



Newsletter

n° 3 / 1.2012

Inhaltsverzeichnis

Eröffnung meiner psychotherapeutischen Praxis...	2
Ouverture de mon cabinet de psychothérapie.....	2
Suizid: Ursachen und Intentionen.	3
Suizidursachen in Luxemburg...	3
Suizidintentionen in Luxemburg	4
Raucherentwöhnung mit Hypnose	5

Aktivitätskalender

13.-14.1.2012: **Jugendkonvent** zum Thema: Tabu. Workshop: Tod
<http://www.cgjl.lu/index.php/>

9.2.2012: Workshop auf dem 6. **Suizidpräventionskongress** zum Thema: **Einstellungen zu Suizid**

Infos zu weiteren Angeboten finden Sie im Terminkalender unter:
<http://www.meta-morphose.lu>

7.-9.2.2012: 6. Suizidpräventionskongress in Luxemburg zum Thema: **Ältere Menschen und Suizidprävention.**

Février 2012: Journées nationales de prévention du suicide sur le thème: **régions, territoires et proximités dans la prévention du suicide. Tous citoyens et acteurs.** Infos supplémentaires:
<http://www.infosuicide.org/contacts/unps/jnps.htm>

Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die neue Ausgabe des Newsletters von **Dr. Phil. Françoise ZENNER** ist nun erstellt.

Wie bereits im ersten Newsletter angekündigt, werden zwei Fachartikel publiziert:

- Der Artikel über Suizidprävention geht auf vermutete Ursachen und vermutete Intentionen von Suizid in Luxemburg ein.
- Der Artikel über Ressourcen wurde von Frau Wohlgenannt verfasst. Sie arbeitet als Psychologin und Systemische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie erläutert, wie Hypnose im Rahmen der Raucherentwöhnung Anwendung findet und geht auf ein standardisiertes Gruppenprogramm ein.

Im **Aktivitätskalender** wird auf interessante Termine und auf meine Tätigkeiten als Ausbilderin hingewiesen.

Ausblick: Der Artikel über Suizidprävention der nächsten Ausgabe gibt einen Überblick über Risikogruppen für suizidales Verhalten. Der Artikel über Ressourcen gibt eine Einführung in die Philosophie und die Anwendungsbereiche des „Massage Sensitif“ und der „Körperpsychotherapie nach Claude Camilli ®“.

Viel Freude beim Lesen

Françoise Zenner



Eröffnung meiner psychotherapeutischen Praxis

Es bereitet mir eine große Freude, Ihnen die Eröffnung meiner psychotherapeutischen Praxis mitzuteilen (Februar 2012).

Als klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Pädagogin habe ich eine Weiterbildung in **systemischer Psychotherapie** absolviert. Ich begleite Sie gerne bei der Suche nach neuen Lösungen auf Ihrem Lebensweg. Neben zahlreichen anderen persönlichen Anliegen können z.B. auch der Aufbau von persönlichen Ressourcen, Methoden zur Suizidprävention oder Strategien zur Gewichtsreduzierung angesprochen werden.

Mein Angebot richtet sich an Einzelpersonen, Paare und Familien.

Gespräche können in luxemburgisch, deutsch oder französisch geführt werden.

Zusätzliche Informationen über mein psychotherapeutisches Angebot finden Sie auf meiner Internetseite unter dem Link:

- Angebot – Psychotherapie – Systemische Psychotherapie

Das Büro befindet sich in den Räumlichkeiten der Psychologin E. Wohlgenannt:

19, rue d'Orchimont

L - 2268 Luxembourg-Bonnevoie

Falls Sie Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten, zögern Sie bitte nicht, mich zu kontaktieren: **Tel: 26581256**

Ouverture de mon cabinet de psychothérapie

Je me réjouis de vous faire part de l'ouverture de mon cabinet de psychothérapie (février 2012).

Étant pédagogue et psychologue clinique et de santé j'ai fait une formation de **psychothérapeute systémique**.

J'aimerais vous accompagner dans votre recherche de solutions nouvelles sur une étape de votre parcours de vie.

En plus d'autres préoccupations personnelles les sujets suivants peuvent être abordés: construction et renforcement de ressources personnelles, méthodes de prévention du suicide ou stratégies de diminution de l'obésité.

Mon offre comprend des entretiens psychothérapeutiques avec des individus,

des couples et des familles.

Les entretiens peuvent être faits en luxembourgeois, en allemand ou en français.

