Berliner Fachstelle
Suizidprävention

Suizidprävention wirksam gestalten:

Von sicherer Gesprächsführung, über wirksame Maßnahmen zu weiterführenden Hilfsangeboten

BERLIN
Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

www.suizidpraevention-berlin.de

Caritasverband für das
Erzbistum Berlin e.V.
caritas

Agenda

Einstieg

Meine eigene Haltung

Übersicht Suizidprävention

Wahrnehmen: Risikofaktoren und Warnzeichen

Ansprechen: Gesprächsführung bei Suizidalität

Unterstützen und Weiterleiten: Maßnahmen und Hilfsangebote

Selbstfürsorge

Abschluss

Einstieg

Tabea Schumacher

- Psychologin für Klinische und Gesundheitspsychologie
- Berliner Fachstelle Suizidprävention
- t.schumacher@caritas-berlin.de

Aus welchem Bereich kommen Sie?

Was möchten Sie heute aus dem Workshop mitnehmen?

menti.com
5906 5959

Meine Haltung zum Thema Suizid

1) Suizid ist…

_____

_____

2) Was können Gründe sein, dass sich ein Mensch das Leben nimmt bzw. nehmen möchte?

_____

_____

3) Mein erster Impuls, wenn jemand Suizidgedanken äußert, ist…

_____

_____

4) Wenn ich auf der Arbeit mit Suizidalität konfrontiert werde, macht mir Sorgen/Angst …

_____

_____

5) Was wären Gründe für mich, nicht mehr Leben zu wollen?

_____

_____

6) Wie könnte mir in einer suizidalen Krise geholfen werden, wenn ich keinen Ausweg mehr sehe?

_____

_____

Übersicht: Suizidprävention

Wahrnehmen

↓

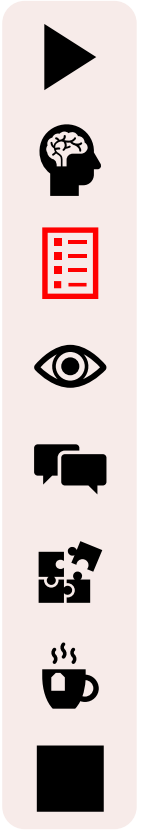
Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

Weiterleiten



Übersicht: Suizidprävention

Wahrnehmen

↓

Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

Weiterleiten

Was können Sie vorher schon tun?

- Sich über Suizidalität, Warnzeichen und Handlungsmöglichkeiten informieren
- Notfallpläne für Berliner Schulen bzw. ggf. Leitfaden des Trägers kennen
- Workshops zu Themen mentale Gesundheit und/oder Suizidalität für Kinder und Jugendliche
  - Anbieter z.B.: [ausweg]los, neuhland, YAM – mentale Gesundheit an Schulen, wahnsinnig normal, kopfsachen, mind matters, dare2care, tomoni
- Suizidalität als Thema in Unterricht einbinden
  - Z.B. über das Buch „Alle Farben Grau“ mit Unterrichtsmaterialien

