eigentlich ein Ausdruck psychischer Erkrankung?

**Bärbel Vogtmann:** [00:01:41] Also Suizidgedanken allein sind noch nicht Ausdruck psychischer Erkrankung. Das können wir ja alle denken. Sie und ich, wir können das denken und wir denken auch im Laufe des Lebens über so was mal nach. Würde ich das vielleicht auch tun? Unter welchen Umständen? Also diese Gedanken selber sind in gewisser Weise normal und menschlich. Aber wenn die sehr drängend und druckvoll werden und gar nicht mehr weggehen und in planvolleres Handeln führen, dann spielen psychische Erkrankungen nicht immer, aber ganz, ganz oft eine Rolle, vor allem Depressionen oder auch Erscheinungen aus dem Bereich der Schizophrenie. Also das stimmt schon. Dann ist es häufig eine psychische Erkrankung, die im

Hintergrund steht. Aber es gibt auch andere Ursachen natürlich. Also man unterschätzt es oft, wie schwer Alkoholkonsum wirkt oder auch anderer Drogenkonsum. Was das mit Menschen macht, das erhöht auf die Dauer auf jeden Fall die Suizidalität. Oder Menschen, die große soziale Ängste haben und sich immer weiter zurückziehen und so allmählich vereinsamen, kann auch letztendlich dazu führen. An und für sich gesund erleiden aber ganz viele schwere Verluste in dichter Folge, die man gar nicht so richtig verarbeiten kann: Mehrere Menschen sterben. Ich verliere vielleicht meine Arbeitsstelle oder meine Gesundheit. Das kann alles eine Rolle spielen.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:02:54] Das sind so krisenhafte Ereignisse.

**Bärbel Vogtmann:** [00:02:57] Ja, genau.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:02:57] Im Alter - das Alter selbst ist auch noch mal?

**Bärbel Vogtmann:** [00:03:01] Das Alter selbst ist tatsächlich ein Risikofaktor, das muss man wirklich sagen. Und das hat damit zu tun, dass im Alter verschiedene Ursachen, die es auch sonst im Leben geben kann, häufig zusammenkommen. Also Krankheiten, die nicht mehr weggehen, die chronisch werden, die dann mit Einschränkungen verbunden sind. Ich bin vielleicht nicht mehr berufstätig und mir fehlen vielleicht auch andere, ja, Tätigkeiten, die ich sonst gerne gemacht habe, die ich nicht mehr ausführen kann, wo mir so ein bisschen der Sinn verloren geht. Vielleicht vereinsame ich auch oder chronische Schmerzen sind ja auch mit manchen Erkrankungen verbunden im Alter und das kann auch sehr mürbe machen. Das alles zusammen ist schon ein Risikofaktor.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:03:36] Also ich als begleitende Person, zum Beispiel so eines Dienstes: Wie kann ich denn erkennen, dass jemand diese Probleme hat oder auch so suizidgefährdet ist?

**Bärbel Vogtmann:** [00:03:46] Also es kann sein, dass eine Person, die eigentlich bislang so ganz munter und ganz, ja, gerne im Kontakt war, sich immer mehr zurückzieht, immer mehr einigelt, keine Lust mehr hat an nichts. Das die ganze Welt so eingengter wirkt, jemand nur noch alles negativ sieht und nur noch auf Gott und

die Welt schimpft, lustlos ist, mutlos ist. Das sind ja Sachen, die oder Momente, die wir alle mal haben. Aber wenn das so auf Dauer ist und sich so zuspitzt, dann, ja, könnte das schon auch eine Suizidalität im Hintergrund sein, die sich da gerade entwickelt. Und manche äußern es ja auch direkt, die sprechen es direkt an: So Formulierungen wie "Ich will nicht mehr" oder "Ich kann nicht mehr" oder "Hat doch alles keinen Sinn mehr, ich wäre am liebsten tot". Da kann es natürlich am leichtesten daran erkennen, aber eben auch an den anderen Hinweisen, die nicht so verbal sind. Manche haben das Bedürfnis relativ überraschend jetzt ihre Angelegenheiten zu regeln. Man fragt sich ja, wo kommt das jetzt her?

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:04:42] So komische Verhaltensweisen?

