

Suizidalität in der Coronakrise

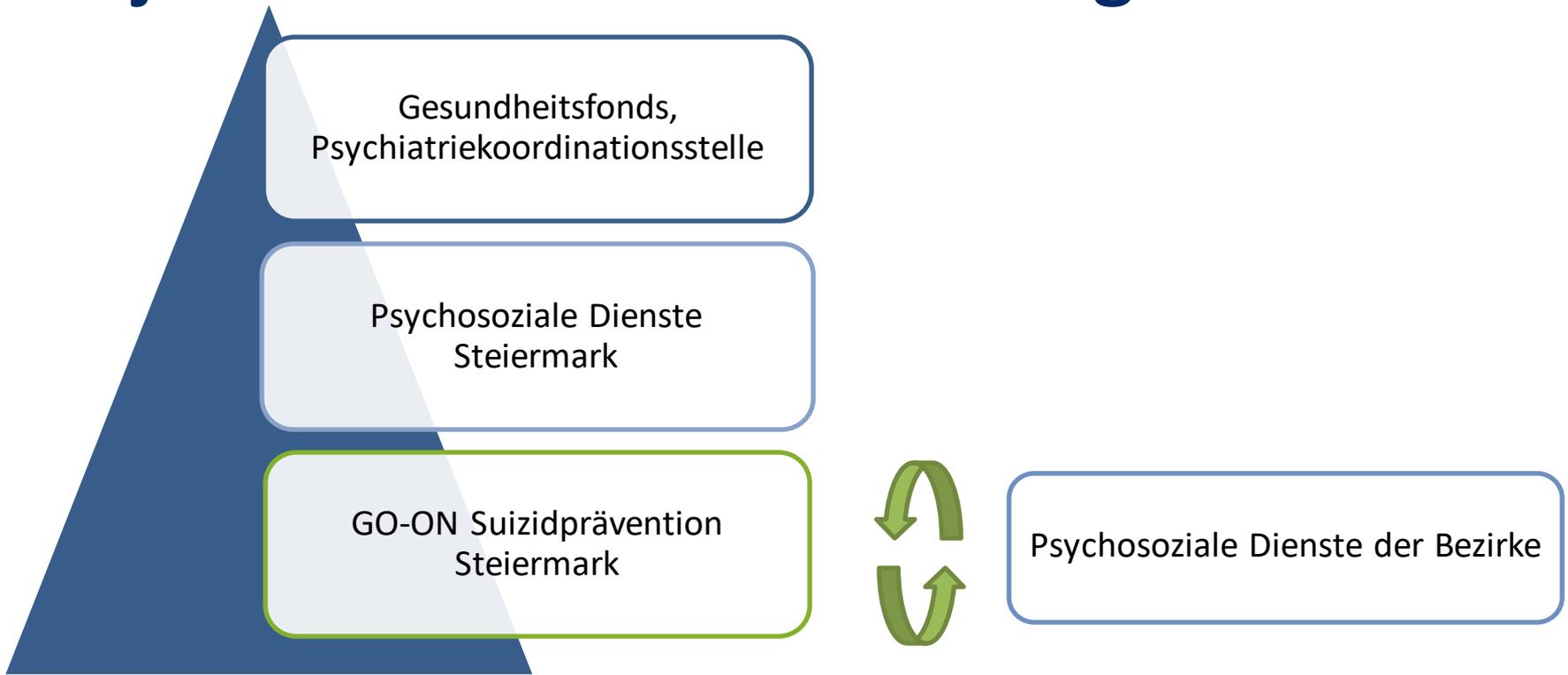
GO-ON Suizidprävention Steiermark

25.5.2021

Mag. Margarethe Krbez

Mag. Christa Fraydl

Projektstruktur und Vernetzung



RdK Steiermark GmbH
www.rettet-das-kind-stmk.at



Pandemien und Suizidalität I

- In ausgeprägten Krisenzeiten gehen die Suizidzahlen in der ersten Zeit eher zurück.
- Derzeit wird kein Anstieg der Suizidrate in Österreich berichtet.
- Der tatsächliche Effekt von Corona auf die Suizidrate ist aber noch unklar.

Experten erwarten als Folge der Corona-Pandemie einen zeitverzögerten Anstieg der Suizidrate!