Wahrnehmen: Risikofaktoren und Warnzeichen

Wahrnehmen

↓

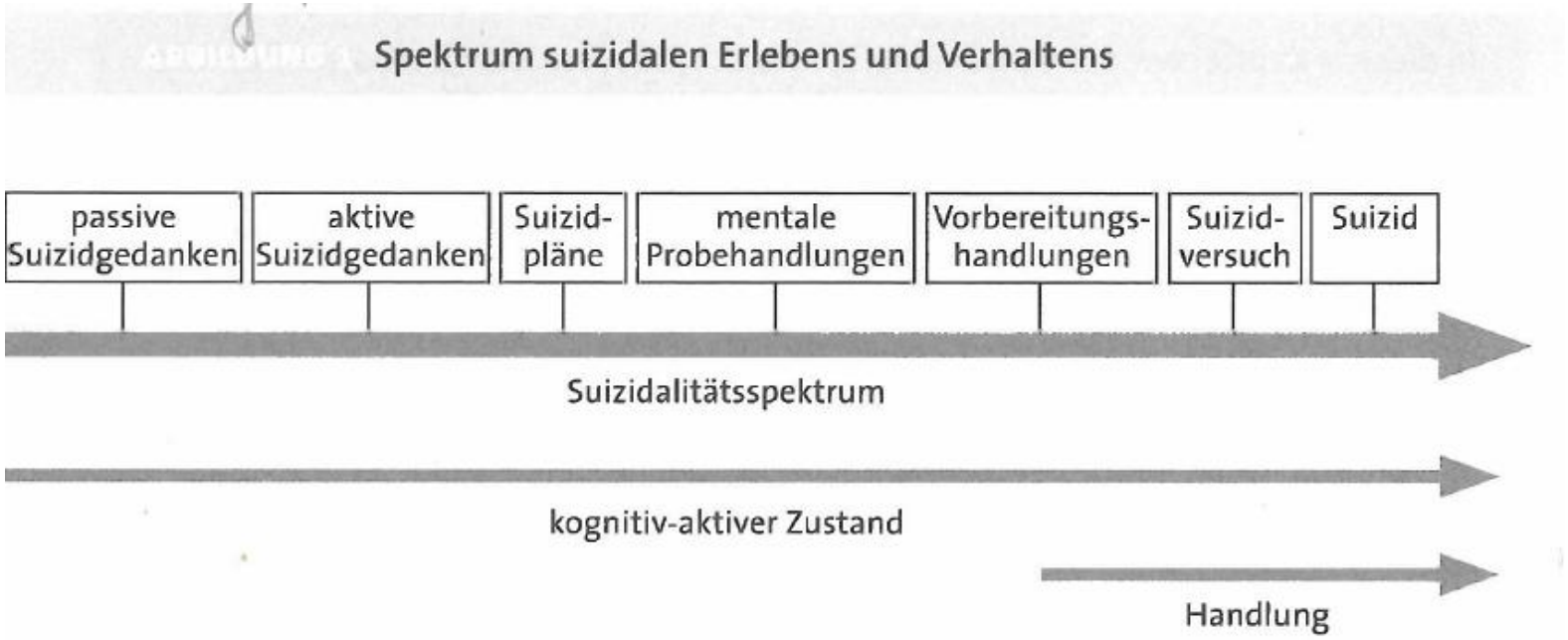
Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

Weiterleiten



Quelle: Glaesmer (2021), in: Teismann, Forkmann & Glaesmer (Hrsg.), *Suizidales Erleben und Verhalten*, Psychiatrie Verlag.