**Bärbel Vogtmann:** [00:04:42] So ein bisschen wie aus dem Off. Oder so wichtige Wertgegenstände, die jemandem ganz lieb und teuer sind, werden auf einmal verschenkt. Vielleicht auch an so eine begleitende Person, weil man möchte, es kommt in gute Hände. Jemand, der das wertschätzt. Und man denkt sich "Warum denn jetzt"?

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:04:56] Man hat schon so ein komisches Gefühl.

**Bärbel Vogtmann:** [00:04:57] Ja, ein komisches Gefühl dabei. Womöglich kriegt man mit, dass jemand Medikamente sammelt. Dann ist immer auch ein Alarmzeichen.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:05:04] Ein großes Alarmzeichen. Da sollte man schon hinsehen.

**Bärbel Vogtmann:** [00:05:08] Auf jeden Fall. Und auch ansprechen.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:05:11] Ja, da kommen wir dann schon zur nächsten Frage auch mit ansprechen: Wie gehe ich dann, wie gehe ich dann damit um, wenn ich das so bemerke? Also ich habe so ein - ich, ich merke, da stimmt was nicht und habe auch schon so Dinge wahrgenommen, auch dass ich so Verhaltensweisen bemerke. Ja, wie gehe ich damit um?

**Bärbel Vogtmann:** [00:05:29] Also ich plädiere immer dafür, das anzusprechen. Auf jeden Fall. Aber vielleicht muss man, bevor man es anspricht, einmal so einen Schritt zurücktreten, innerlich und mal einmal so durchatmen. Weil die Erfahrung ist ja, wenn wir damit konfrontiert sind, dass man es entweder richtig ausgesprochen präsentiert bekommt oder die Ahnung hat, das macht ja immer mit einem selbst auch was. Es macht irgendwie Angst, glaube ich. Ein Stück Druck. "Jetzt muss ich irgendwas machen. Das soll ja auf gar keinen Fall passieren". Ich muss irgendwie tätig werden und zugleich merke ich ja, ich sollte was tun. Aber ich fühle mich vielleicht überfordert. Ich weiß gar nicht genau, was denn und da kommt man schnell in so einen Aktionismus, der nicht besonders produktiv ist. Also dennoch aber: nicht weggucken, sondern mal durchatmen und dann Interesse zeigen und Unterstützung anbieten und auch sagen, was ich so sehe. Oder dass ich den Eindruck habe, es geht jemandem ganz schlecht und vielleicht so weit, dass jemand gar nicht mehr leben möchte. Das ruhig zu benennen, damit macht man die Dinge nicht schlimmer, sondern meistens eher ist es eine Entlastung, wenn jemand mitkriegt "So werde ich jetzt auch gesehen" oder jemand hat das bemerkt. Das ist natürlich - ich stelle mir vor, das ist, kann ich jetzt gut sagen, weil das ja mein täglich Brot ist und man lernt ja auch einen gewissen Umgang damit. Aber das ist erstmal vielleicht auch eine hohe Hürde, das anzusprechen. Und ich glaube, das ist schon wichtig, dass ich mich frage "Kann ich das überhaupt"? Also will ich es ansprechen, so direkt, dass ich mich auch als Gesprächspartnerin anbiete? Oder bin ich so jemand, die dann so ganz stark mitleidet und so ganz überverantwortlich wird und dann was sage ich noch dreimal am Tag anruft und morgen schon wieder und noch mal vorbeikommt und so. Da muss man sich vielleicht doch eher ein bisschen abgrenzen und einer Person, die ich begleite und der es nicht gut geht, vielleicht eher sagen "Ich merke das und es tut mir auch leid. Und ich würde Sie bitten, dass Sie da mit jemandem darüber sprechen" und dann eher darauf hinweisen, wo kann denn eine Person dann auch Hilfe finden. Ich muss das nicht unbedingt selber machen, aber weggucken ist eine schlechte Variante. Also schon irgendwie ansprechen.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:07:27] Nicht weggucken, sondern...

**Bärbel Vogtmann:** [00:07:30] Ja, ansprechen...

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:07:31] Nicht ignorieren...