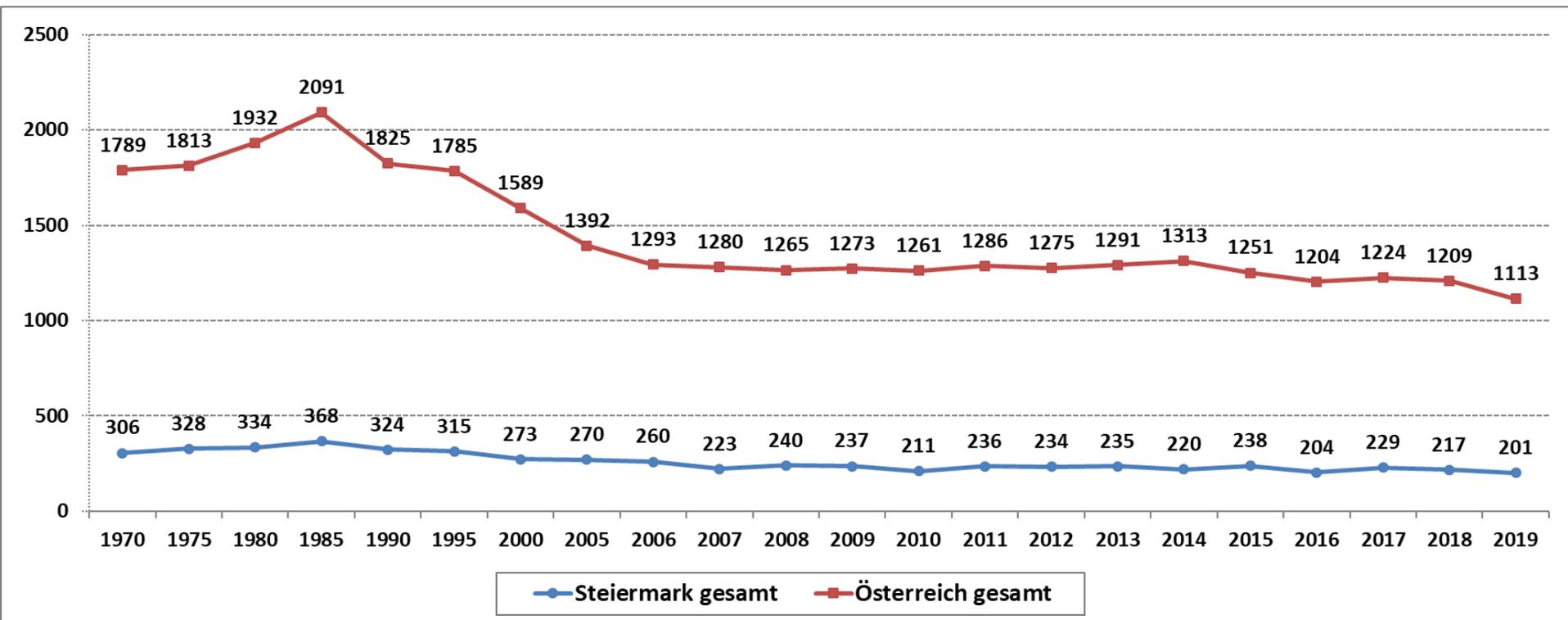
Suizide in Österreich (2019)

	Österreich	Steiermark
Männer	868	161
Frauen	245	40
Summe	1.113	201

Im selben Zeitraum wurden in Österreich 432 Menschen im Straßenverkehr getötet.

Quelle: Statistik Austria (2020)