Wahrnehmen: Risikofaktoren und Warnzeichen

Wahrnehmen

↓

Ansprechen

↓

Unterstützen

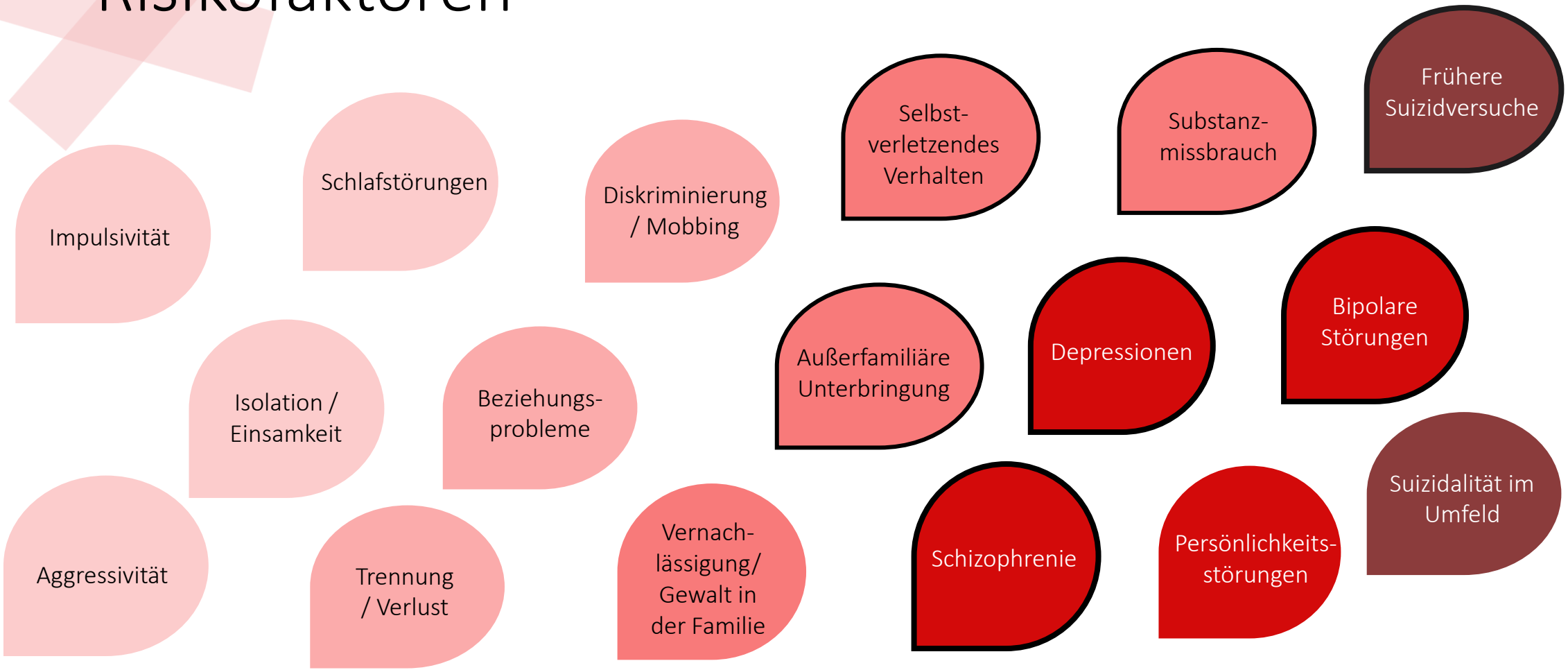
↓

Weiterleiten

Welche Belastungen oder Faktoren können das Suizidrisiko bei jungen Menschen erhöhen?

menti.com
5906 5959

Risikofaktoren



Warnsignale

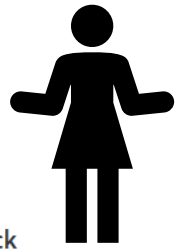
Betroffene Person spricht davon

- sich das Leben zu nehmen
- keine Hoffnung zu haben
- keinen Ausweg zu sehen
- für andere eine Belastung zu sein
- sich gefangen zu fühlen
- „versagt" zu haben
- keinen Sinn im Leben zu sehen

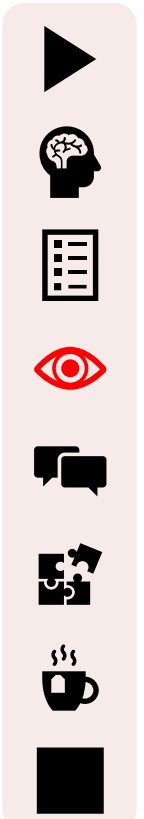
Betroffene Person fühlt sich plötzlich

- traurig und/oder ängstlich
- leicht reizbar
- bei kleinsten Anlässen wütend
- stark in der Stimmung schwankend
- voller Scham
- lustlos bei Hobbys und Aktivitäten
- erschöpft

Betroffene Person



- zieht sich von Familie und Freunden zurück
- verändert seine/ihre Ess- oder Schlafgewohnheiten
- konsumiert verstärkt Alkohol oder illegale Drogen
- zeigt riskantes Verhalten, wie z.B. schnelles Autofahren
- ist schnell aggressiv
- verschenkt ohne Anlass Gegenstände
- verabschiedet sich ungewöhnlich

