

Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind

Was man wissen sollte – und was man tun kann



Was man wissen sollte

Lebensmüde ist, wer die Motivation zu leben verliert.

Manche pflegebedürftige Menschen verlieren die Freude am Leben und die Kraft dafür. Das kann so weit gehen, dass der Wunsch aufkommt, zu sterben.

Wünscht sich jemand womöglich, einfach einzuschlafen und nicht wieder aufzuwachen, spricht man von Lebensmüdigkeit. Das muss nicht unbedingt bedeuten, dass diese Menschen ihr Leben selbst beenden, also Suizid begehen, möchten.

Die Neigung, Suizid zu begehen, wird als Suizidalität bezeichnet. Sie besteht, wenn sich Gedanken, Gefühle, Äußerungen oder Handlungen darauf richten, das eigene Leben zu beenden.

Lebensmüdigkeit und Suizidalität sind ein Ausdruck von Leid und sollten ernst genommen werden.

Es gibt verschiedene Ursachen für Lebensmüdigkeit.

Wenn Menschen lebensmüde sind oder Suizidgedanken haben, kann das ganz unterschiedliche, individuelle Ursachen haben. Oftmals kommen mehrere Faktoren zusammen.

Besonders bedeutsame Ursachen sind psychische Probleme wie Depression, Angst und Sucht.

Bei älteren pflegebedürftigen Menschen können körperliche, psychische und soziale Belastungen zu Lebensmüdigkeit und Suizidalität beitragen. Dazu gehören zum Beispiel

- Schmerzen
- nachlassende Fähigkeiten, Gebrechlichkeit
- Abhängigkeit von der Hilfe anderer
- das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein
- Scham
- Hoffnungslosigkeit
- Kränkungen
- Konflikte mit Angehörigen
- Verluste von Beziehungen
- Einsamkeit.

Warnsignale können auf eine Suizidgefährdung hindeuten.

Anzeichen für Lebensmüdigkeit und Suizidalität können zum Beispiel sein, wenn eine Person

- traurig und hoffnungslos wirkt
- desinteressiert ist
- sich zurückzieht
- eine sehr einseitige Sichtweise hat („Tunnelblick“)
- sehr plötzlich letzte Dinge regelt
- einen Abschiedsbrief verfasst
- Äußerungen macht wie: „Ich kann nicht mehr“, „Ich will nicht mehr leben“ oder gar „Ich bringe mich um“.



Es gibt Möglichkeiten, Lebensmüdigkeit und Suizidalität entgegenzuwirken.

Wie Lebensmüdigkeit und Suizidalität entgegengewirkt werden kann, ist individuell verschieden. Das hängt von den jeweiligen Ursachen ab (➔ Seite 2). Entscheidend ist, dass geeignete Hilfen angeboten werden – sei es gegen körperliche, psychische oder soziale Probleme. Wichtig ist aber auch die Bereitschaft, solche Angebote anzunehmen. So besteht die Chance für die pflegebedürftige Person, Belastungen zu verringern und Lebensmut zurückzugewinnen.



Erste Schritte sind: Signale wahrnehmen, nachfragen und gut zuhören. Dann gilt es, den konkreten Ursachen nachzugehen. Und schließlich kann man der pflegebedürftigen Person geeignete Hilfe anbieten und ihr zur Seite stehen (➔ Seite 4).

Nicht immer – aber in vielen Fällen – können Menschen im Umfeld der pflegebedürftigen Person sowie Fachleute, etwa aus Medizin, Pflege und Psychologie, wirksam unterstützen. Psychologische und soziale Beratung, Psychotherapie und Seelsorge können hilfreich sein. Es gibt auch professionelle Beratung zur Pflege oder zur Palliativ- und Hospizversorgung (➔ Kasten Seite 4). Bei der Palliativversorgung stehen die Linderung von Symptomen und die psychische Unterstützung im Vordergrund. Sie richtet sich an unheilbar und fortgeschritten erkrankte Menschen.