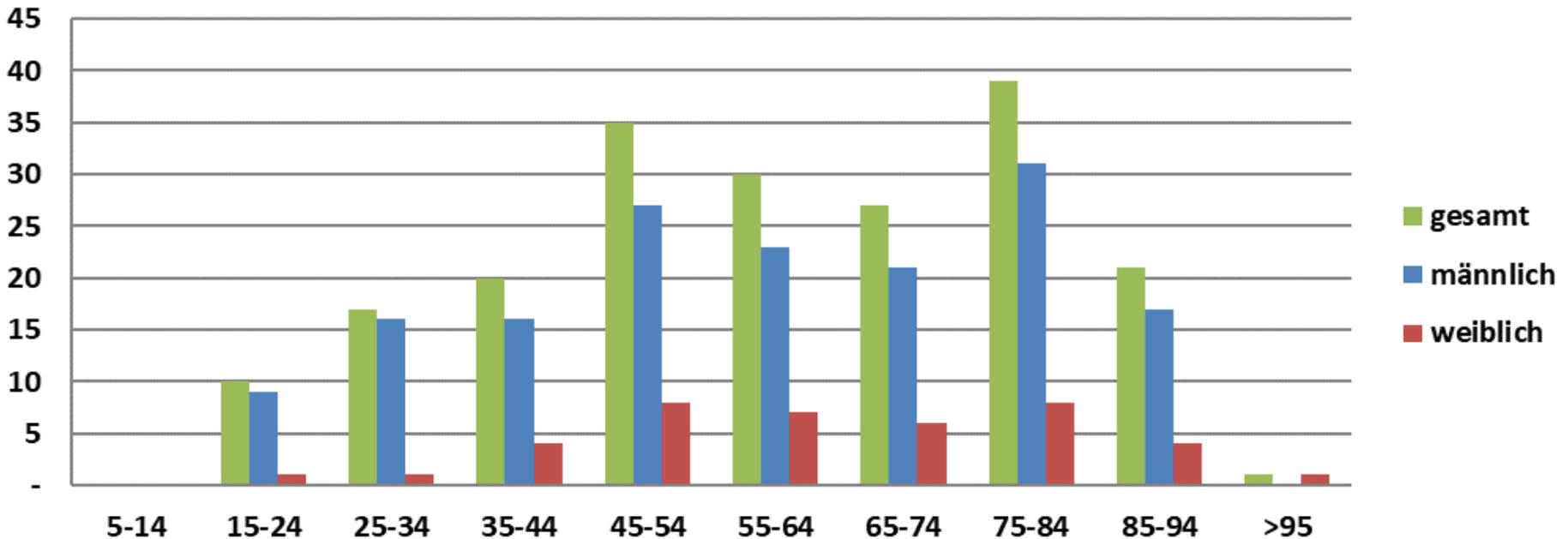
Suizide in Österreich und der Steiermark



Quelle: Statistik Austria (2020)

Absolute Zahl der Suizide nach Altersklassen

Steiermark (2019)



Quelle: Statistik Austria (2019)

Psychosoziale Krise

- Außergewöhnliche Herausforderung.
 - Es gibt keine bekannten Lösungsmuster.
- Sehr lange Dauer.
 - Ereignisse sind noch nicht abgeschlossen.
- Löst subjektiv Stress aus.
- In allen Lebensbereichen ist eine hohe Anpassungsleistung gefordert!



**VORÜBERGEHEND
GESCHLOSSEN**

Reaktionen auf Krisen I

Normale Reaktionen auf eine abnormale Situation

- Gefühle: Angst, Kontrollverlust, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Ratlosigkeit, Überforderung, Gereiztheit.
- Gedanken: Grübeln, sich Sorgen machen.
- Körper: Anspannung, Schlafstörungen.
- Verhaltensimpulse: **Kurzschlussreaktionen**, Schutzmechanismen, Vermeidung.

Welche Krisenthemen bringt die Pandemie mit sich?

- Letale Bedrohung durch die Infektion.
- Ökonomische Existenzangst: Arbeitslosigkeit, Armut.
- Isolation im Zusammenhang mit Kontaktbeschränkungen und -verboten (social distancing und social pressuring).
- Befürchtungsdynamik: Unsicherheit bezüglich der Zukunft und Antizipation negativer Auswirkungen.

Bering et al. (2020)