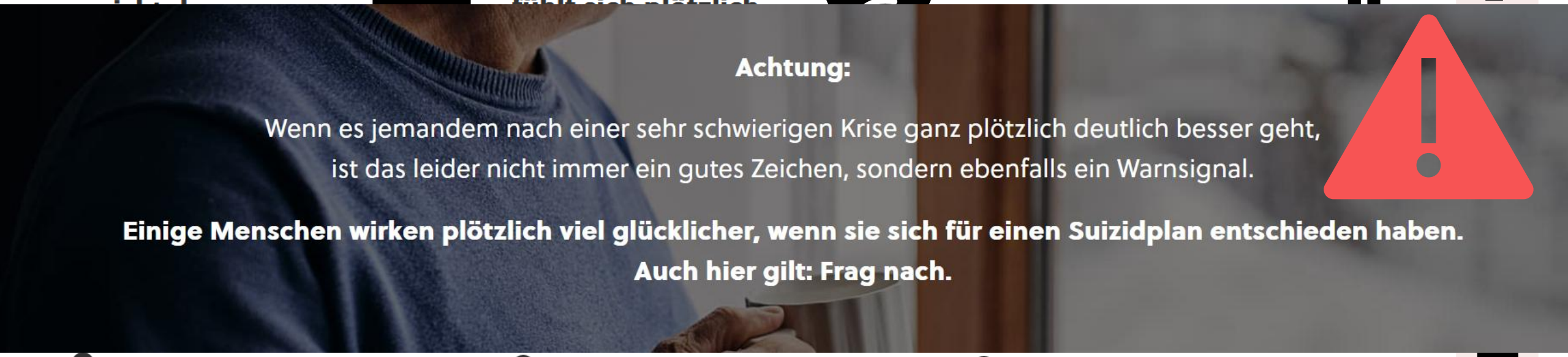


Warnsignale

Betroffene Person

Betroffene Person

Betroffene Person



Achtung:

Wenn es jemandem nach einer sehr schwierigen Krise ganz plötzlich deutlich besser geht, ist das leider nicht immer ein gutes Zeichen, sondern ebenfalls ein Warnsignal.

Einige Menschen wirken plötzlich viel glücklicher, wenn sie sich für einen Suizidplan entschieden haben.
Auch hier gilt: Frag nach.

- „versagt" zu haben
- keinen Sinn im Leben zu sehen
- lustlos bei Hobbys und Aktivitäten
- erschöpft
- verschenkt ohne Anlass Gegenstände
- verabschiedet sich ungewöhnlich

Ansprechen: Gesprächsführung bei Suizidalität

Wahrnehmen

↓

Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

Weiterleiten

Sie haben Risikofaktoren und Warnsignale wahrgenommen – Was jetzt?

Übung
15 min

1. Bitte notieren Sie (für sich) 1-2 Formulierungen, wie Sie jemanden auf Suizidgedanken ansprechen würden
2. Finden Sie sich zu zweit oder zu dritt zusammen
3. Stellen Sie sich gegenseitig Ihre vorbereiteten Fragen
4. Diskutieren Sie:
   - Welche Frage/Formulierung könnten Sie sich vorstellen so zu stellen?
   - Wo haben Sie Bedenken?
   - Was würden Sie als nächstes erfragen?
5. Schreiben Sie die Formulierung, die Ihnen am besten gefällt ins mentimeter

menti.com
5906 5959

Ansprechen: Gesprächsführung bei Suizidalität

Wahrnehmen

↓

Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

Weiterleiten

Du hast vorhin XY gesagt: Wie meintest Du das?

Hast du jemals einen Suizidversuch unternommen?

Denkst Du darüber nach, Dein Leben zu beenden?

Hast Du manchmal den Gedanken, nicht mehr weiterleben zu wollen?

Wie oft hast Du diese (Suizid)-gedanken?

Hast Du konkrete Pläne, wie Du dein Leben beenden möchtest?

Hast Du bereits etwas vorbereitet?

Gibt es etwas, was Dich abhält?

Ansprechen: Gesprächsführung bei Suizidalität

Vor dem Gespräch:

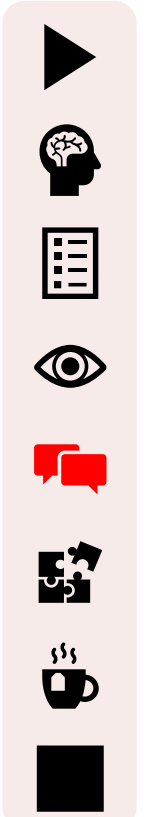
- Schauen Sie in Leitfäden oder Notfallplänen nach
- Setzen Sie sich mit Ihrer eigenen Haltung auseinander
- Klären Sie ggf., wer das Gespräch führen sollte
- Schaffen Sie eine geeignete Umgebung für das Gespräch
- Nehmen Sie Kennzeichen eigener Überforderung ernst.