**Bärbel Vogtmann:** [00:07:31] In Ruhe bleiben. So ja.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:07:33] Wenn jetzt jemand in dieser Situation ist, also so suizidale Gedanken hat und vielleicht vorhat, auch seinem Leben so ein Ende zu setzen, wie kann ich das verstehen? Wie fühlt sich so jemand? Also wie kann ich, wie kann ich dessen Gefühlswelt so ein bisschen besser begreifen, um das, um mich da so drauf einzustellen?

**Bärbel Vogtmann:** [00:07:53] Ja, ich glaube, das ist eine wichtige Frage, weil manchmal kann man es überhaupt nicht nachvollziehen. Und für die Person selber ist es aber doch so, dass ihr eigenes Leben, ihr so eine Last geworden ist. Das ist so, so schwer ist, dass man gar nicht mehr leben mag. Dass man auch keine Perspektive hat, dass sich das in absehbarer Zeit irgendwie ändern lässt. Also ich glaube, ein wichtiger Faktor ist so dieses Gefühl "Ich bin oder mein Leben ist für mich selber und für andere eigentlich nur noch eine Last". Das ist ganz furchtbar. Und wenn dann noch dazu kommt, dass jemand auch vielleicht nicht gut eingebunden ist, gar nicht mehr so Zugehörigkeit erlebt, weder was die Nachbarschaft, Familie oder sonst irgendwie gut eingebunden ist, dann also so eine Einsamkeit dazukommt, dann verstärkt es das Ganze noch mal, dieses Last-Gefühl kann unter Umständen so sein, dass ich das als Außenstehende gut nachvollziehen kann, wenn jemand davon erzählt oder ich kenne die Situation, denke ich: "Kann ich irgendwie gut nachvollziehen. Wird mir vielleicht auch so gehen". Aber es kann auch sein, dass er das gar nicht nachvollziehen kann, weil ich denke "Ja, aber da ist doch noch die Nachbarin sowieso, die meldet sich und da sind da auch die Kinder, die rufen mal an" und mir kommt es so vor, dass ich das gar nicht richtig verstehen kann. Trotzdem fühlt es sich aber für die Person so an, dass ihr Leben nicht lebenswert erscheint. Und es ist glaube ich gut, dass nicht zu bewerten, wenn ich in der Begleitung bin, sondern Respekt zu haben. Für diese Person ist es im Moment so - das Leben ist so schwer, dass sie nicht mehr leben mag.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:09:14] Dann muss ich mich ja so damit darauf einstellen, also dass ich, dass ich nicht zu tief da mitgehe, dass ich also da noch eine Grenze finde, aber die Person trotzdem so empathisch, sage ich mal annehmen kann.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:09:29] Genau, das ist gut zusammengefasst.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:09:32] Wir haben vorhin schon darüber gesprochen. Also ich sollte jemanden schon drauf ansprechen. Ich soll es wahrnehmen, ich soll es auch ansprechen. Wenn ich das jetzt tue, kann ich da irgendwie - also wie mache ich das so ein bisschen?

**Bärbel Vogtmann:** [00:09:46] Ich habe ja, glaube ich gerade schon gesagt, es ist nicht produktiv, so unter Druck zu agieren, weil wenn man sich immer vorstellen, die suizidale Person hat selber sehr viel Druck, sonst wäre sie gar nicht in der Situation. Also noch Druck von außen ist nicht hilfreich. Es ist gut, selber irgendwie das in Ruhe anzusprechen und erst mal nur zu beschreiben, was ich denn wahrnehme: "Ich merke, Frau XY, Sie werden immer, ja immer lethargischer" oder "Sie haben machen dies und das nicht mehr, was sie doch immer gerne gemacht haben. Ich mache mir Sorgen um Sie" oder "Sie sprechen davon, dass Sie gar nicht mehr wollen". Das erst mal einfach nur zu beschreiben, was ich wahrnehme und wenn ich kann auch zu sagen, dass mir das Sorgen macht oder mir das leid tut. Also irgendwie ein Ausdruck von Mitgefühl zu zeigen und jemanden zu ermutigen, darüber ein bisschen mehr zu sprechen, zu sagen "Was ist denn im Moment so schwer? Oder was geht denn gar nicht mehr?" Weil das ein erstes Ventil ist, wo ein bisschen Druck raus geht bei der Person, wenn sie das mal erzählen kann. Also wenn ich mich dazu in der Lage fühle, ist das eine gute Möglichkeit, erst mal in den ersten Kontakt oder in ein Gespräch darüber einzutreten.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:10:49] Ja, also ich sollte ihn so über dieses, was Sie jetzt gesagt haben, vielleicht so ein bisschen mitnehmen, dass er mit mir so in Kontakt bleibt.