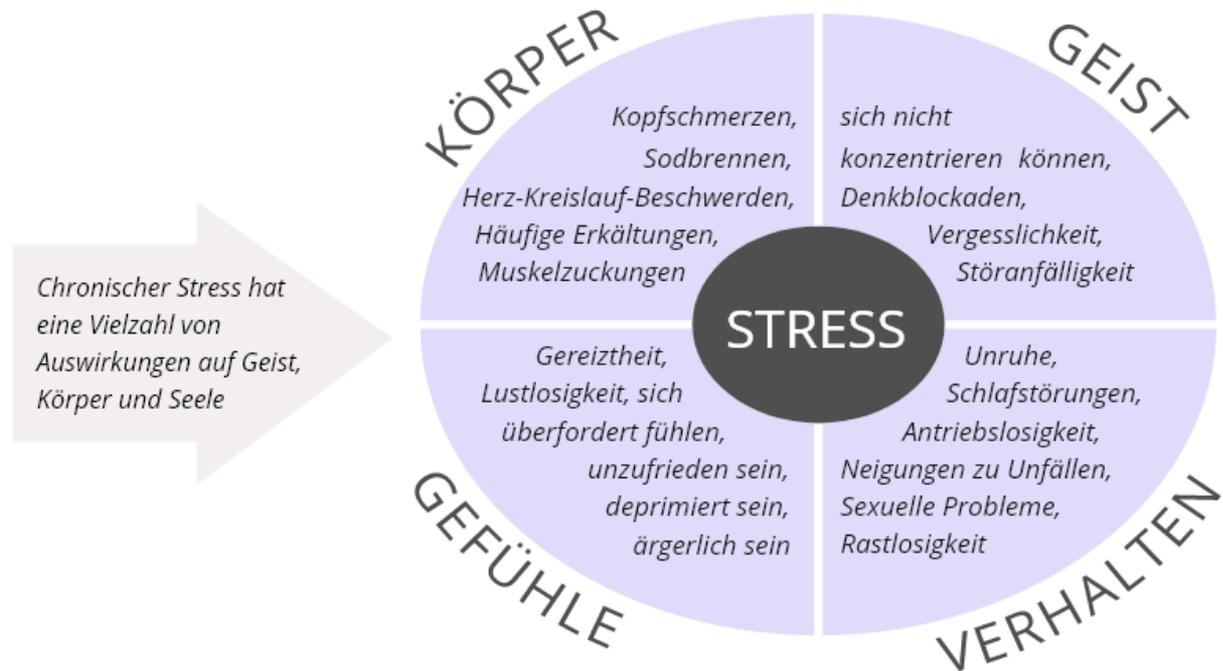
Reaktionen auf Krisen II

Normale Reaktionen auf eine abnormale Situation

JEDE(R) EINZELNE HAT STRESS

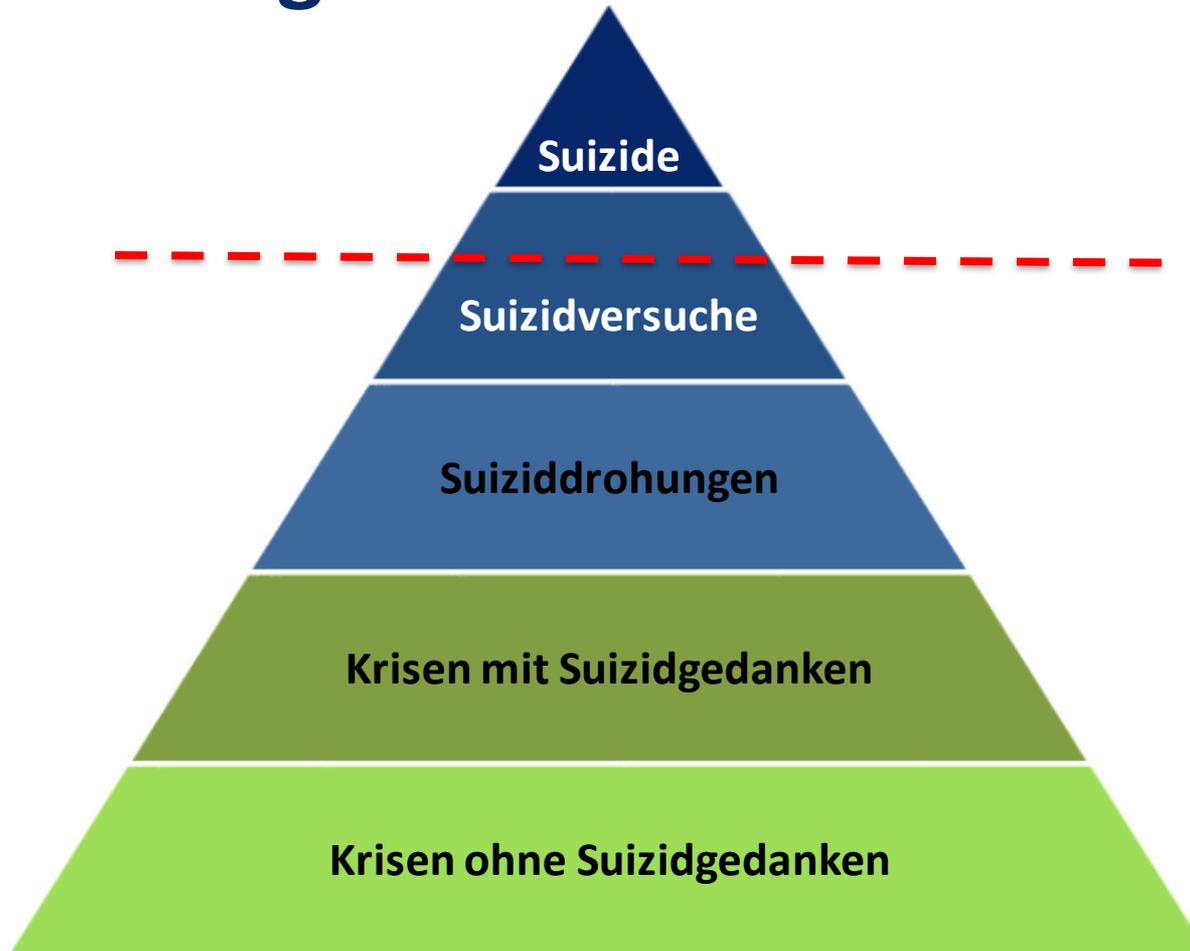


Auswirkungen von chronischem Stress



Anhaltende Symptome können zu psychischen Erkrankungen führen (Depression, Angst)

Eisberg-Paradigma



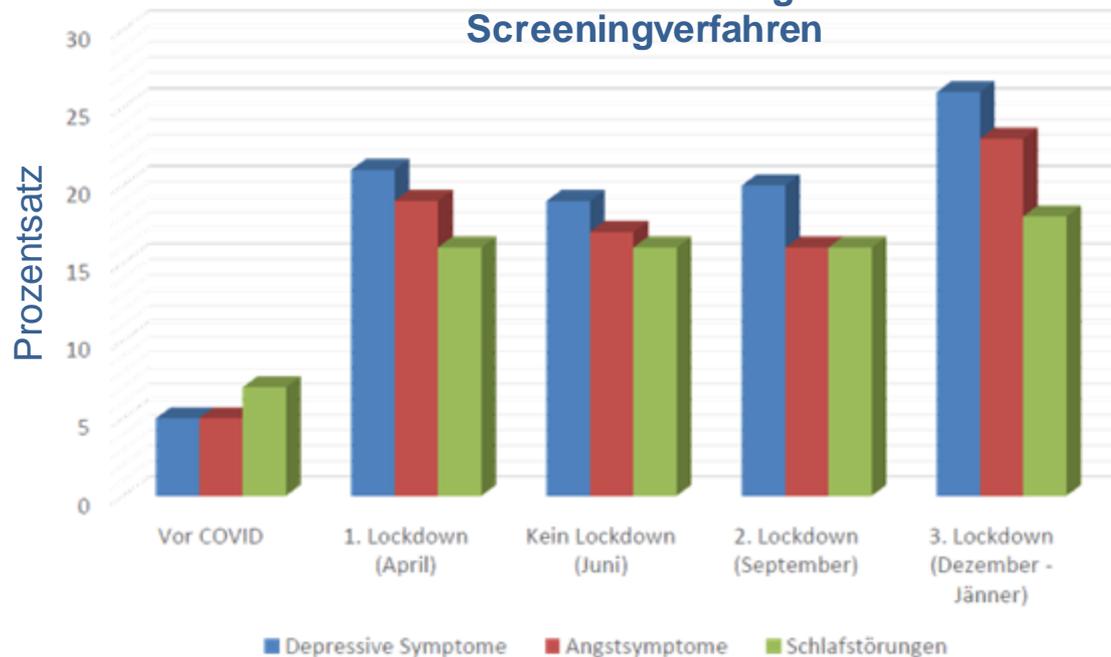
Quelle: Jeanneret (1982)

Studie der Donau-Universität Krems

- Methode: Online-Befragung
- Mehrere Untersuchungszeitpunkte seit Beginn der Pandemie.
- Stichprobe: repräsentativ für die österreichische Bevölkerung, Erwachsene ab 18 Jahren

Psychische Belastung im zeitlichen Verlauf

Anteil an ProbandInnen mit Grenzwertüberschreitungen in den Screeningverfahren



Gesundheitsbefragung (2019) | Pieh et al. (2020)
 Löwe et al. (2008) | Probst et al. (2020)
 Wittchen et al. (2011) | Dale et al. (2021)

Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit
 Donau-Universität Krems. Die Universität für Weiterbildung.