Vous pouvez lire des informations supplémentaires dans la partie française de mon site sous le liens:

- Offre – Psychothérapie - Psychothérapie systémique

Le cabinet se trouve dans les locaux de la psychologue E. Wohlgenannt:

19, rue d'Orchimont

L - 2268 Luxembourg-Bonnevoie

Si vous avez des questions ou si vous voulez fixer un rendez-vous n'hésitez pas à me contacter: **Tel: 26581256**



Suizid: Ursachen und Intentionen

Dieser Artikel befasst sich mit Ursachen und Intentionen von Suizid in Luxemburg.

Zu Beginn werden die Ergebnisse aus dem „Bulletin du STATEC“ bezüglich Suizidursachen in Luxemburg wieder gegeben. Die Datenbasis stammt zunächst aus Fragebögen, die von der Polizei oder der Gendarmerie ausgefüllt wurden. Später wurden die von Ärzten erstellten Totenscheine zur Auswertung herangezogen.

Anschließend folgt eine Darstellung der Vermutungen über Suizidursachen in Luxemburg aus der Perspektive der Studienteilnehmer meiner Dissertation.

Suizidursachen in Luxemburg

Zwei Ausgaben des „Bulletin du STATEC“ enthielten Analysen über Suizid in Luxemburg. Die Suizidursachen wurden u.a. zusammengetragen. Tabelle 1 bezieht sich auf den Zeitraum 1901–1909.

Angaben zu Suizidursachen	Prozent
Geistes- und Nervenerkrankungen	30 %
Alkoholismus und Trunkenheit	22 %
Lebensmüdigkeit und Melancholie	15 %
Scham, Gewissensbisse	7 %
Eifersucht, Liebeskummer	4 %
Überreiztheit, Eheprobleme	4 %
Körperliche Leiden	2 %
Üble Machenschaften	2 %
Unbekannte Ursachen	14 %

Tabelle 1: Angaben zu Suizidursachen (1901–1909).

In Tabelle 2 wird der Mittelwert mehrerer Jahre (1955, 1960, 1965–1985, 1988) reproduziert.

Angaben zu Suizidursachen	Prozent
Psychische Schwierigkeiten, Depression, Geistes- und Nervenkrankheiten	45.8 %
Unheilbare Krankheit und unerträgliche Schmerzen	12.1 %
Alkoholismus	5.8 %
Finanzielle und berufliche Probleme	4.3 %
Arterienverkalkung	2.2 %
Andere und unbekannte Ursachen	29.8 %

Tabelle 2: Angaben zu Suizidursachen (Total der Jahre 1955, 1960, 1965–1985, 1988).

In meiner Dissertation über Suizidprävention in Luxemburg wurden drei Zugangsweisen zur Erfassung der Ursachen suizidalen Verhaltens ausgewählt:

Anschließend werden die Vermutungen der Studienteilnehmer in abnehmender Häufigkeit der Nennungen wiedergegeben.

I. Beschreibung der Ursachen von Suizidversuchen oder Suizid bei Familienmitgliedern, Bekannten oder Klienten

1. Stress / Überforderung / Leistungsdruck
2. Chronische Erkrankung / lebensbedrohliche Erkrankung / Schmerz / Endstadium
3. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
4. Depression / Manisch-depressive Erkrankung
5. Finanzielle Probleme
6. Trennung / Scheidung
7. Isolation / Einsamkeit
8. Psychotraumatisierung
9. Ausweglosigkeit
10. Psychische Erkrankungen
11. Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit



12. Familiäre Probleme
13. Scheitern
14. Verzweiflung / Hoffnungslosigkeit
15. Panikzustände / Ängste

II. Vermutung der Ursachen von Suizidtod bei Helfern

1. Depression / Manisch-depressive Erkrankung
2. Alkoholabhängigkeit
3. Trennung / Scheidung
4. Stress / Überforderung
5. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
6. Psychotraumatisierung
7. Selbstwertprobleme
8. Psychische Probleme
9. Medikamentenabhängigkeit
10. Schmerz / tödliche Erkrankung

III. Persönliche Ursachen von Befragten für eigene Suizidgedanken oder Suizidversuche

1. Depression / Manisch-depressive Erkrankung
2. Trennung / Scheidung
3. Stress / Überforderung
4. Familiäre Probleme
5. Burnout / Erschöpfung
6. Trauer
7. Isolation / Einsamkeit
8. Sinnlosigkeit
9. Ängste
10. Selbstwertprobleme

Bei der Betrachtung der vermuteten und geäußerten Ursachen von Suizidalität bei Helfern ist zu erkennen, dass es einige Übereinstimmungen gibt (Depression / Manisch-depressive Erkrankung; Trennung / Scheidung; Stress / Überforderung; Selbst-

wertprobleme). Die Gewichtung ist anders.