**Bärbel Vogtmann:** [00:10:56] Genau. Und sich da nicht ganz abgrenzt, weil ich das vielleicht auch die Möglichkeit habe, darauf hinzuweisen oder darum zu bitten, dass die Person doch auch noch mit jemand anderem spricht, irgendwie Hilfe holt, Hausarzt oder mal die Telefonseelsorge nutzt oder hier im Raum Bochum natürlich auch sich an Prisma wenden kann, wenn das geht, ja.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:11:15] Jetzt, wenn man, wenn man so ein Gespräch geführt hat oder führen möchte, muss man ja vielleicht auch damit rechnen: Nee, das ist schon richtig schwer. Also da kommt jetzt was auf mich zu, da kann schon so

Reaktionen kommen, wo ich nicht so mit rechne vielleicht vorher. Was könnte da passieren?

**Bärbel Vogtmann:** [00:11:33] Also ich glaube, das ist von der Persönlichkeit abhängig. Aber es kann sein, jemand bricht in Tränen aus und lässt das mal so richtig raus. Wie verzweifelt jemand ist, wie traurig, wie hoffnungslos. Kann auch sein, jemand wird eher aggressiv. Also die ganze, weiß ich nicht, die Verzweiflung und Verbitterung, die drückt sich eher in Wut aus und schimpft auf... Werde ich vielleicht, komme ich selber in die Schusslinie unter Umständen: "Lassen Sie mich in Ruhe!" oder was auch immer. Es ist gut, wenn man das dann nicht so persönlich nehmen kann. Wenn man das schafft und das als Ausdruck eigentlich der Befindlichkeit der Person versteht. Dann vielleicht versucht, ruhig zu bleiben, sowohl sich nicht überschwemmen zu lassen von der Traurigkeit oder der Verzweiflung, aber auch nicht von der Wut, sich so selber angehen lassen.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:12:16] Ja.

**Bärbel Vogtmann:** [00:12:16] Dann eher ein Stückchen wieder in Abstand gehen und das verstehen als etwas, dass die Person nicht anders kann im Moment. Aber da sich ein bisschen darauf einzustellen, dass ich dann mit schweren Gefühlen konfrontiert werde, dass ist, glaube ich, richtig. Und ich glaube, wir haben dann oft das Gefühl, wenn jemand dann auch so mit dem rauskommt, was so schwer ist, dass wir es jetzt wegmachen müssten, also dass wir irgendwas tun müssen, damit es der Person jetzt wieder gut geht und das macht, das macht uns dann selber viel Druck: weil das können wir natürlich nicht. Wir können das anhören, aber wir können es ja nicht wegmachen, sozusagen.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:12:48] Genau.

**Bärbel Vogtmann:** [00:12:48] Wir haben ja nicht gleich die Lösung für irgendwas.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:12:50] Ja. Ich finde dieses Wort "überschwemmen lassen" von diesen Gefühlen ganz gut, was Sie gesagt haben, weil das - man will ja nicht selber zum Ertrinkenden werden in der Trauer eines Menschen, der so in solchen tiefen Gefühlen gerade hängt.

**Bärbel Vogtmann:** [00:13:05] Dann ist man auch nicht mehr hilfreich, wenn man davon überschwemmt wird.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:13:09] Genau. Wir haben auch schon ein bisschen über Grenzen gesprochen. Was kann ich tun, wenn mich das zu sehr jetzt doch ergreift? Ich sage mal, es macht einen betroffen. Es kann einen ja gar nicht unbetroffen lassen, finde ich.

**Bärbel Vogtmann:** [00:13:20] Ja.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:13:21] Was kann ich dann doch noch mal so für mich auch tun?

