

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2008)
Heft: 3: Leben mit der Endlichkeit

Artikel: Profile des Rückzugs : Suizidalität bei älteren Menschen
Autor: Fritz, Charlotte / Weber, Marianne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788038>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Foto: Imagepoint

FACHWISSEN

Profile des Rückzugs: Suizidalität bei älteren Menschen

«Es wäre besser, ich wäre tot, dann fiel ich hier niemandem mehr zur Last.» Solche Äusserungen von älteren Menschen sind keine Seltenheit. Sie können beim Verlust der Selbständigkeit oder mit steigendem Alter und daraus entstehenden Abhängigkeiten auftreten. Die richtige Begleitung und Beratung von Menschen in Krisensituationen ist äusserst wichtig.

Charlotte Fritz – Leiterin Fachstellen, Mitglied der Geschäftsleitung, Pro Senectute Schweiz

Marianne Weber – Leiterin Sozialberatung, Pro Senectute Schweiz

Suizidalität stellt im höheren Lebensalter ein weitaus grösseres Gefahrenpotential dar als oft vermutet. Die Suizidrate

steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. Männer setzen ihrem Leben dreimal häufiger ein Ende als Frauen. Mit dem demographischen Wandel nimmt die Zahl der Suizide im Alter zu, doch wird das Thema immer noch stark tabuisiert. In der Schweiz ist die Suizidrate höher als im benachbarten Ausland, was bis anhin wissenschaftlich nicht erklärt werden kann. Ebenso gibt es trotz intensiver Forschungen in den letzten Jahrzehnten bislang kein überzeugendes Erklärungsmodell zur Suizidalität älterer Menschen. Die Faktoren, welche Menschen einem erhöhten Suizidrisiko aussetzen, sind komplex und interagieren.

Hinter der Absicht, sich zu töten, und dem Entschluss zur Handlung verbirgt sich oft eine ausweglos und nicht mehr lösbar erscheinende Lebenssituation.

Die Probleme verdichten sich zu einer schweren Krise, die sich schon länger angebahnt hat oder durch kritische Lebensereignisse ausgelöst wird. Hoffnung auf Veränderung besteht subjektiv nicht mehr. Oft fällt es suizidgefährdeten Menschen schwer, über ihre Suizidalität zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wie geht man mit solchen schwierigen Lebenssituationen um, und wie kann geholfen werden?

Lebenskräfte mobilisieren

Gerade in Krisensituationen ist es wichtig, dass Hilfe rasch zugänglich ist. Oft sind die wesentlichen Gründe, warum ein Mensch Hilfe braucht, vorerst nicht sichtbar. Im Gespräch wird versucht, die Situation zu klären und Krisensignale wahrzunehmen. Meist sind sich diese Menschen nicht mehr bewusst, über wie viel Lebenskraft sie noch verfügen. Diese Kräfte zu mobilisieren, kann eine der Aufgaben der Sozialarbeiterin oder des Sozialarbeiters sein. So ist eine Neuorientierung möglich, und weitere Schritte können gemeinsam geplant und umgesetzt werden. Die Sozialberatung von Pro Senectute steht älteren Menschen und Angehörigen kostenlos zur Verfügung und ist somit ein niederschwelliges Angebot. Gerade beim Thema Suizidalität ist die Zusammenarbeit mit anderen Fachstellen und Einrichtungen des Gesundheitswesens dringend notwendig. Eine Weiterleitung an eine Fachperson ist angezeigt, wenn die Situation dies verlangt.

Im präventiven Sinn gibt es Schutzfaktoren: Dazu gehören soziale Kompetenzen, ausreichende körperliche Aktivität, Neugierde, Lebenssinn, Offenheit, Hilfesucheverhalten sowie die Unterstützung durch Familie und Freunde. Von besonderer Bedeutung ist ein gut funktionierendes soziales Netz, in dem Hilfe und Anteilnahme gefördert werden sowie eine soziale Kontrolle stattfindet. Die vielfältigen Sport- und Bildungs- und Gemeinwesenarbeits-Angebote von Pro Senectute ermöglichen das Eingebundensein in der Gemeinschaft und mobilisieren Ressourcen. Erwähnenswert ist, dass niederschwellige Angebote nur Menschen erreichen, die ein Minimum an Empfänglichkeit für diese Dienstleistungen aufweisen und zu einer minimalen Partizipation bereit sind.