Besonders belastete Gruppen

- Junge Erwachsene (18-24 Jahre alt)
- Frauen
- Arbeitslose
- Alleinstehende

Dale et al. (2021)

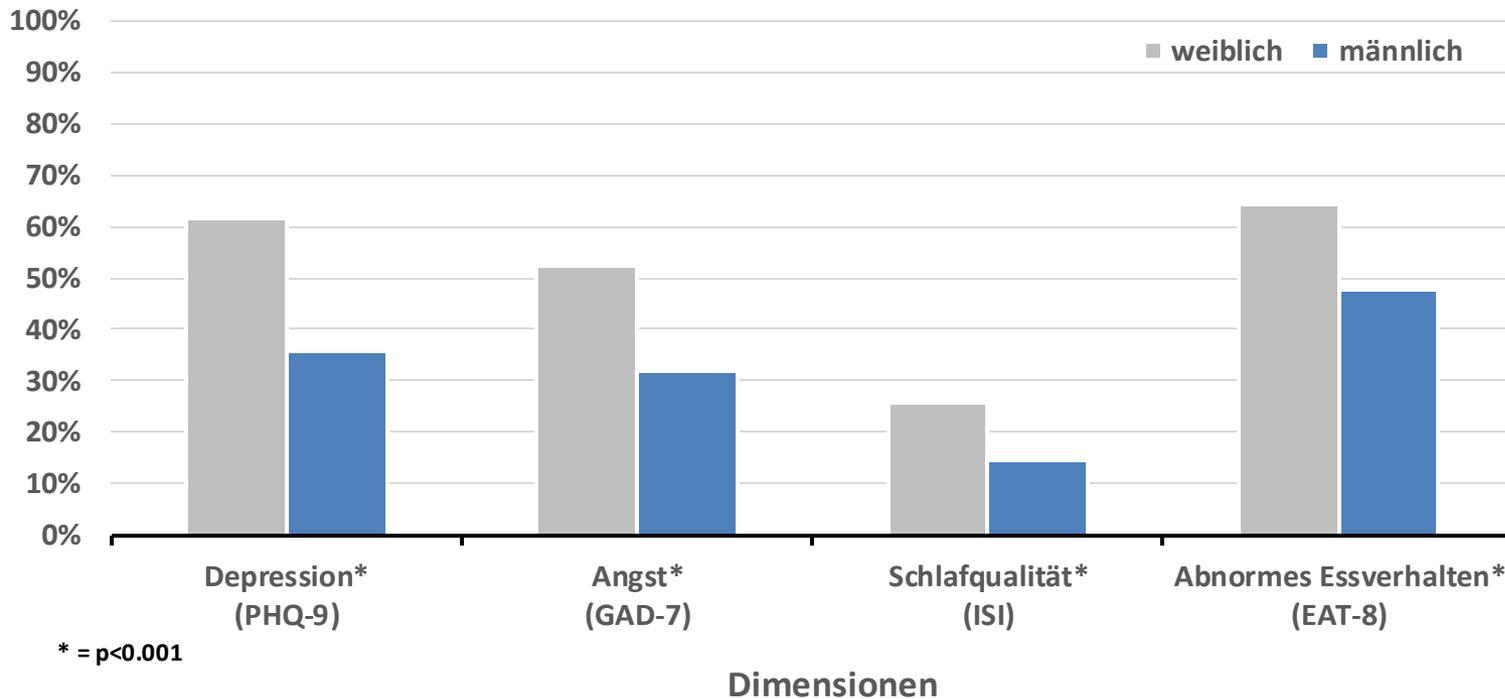
Weniger belastete Gruppen

- Menschen im Alter über 65 Jahre.
- Menschen, die in einer Beziehung leben.
- Menschen, die ein gutes soziales Umfeld haben.
- Menschen, die regelmäßig Sport betreiben.

Dale et al. (2021)

Kinder und Jugendliche

Anteil der Jugendlichen mit Grenzwertüberschreitungen
in den Skalen zu Depression, Angst, Schlafqualität und abnormes Essverhalten
(N=3052; Alter: M=16,47 Jahre, SD=1,45 Jahre)



Quelle: Pieh et al. (2021)

„Jetzt sprichst du“ Umfrage der Universität Salzburg

- Methode: Online-Befragung
- Stichprobe: Insgesamt 4.017, mehrere Substichproben
- Alter der Kinder & Jugendlichen: 6-18 Jahre
- Zeitraum der Erhebung: 19.02 - 18.04. 2021
- Unterschiedliche thematische Schwerpunkte innerhalb der Erhebungen

„Jetzt sprichst du“ Umfrage der Universität Salzburg

- Die drei größten Ängste
 - 55,9 % befürchten, dass es noch lange dauern wird, bis das Leben so wie vorher wird.
 - 51 % befürchten, dass das Leben gar nicht mehr so, wie vorher wird.
 - 45,3 % befürchten, dass Eltern/Geschwister/nahe Angehörige sterben könnten.