Bei den persönlichen Ursachen wurden keine Abhängigkeiten, Traumatisierungen, psychischen Probleme, Schmerzen / tödliche Erkrankungen, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz erwähnt. Die Interviewpartner beklagten vielmehr familiäre Probleme; fühlten sich erschöpft und einsam; hatten Schwierigkeiten zu trauern; fanden alles sinnlos oder litten unter Ängsten.

Suizidintentionen in Luxemburg

Die Studienteilnehmer unterstellen Suizidgefährdeten oder durch Suizid verstorbenen Menschen im Einzelnen folgende Absichten:

1. Appell, Hilferuf
2. Erlösung von unerträglichen psychischen oder körperlichen Schmerzen
3. Erpressung
4. Bestrafung
5. Auf sich und die persönliche Situation aufmerksam machen
6. Flucht vor Problemen, Verantwortungsübernahme oder Bewertung
7. Drohung
8. Mitteilung einer Botschaft
9. Problemlösung
10. Vorwurf, Schuldzuweisung

Die Studienteilnehmer nehmen folglich an, Suizidgefährdete hätten hauptsächlich die Intention, um Hilfe zu bitten; sich von Schmerzen zu erlösen; andere zu erpressen oder zu bestrafen.

Literatur

- STATEC (1983) Le suicide au Luxembourg. Étude statistique. Bulletin du STATEC, XXIX, 167-187.



- STATEC (1990) Le suicide au Luxembourg. Étude statistique. Bulletin du STATEC, XXXVI, 258–276.
- Zenner F (2010) Suizid – Einstellungen und

persönliche Ressourcen. Analyse im Hinblick auf die Entwicklung von adaptierten Suizidpräventionsangeboten in Luxemburg. Dissertation. Institut für Erziehungswissenschaften, Universität Innsbruck.

Raucherentwöhnung mit Hypnose

Beim Ausblick auf das neue Jahr steht der Wunsch nach Gesundheit für die meisten Menschen an erster Stelle. Für Raucher ist es oft der Vorsatz, rauchfrei zu werden.

Auf dem Weg in ein rauchfreies Leben gibt es unzählige unterstützende Methoden. Aber keine ist so wirksam wie Hypnose. Studien haben gezeigt, dass Versuche mit dem Rauchen aufzuhören, im Alleingang nur bei 3–15% zum Erfolg führen. Dagegen stellt Hypnose ein in der Raucherentwöhnung sehr erfolgreiches Verfahren dar: Zwischen 50% und 70% der Behandelten hören mit dem Rauchen auf (Schweizer 2009).

Die hypnotherapeutische Raucherentwöhnung basiert auf den Methoden der modernen Hypnotherapie nach Milton H. Erickson. Diese ermöglicht einen Zustand tiefer Entspannung, in dem bewusste und unwillkürliche Persönlichkeitsanteile miteinander in Einklang gebracht werden. Individuelle Erfahrungen, Stärken und Möglichkeiten können damit optimal genutzt werden, um ein Ziel, in diesem Fall die Abstinenz von der Zigarette, sicherer zu erreichen.

Dr. Cornelia C. Schweizer hat unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. em. Dr. Dirk Revensdorf an der Universität Tübingen ein standardisiertes Gruppenprogramm entwickelt und dessen

Wirksamkeit durch eine eigene empirische Studie bestätigt. Neben den hypnotherapeutischen Grundlagen sind bei diesem Programm besonders die soziale Unterstützung durch die Gruppe, verhaltenstherapeutische Tipps und Tricks und das Messen von gesundheitlichen Fortschritten wichtige Faktoren auf dem Weg „vom blauen Dunst zum frischen Wind“.

Diese hypnotherapeutische Raucherentwöhnung bieten wir nun auch in luxemburgischer Sprache in Luxemburg Stadt und Nothum an. Im Zentrum werden die Gruppen von René Meneghetti und Elisabeth Wohlgenannt und im Norden von Claudine Petit und Elisabeth Wohlgenannt geleitet. Zusätzliche Informationen erhalten Sie bei der Autorin dieses Artikels oder auf der Homepage www.claudine-petit.lu.

Literatur

Schweizer, C. (2009): Vom blauen Dunst zum frischen Wind. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme Verlag)

Verantwortliche Autorin

Elisabeth WOHLGENANNT
Diplompsychologin
Systemische Psychotherapeutin
Hypnotherapie nach Milton H. Erickson
Tel.: 691 13 06 55
e-mail: ewohlgenannt@gmx.com