Während des Gesprächs:

- Sprechen Sie die **Suizidalität direkt** an und fragen Sie ggf. ausführlich nach (Gedanken aktiv/ passiv, Pläne, Vorbereitungen, Ressourcen)
- Versuchen Sie die **Situation zu verstehen**, die ausweglos und bedrohlich erscheint
- Setzen Sie sich **nicht unter Druck**, eine Lösung für die Situation finden zu müssen
- Verstellen Sie sich nicht – seien Sie **authentisch**
- Versuchen Sie, **keine Schuldgefühle** auszulösen
- Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können („Ich bin immer für dich da“/ „Ich werde niemandem davon erzählen“)

Optional:

- Arbeiten Sie ressourcenorientiert
- Binden Sie private und professionelle Hilfenetze mit ein
- Seien Sie transparent über das Vorgehen
- Erarbeiten Sie einen Notfallplan



Unterstützen: Notfallplan

Wahrnehmen

↓

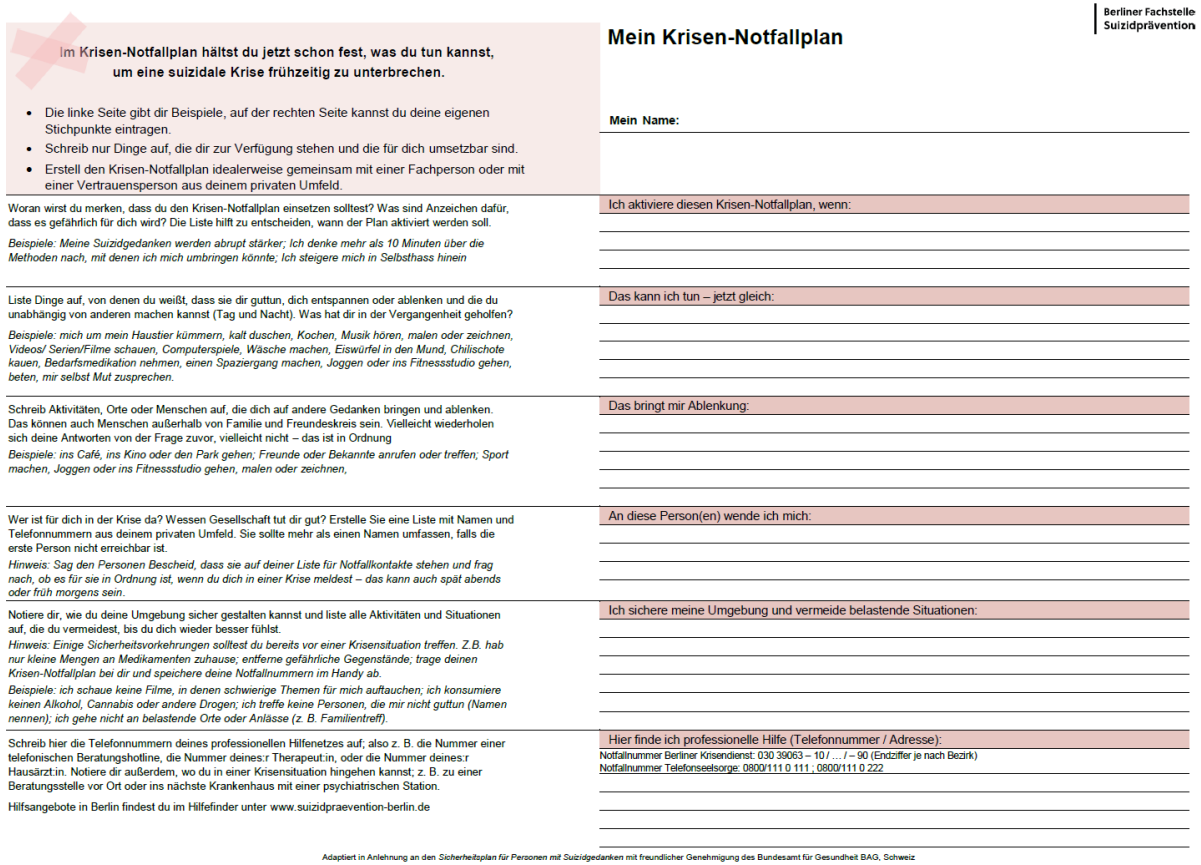
Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