„Jetzt sprichst du“

Umfrage der Universität Salzburg

- Vorherrschende Gefühlszustände
 - 59,2 % fühlen sich öfter wütend und genervt.
 - 46,6 % fühlen sich öfter einsam/allein.
 - 43,8 % fühlen sich öfter traurig.
- Dinge, die am meisten helfen
 - 50,1 % nennen, Freunde persönlich zu treffen.
 - 49,4 % nennen, Zeit mit der Familie zu verbringen.
 - 38,6 % nennen, Zeit in der Natur zu verbringen.

„Jetzt sprichst du“

Umfrage der Universität Salzburg

- Zusammenfassung für den Themenbereich Schlaf (N = 1.449)
 - Aufsteh- und Zubettgehzeiten haben sich nach hinten verschoben.
 - Es wird mehr Zeit im Bett verbracht.
 - Weniger körperliche Aktivität und Lichtexposition.
 - Erhöhter Medienkonsum.
 - Mehr Tagschlaf, aber geringere Schlafqualität.
 - Schlafprobleme haben sich fast verdoppelt.

Auswirkungen von Einsamkeit

- Alleinsein ist nicht dasselbe wie Einsamkeit!
- Mehr sozialer Kontakt führt zu einer geringeren Cortisolausschüttung und zu geringerem chronischen Stress.
- Einsamkeit regt das Schmerzzentrum an!
- Es gibt einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Sterblichkeit.

In love and...



...lonely

Spitzer (2020)

Braun et al. (2020)

- Studientitel: SARS CoV-2: Mental Health in Österreich.
- Erhebung der Medizinischen Universität Wien.
- Methode: Online-Befragung in mehreren Wellen (ab dem 23. 04. 2020).
- Stichprobe: repräsentativ für die Österreichische Bevölkerung.
- Jede Welle umfasst 1.000 (neue) ProbandInnen.
- Alter der ProbandInnen: 16 - 70+ Jahre

Corona und Suizidalität

Personen mit Suizidgedanken

- 42 % berichteten eine Abnahme
- 12 % eine Zunahme
- 46 % keine Veränderung

ihrer Suizidgedanken im Vergleich zu vor der Pandemie.

Braun et al. (2020)

Besonders belastete Personen

Höhere Suizidalität wird berichtet von

- Personen mit Covid-19-Erkrankungen
- Personen mit psychischen Vorerkrankungen
- Jüngeren Menschen (16 - 29 Jahre alt)
- SchülerInnen
- Arbeitslosen und dauerhaft arbeitsunfähigen Menschen
- Menschen mit geringerem Einkommen

Braun et al. (2020)

