

Suizidalität - Suizid

Krisenmodell

nach Wolfersdorf 2000

- Psychische, biologische, soziologische Bedingungen
- Lebensgeschichte
- Persönlichkeit „psychisch gesund“ aber
- Konflikte bewältigen: selbstdestruktiver Stil
- depressives Denken
Neigen zu Selbstentwertung
- „Auslöser“
- Krise mit Suizidalität

Was habe ich ? und was noch?

Komorbiditäten

- Fast die Hälfte aller Bipolaren:
Substanzmissbrauch
- Folgen: alles ist schlechter
- Chancen gesund zu bleiben
Langzeitprognose
- höhere Suizidalität

Und was noch?

- **Angst, Panik**
- **ADHS**
- **posttraumatische Störungen**
- **Veränderungen der Persönlichkeit**

Ich spüre mich nicht

- **Hunger – Durst fühle ich kaum**
- **innerlich unruhig**
- **Selbstvorwürfe**
- **Gedanken-Karussell**
- **reizbar - ängstlich**
- **schlecht schlafen**

Suizid - gefährliches Geheimnis

Sterben wollen?

Nein - meist nicht

Leben wollen -
und nicht können

- reden statt schweigen
- Hilfe holen
- Grenzen achten

Angehörige

- **Frühwarnsystem**
- **besseres Verständnis**
- **Augenhöhe in der Partnerschaft**
- **vorschlagen reflektieren aufzeigen**
- **steuernde, aktive Teilhabe**
- **Selbstbeobachtung - Fremdeinschätzung**

Angehörige und Schuld?

- **Verarbeiten von negativen Gefühlen wie Scham und Versagensängsten**
- **ermutigen, in der Krise die Kraft des Wendepunkt zu sehen**

Extra: Trialog Wissen Selbsthilfe

- **Trialog**
- **Selbstkompetenz**
- **Wissensvermittlung**
- **Angehörige**

- **S3--Leitlinie**