Auch Angehörige kann die Situation sehr belasten.

Manche Angehörige pflegebedürftiger Menschen erleben zeitweise oder gar jahrelang deren Lebensmüdigkeit oder Suizidalität. Dies kann auch für sie sehr belastend sein. Denn die pflegebedürftige Person so leidend zu sehen, kann sehr traurig machen. Die Situation kann aber auch Unsicherheit, Angst, Ungeduld oder Wut auslösen. Psychische Probleme bis hin zu schwerwiegenden Konflikten können die Folge sein.

Spezielle Unterstützungsangebote für Angehörige können dabei helfen, dem vorzubeugen oder zumindest besser damit umzugehen (➔ Kasten Seite 4).



Was man tun kann

10 Tipps zum Umgang mit Lebensmüdigkeit oder Suizidalität bei älteren pflegebedürftigen Menschen

1 Signale wahrnehmen

Achten Sie auf Warnsignale (→ Seite 2). Nehmen Sie Ihre Eindrücke ernst.

2 Beobachtungen ansprechen

Sprechen Sie Ihre Beobachtungen in einem passenden, ruhigen Moment offen, aber behutsam an.

3 Äußerungen ernst nehmen

Nehmen Sie Äußerungen ernst. Fragen Sie einfühlsam, aber genau nach, wie etwas gemeint ist. Verharmlosen Sie nicht. Aber dramatisieren Sie auch nicht.

4 Ursachen herausfinden

Fragen Sie die pflegebedürftige Person nach konkreten Ursachen. Hören Sie gut zu. Finden Sie heraus, was sie besonders belastet (→ Seite 3).

5 Beistand leisten

Stehen Sie der pflegebedürftigen Person bei. Zeigen Sie Verständnis für ihre Situation. Halten Sie regelmäßigen Kontakt.

6 Praktische Hilfe anbieten

Bieten Sie an, zu helfen, etwa um den Ursachen entgegenzuwirken (→ Seite 3). Beziehen Sie das Umfeld ein, wenn gewünscht. Organisieren Sie professionelle Beratung und Unterstützung (→ Kasten).

7 Rat suchen

Tauschen Sie sich über die Situation möglichst mit dem Umfeld aus. Holen Sie fachlichen Rat ein, um das weitere Vorgehen zu besprechen und sich zu entlasten.

8 Medizinische Behandlung organisieren

Setzen Sie sich dafür ein, dass körperliche und psychische Beschwerden wirksam behandelt werden. Fragen Sie beispielsweise den Arzt oder die Ärztin, ob eine geriatrische oder palliativmedizinische Behandlung infrage kommt (→ Seite 3).

9 Psychologische Unterstützung vermitteln

Vermitteln Sie psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung. Wenden Sie sich dazu beispielsweise an die Krankenkasse oder ein Hilfsangebot bei suizidalen Krisen (→ Kasten).

10 Für akute Krisen vorsorgen

Sorgen Sie vor, zum Beispiel für den Fall, dass akute Suizidalität besteht. Legen Sie Telefonnummern stets erreichbarer Hilfen bereit, etwa von Angehörigen oder Krisenstellen. Ermuntern Sie dazu, diese zu nutzen.

Hier können Sie kostenlos nach Beratungs- und Unterstützungsangeboten in Ihrer Nähe suchen:

- Beratung zur Pflege: www.zqp.de/beratung-pflege
- Palliativ- und Hospizversorgung: www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de
- Hilfe in suizidalen Krisen: www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote

Weitere Informationen bietet die NaSPro-Broschüre „Wenn das Altwerden zur Last wird – Suizidprävention im Alter“: www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/wenn-das-altwerden-zur-last-wird-96012

Tipps für das Gespräch mit einer suizidalen Person bietet die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS): www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote2/gesprachsempfehlungen

Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige finden Sie auf: www.pflegen-und-leben.de