Herausforderungen in der Beratung belasteter Personen

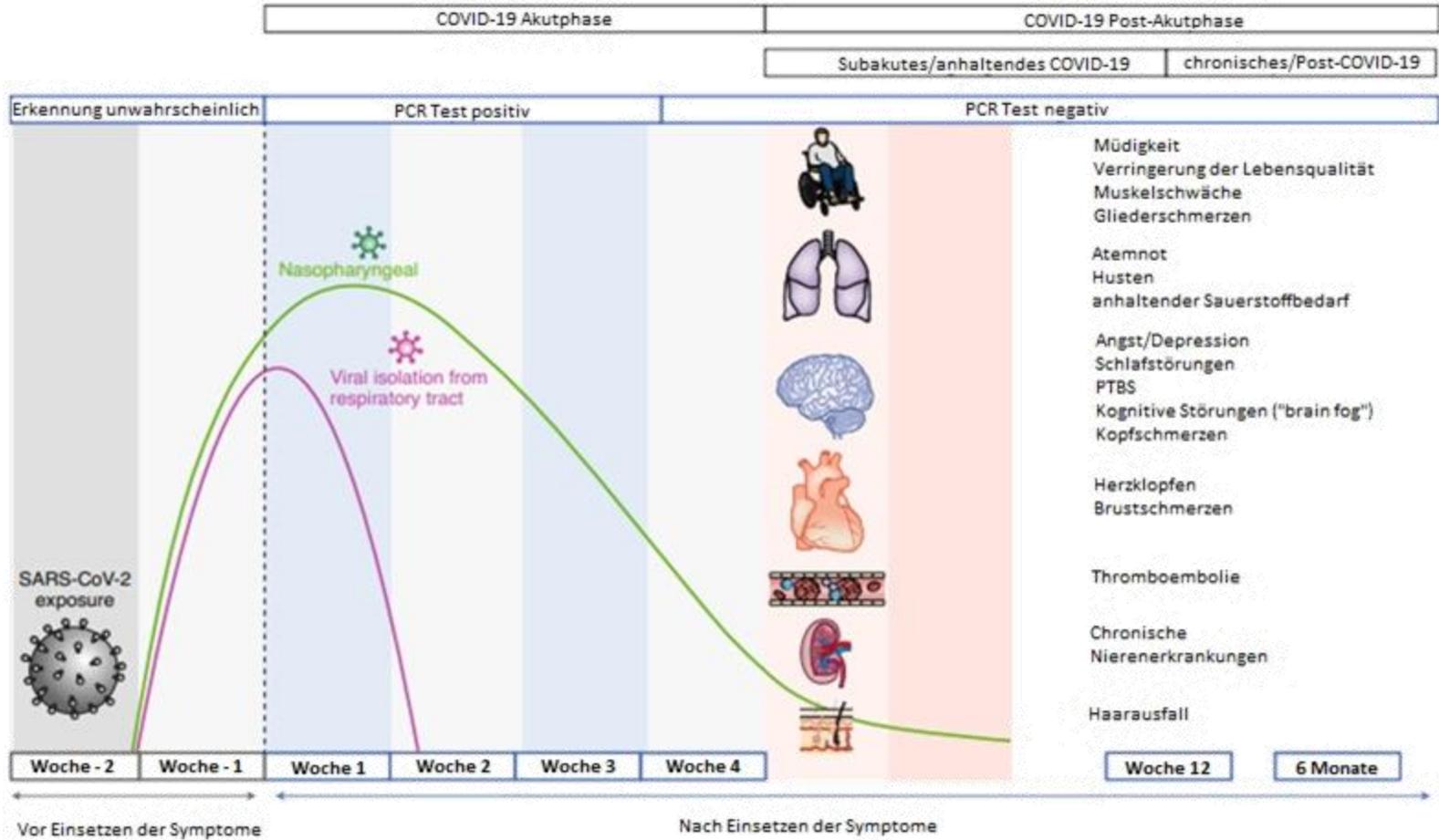
- Soziale und ökonomische Probleme können nicht durch Therapie gelöst werden.
- Die Ereignisse sind noch nicht abgeschlossen - wir können daher im Sinne der Krisenintervention nur begleitend, aber noch nicht abschließend beraten.
- BeraterInnen sind selbst Betroffene.

Post COVID-19

- Vielfältige Beschwerdeformen nach bereits abgeklungener COVID-19 Erkrankung.
- Symptome: Müdigkeit, Atemnot, Herzklopfen, Kopfschmerzen, aber auch psychische Störungen.
- Postvirales Erschöpfungssyndrom tritt auch bei anderen Viruserkrankungen auf (z.B. Grippe).
- Vorläufige ICD-10 Zusatzcodierung: U09.9 G
 - Beispiel: G93.3 G Chronisches Müdigkeitssyndrom i.V.m. U09.9 G Post-COVID-19-Zustand, nicht näher bezeichnet.

Nalbandian et al. (2021)

Timeline Post COVID-19



Basierend auf Nalbandian et al. (2021)

Begriffe

- Post Covid Syndrome – Long Covid
- Depression – Fatigue
- Aktivierung - Pacing
- Panikattacke - Tachykardie

Hilfsangebote Long COVID

Rehabilitation stationär/ambulant:

- **Ambulanzen:** LKH Graz und LKH Graz II, Standort West (Überweisung notwendig).
- **Stationäre Nachbehandlung:** LKH Hörgas, Kur- und Reha Einrichtungen
- **PsychologInnen und PsychotherapeutInnen**
- **Selbsthilfe:** www.longcovidaustria.at

Tanzen
MUSIK HÖREN FRISCHER
KAFFEE-DUFT
GESPRÄCHE Lachen
AUSSCHLAFEN IN DIE STERNE SCHAUEN
Lange Spaziergänge
NEUES
LERNEN KREATIV SEIN

*Was gibt Euch Kraft in belasteten
Situationen?*



Danke für Deine Aufmerksamkeit

- das Leben ist es wert!

www.plattformpsyche.at

www.suizidpraevention-stmk.at