

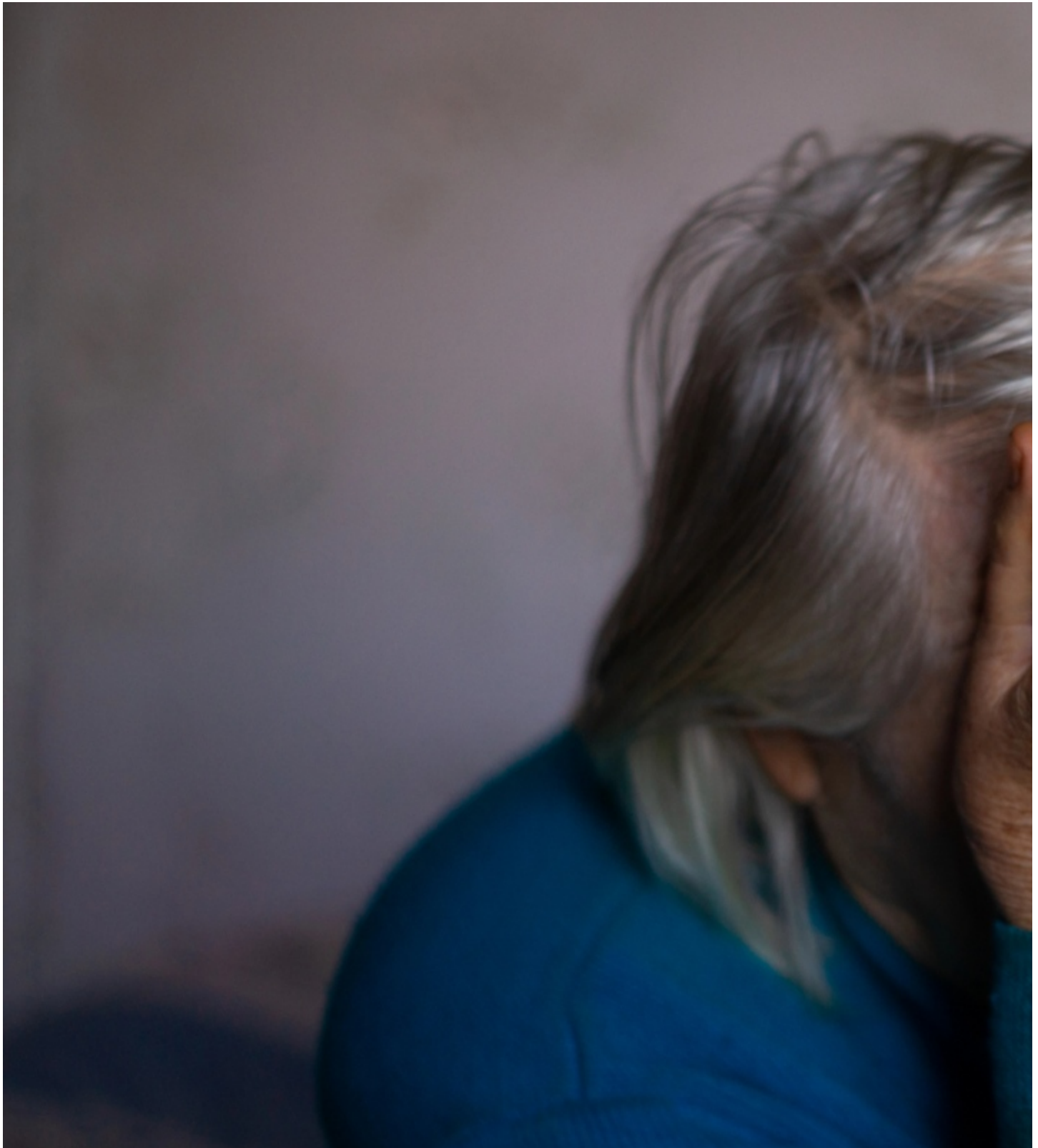
Suizide im Alter: Die verdrängte Krise

Von Pia Klinkhammer

13. August 2026, 09:02

News und Pressemitteilungen

Top-News für Startseite mit Bild





Warum müssen wir dem Thema Suizidprävention mehr Aufmerksamkeit schenken?

Pro Jahr sterben in Deutschland mehr als 10.000 Personen durch Suizid. Einem Teil dieser Menschen könnten wir durch eine gute Suizidprävention helfen. Zwar ist der Suizid bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen die häufigste Todesursache, die Zahlen zeigen jedoch auch, dass die Suizidrate mit höherem Alter steigt. Etwa drei von vier Menschen, die sich das Leben nehmen, sind 50 Jahre oder älter. Besonders ältere Männer stellen eine Hochrisikogruppe dar.

Wenn ältere Menschen eine Risikogruppe für Suizidalität darstellen, warum ist das kaum Thema?

Wenn wir über das Thema Alter sprechen, stehen meist andere Themen im Vordergrund. Zum Beispiel der Fachkräftemangel in der Pflege, Einsamkeit oder wie wir mit dem demografischen Wandel umgehen sollen. Auch scheint es durch persönliche Vorstellungen zu Alter, Krankheit und Behinderung eine höhere Toleranz gegenüber Suiziden von älteren Menschen zu geben. Was wir für die mentale Gesundheit von älteren Menschen tun können, wird in diesen Zusammenhängen weniger diskutiert.

Ende Juni wurden die Pläne für ein Suizidpräventionsgesetz von der Bundesregierung veröffentlicht: Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?