**Bärbel Vogtmann:** [00:13:24] Also das erste ist, glaube ich, dass ich selber auf mich gut achte und das bemerke, wenn es mir zu viel wird und dann auch ruhig ehrlich zu sagen und ehrlich zu sein - vor sich selber, aber auch vor der anderen Person - das wird mir jetzt zu viel oder das kann ich gar nicht gut so verantworten oder mittragen. Ich weiß gar nicht, was ich noch tun könnte und dann immer bitten die andere Person sich auch noch andere Hilfe zu holen. Und ich kann mir selber natürlich Hilfe holen. Ich kann auch mal die Situation, der ich da begegne, mit jemandem besprechen. Ich denke mal, man kann hier im Regionalbüro anrufen...

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:13:54] Gerne!

**Bärbel Vogtmann:** [00:13:54] Und sich einfach austauschen. Oder wenn man Kontakt zu einer Kollegin und Kollegen hat, ist das natürlich auch möglich. Und man kann sehr gerne auch für sowas selber mal die Telefonseelsorge nutzen oder sich an Prisma wenden und einfach erzählen: "Das erlebe ich da gerade. Was mache ich denn da?" Das ist auf jeden Fall auch eine gute Möglichkeit.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:14:13] Ja, dann kommen wir schon so fast zum Ende unseres kleinen Hörbeitrags. Jetzt fände ich noch mal schön, wenn wir noch mal zusammenfassen könnten: wo bekomme ich dann weiter Hilfe und Rat, wenn ich den tatsächlich nutzen möchte, auch?



**Bärbel Vogtmann:** [00:14:28] Ja, ich glaube, das meiste habe ich jetzt im Laufe der Zeit schon mal genannt. Also es gibt ja immer die Möglichkeit, wenn ich als betroffene Person, kann ich mit meinem Arzt, meiner Ärztin sprechen. Ich kann mal überhaupt anfangen darüber zu reden, indem ich mal ganz niedrigschwellig anonym die Telefonseelsorge anrufe. Oder ich melde mich bei Prisma und bitte um einen Gesprächstermin. Das können eben begleitende Personen auch tun. Manchmal gibt es ja schon einen Kontakt. Jemand, eine Person, die ich begleite, hat vielleicht auch einen Betreuer, eine Betreuerin. Und ich kann da vielleicht in Kontakt gehen, sagen, was ich gerade bemerke, dass ich da irgendetwas verändert oder zuspitzt. Vielleicht gibt es Kontakt zum Seniorenbüro oder zum sozialpsychiatrischen Dienst oder man kann ihn herstellen. Wenn es richtig brenzlich ist - auch das kann ja sein, dass ich wirklich das Gefühl habe, so, hier ist es sehr akut und ich kann jetzt gar nicht gut hier wieder weggehen. Dann bleibt natürlich immer auch die Möglichkeit, den Rettungswagen zu rufen und das in diese Hände abzugeben, dass die dann abklären, wie ist es denn wirklich? Dass jemand in die Ambulanz gebracht wird und ärztlich versorgt wird.

**Katharina Hinzmann-Ehrhard:** [00:15:32] Das sind doch schon ganz gute Hinweise, an wen ich mich dann wenden kann oder was ich was ich tun kann in so einer, ich sage mal, in einer Situation, wo ich selber nicht mehr weiß, wie gehe ich jetzt damit um und was mache ich jetzt? Was könnte jetzt richtig sein? Ja, diese und andere, alle Hilfsangebote, über die wir jetzt gesprochen haben, werden wir auch auf der Internetseite der Regionalbüros verlinken. Und ja, jetzt ist unser Gespräch schon zu Ende, Frau Vogtmann. Ich bedanke mich ganz herzlich, dass Sie auch gekommen sind und von dieser wirklich wichtigen Beratungsarbeit berichtet haben und uns da einen Einblick gegeben haben. Und ich denke, wir konnten auch ein bisschen das Thema jetzt durch Sie hier ein bisschen erhellen. Die Beratungsstelle heißt ja Prisma, das hat ja was mit Licht zu tun und das fand ich sehr schön. Dankeschön dafür.

**Bärbel Vogtmann:** [00:16:24] Ich danke Ihnen!

**Sprecher:** [00:16:27] Vielen Dank fürs Zuhören. Weitere Informationen zum Thema und unsere Ansprechpartner in Ihrer Region finden Sie auf unserer Internetseite [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de).