Insgesamt bleibt der Referentenentwurf deutlich hinter den Erwartungen und Empfehlungen der Fachverbände zurück. Er bleibt an vielen Stellen vage und es fehlen nicht nur eine ausreichende Finanzierung, sondern auch konkrete Maßnahmen zur langfristigen Sicherung und Weiterentwicklung bewährter Präventionsangebote. Mit einer geplanten Bundesfachstelle und einer Krisennotrufnummer setzt man wichtige Impulse, aber zu wenige. Eine Verbesserung der Suizidprävention in Deutschland verdient mehr politische Klarheit und Ausstattung.

Die Bundesregierung möchte Reformen und Sparmaßnahmen im Gesundheits- und Pflegebereich anstoßen: Wie sehr steht damit die Suizidprävention unter Druck?

Eine wirksame Suizidprävention muss auch die sozialen und gesundheitlichen Rahmenbedingungen berücksichtigen. Es muss sichergestellt sein, dass ältere Menschen zuverlässig gepflegt, medizinisch versorgt und psychosozial unterstützt werden. Die geplanten Finanzreformen verstärken bereits bestehende Versorgungsunsicherheiten bei älteren Menschen

und pflegenden Angehörigen. Dadurch können bestehende Ängste und Sorgen vor gesundheitlichen Einschränkungen, Pflegebedürftigkeit und finanziellen Belastungen zunehmen. Gefühle von Überforderung und Perspektivlosigkeit können sich verfestigen. Gerade in persönlichen Krisen könnte dies dazu beitragen, dass Menschen keinen Ausweg mehr sehen und Suizidgedanken entwickeln.

Was kann dazu führen, dass sich ältere Menschen das Leben nehmen wollen?

Bei der Entstehung von Suizidgedanken und Suizidalität kommen häufig verschiedene Aspekte zusammen. In Verbindung mit dem höheren Alter können Lebensereignisse, wie zum Beispiel die Berufsaufgabe, ein (unfreiwilliger) Umzug in die stationäre Pflege oder die Diagnose einer Demenz dazu führen, dass die Personen in eine Krise geraten. Auch psychische Erkrankungen und körperliche Einschränkungen sowie Isolation und Einsamkeit spielen eine große Rolle. Meistens ist es ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren.

Trotzdem lassen sich viele Suizide im Alter verhindern? Wie?

Dazu muss Suizidprävention auf verschiedenen Ebenen gedacht werden. Es braucht eine auskömmliche gesundheitliche und pflegerische Versorgung bis ins hohe Alter, einschließlich einer guten hospizlich-palliativen Begleitung sowie einer besseren Aufklärung der Bevölkerung über die Möglichkeiten der Begleitung in der letzten Lebensphase. Eine solche Aufklärung kann zum Beispiel Ängsten vor möglichem Autonomieverlust im Alter und vor belastenden Sterbeprozessen entgegenwirken. Gleichzeitig müssen psychosoziale Unterstützungsangebote niedrigschwellig erreichbar und an die Lebenswelten älterer Menschen angepasst sein, damit Belastungen früh erkannt und betroffene Menschen rechtzeitig unterstützt werden.

Was können Personen tun, wenn Sie sich Sorgen um eine nahestehende Person machen?

Das Erste, was Menschen tun können, wenn Sie vermuten, dass eine nahestehende Person Suizidgedanken hat, ist danach zu fragen. Denn das offene Ansprechen von möglichen Suizidgedanken führt nicht zu deren Entstehung oder Verschlimmerung. Oftmals tragen Menschen diese Gedanken schon eine Zeit lang in sich und es kann eine erste Entlastung darstellen, darüber sprechen zu können. Dabei sollte man auf ein nicht-wertendes Gesprächsverhalten achten, bei Bedarf weitere Gesprächsangebote machen und auch das eigene Wohlbefinden im Blick haben.

Wo finden Menschen mit Suizidgedanken niedrigschwellige Hilfe?

Eine Anlaufstelle ist zum Beispiel die Telefonseelsorge. Sie steht rund um die Uhr online oder telefonisch zur Verfügung, ebenso eine niedrigschwellige und anonyme Onlineberatung, die sogenannte MANO. Darüber hinaus können sich Personen auch an die Sozialpsychiatrischen Dienste ihrer Region wenden. Einen Überblick über Hilfsangebote bietet unsere Webseite www.saltho.de (<http://www.saltho.de>) oder die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention.

Welche Rolle spielt die Suizidassistenz in der Suizidprävention?

Durch einen Entscheid des Bundesverfassungsgerichts ist die Suizidassistenz seit 2020 in Deutschland verfügbar. Häufig geht das mit der Vorstellung einher, dass die Möglichkeit der Suizidassistenz dazu führt, dass die unbegleiteten Suizide rückläufig sind. Erfahrungen und Auswertungen aus europäischen Ländern, in denen die Suizidassistenz bzw. die Tötung auf Verlangen schon länger legalisiert sind, sowie internationale Daten zeigen jedoch, dass dies nicht der Fall ist. Die Anzahl der Suizide insgesamt steigt.

Weiterführende Informationen zum Thema (</sites/suizidpraevention/start/>)

Kontakt zur Caritas-Expertin: Johanna Möller

Suizidprävention in Altenhilfe und hospizlich-palliativer Versorgung

Caritasverband für das Erzbistum Köln

Mobil +49 170 780 328 4

Johanna.moeller@caritasnet.de (<mailto:Johanna.moeller@caritasnet.de>)