Weiterleiten



Berliner Fachstelle Suizidprävention

Mein Krisen-Notfallplan

Im **Krisen-Notfallplan hältst du jetzt schon fest, was du tun kannst, um eine suizidale Krise frühzeitig zu unterbrechen.**

- Die linke Seite gibt dir Beispiele, auf der rechten Seite kannst du deine eigenen Stichpunkte eintragen.
- Schreib nur Dinge auf, die dir zur Verfügung stehen und die für dich umsetzbar sind.
- Erstell den Krisen-Notfallplan idealerweise gemeinsam mit einer Fachperson oder mit einer Vertrauensperson aus deinem privaten Umfeld.

Mein Name:

Woran wirst du merken, dass du den Krisen-Notfallplan einsetzen solltest? Was sind Anzeichen dafür, dass es gefährlich für dich wird? Die Liste hilft zu entscheiden, wann der Plan aktiviert werden soll.

Beispiele: Meine Suizidgedanken werden abrupt stärker; Ich denke mehr als 10 Minuten über die Methoden nach, mit denen ich mich umbringen könnte; Ich steigere mich in Selbsthass hinein

Ich aktiviere diesen Krisen-Notfallplan, wenn:

Liste Dinge auf, von denen du weißt, dass sie dir guttun, dich entspannen oder ablenken und die du unabhängig von anderen machen kannst (Tag und Nacht). Was hat dir in der Vergangenheit geholfen?

Beispiele: mich um mein Haustier kümmern, kalt duschen, Kochen, Musik hören, malen oder zeichnen, Videos/ Serien/Filme schauen, Computerspiele, Wäsche machen, Eiswürfel in den Mund, Chilischote kauen, Bedarfsmedikation nehmen, einen Spaziergang machen, Joggen oder ins Fitnessstudio gehen, beten, mir selbst Mut zusprechen.

Das kann ich tun – jetzt gleich:

Schreib Aktivitäten, Orte oder Menschen auf, die dich auf andere Gedanken bringen und ablenken. Das können auch Menschen außerhalb von Familie und Freundeskreis sein. Vielleicht wiederholen sich deine Antworten von der Frage zuvor, vielleicht nicht – das ist in Ordnung

Beispiele: ins Café, ins Kino oder den Park gehen; Freunde oder Bekannte anrufen oder treffen; Sport machen, Joggen oder ins Fitnessstudio gehen, malen oder zeichnen,

Das bringt mir Ablenkung:

Wer ist für dich in der Krise da? Wessen Gesellschaft tut dir gut? Erstelle Sie eine Liste mit Namen und Telefonnummern aus deinem privaten Umfeld. Sie sollte mehr als einen Namen umfassen, falls die erste Person nicht erreichbar ist.

Hinweis: Sag den Personen Bescheid, dass sie auf deiner Liste für Notfallkontakte stehen und frag nach, ob es für sie in Ordnung ist, wenn du dich in einer Krise meldest – das kann auch spät abends oder früh morgens sein.

An diese Person(en) wende ich mich:

Notiere dir, wie du deine Umgebung sicher gestalten kannst und liste alle Aktivitäten und Situationen auf, die du vermeidest, bis du dich wieder besser fühlst.

Hinweis: Einige Sicherheitsvorkehrungen solltest du bereits vor einer Krisensituation treffen. Z.B. hab nur kleine Mengen an Medikamenten zuhause; entferne gefährliche Gegenstände; trage deinen Krisen-Notfallplan bei dir und speichere deine Notfallnummern im Handy ab.

Beispiele: ich schaue keine Filme, in denen schwierige Themen für mich auftauchen; ich konsumiere keinen Alkohol, Cannabis oder andere Drogen; ich treffe keine Personen, die mir nicht guttun (Namen nennen); ich gehe nicht an belastende Orte oder Anlässe (z. B. Familientreff).

Ich sichere meine Umgebung und vermeide belastende Situationen:

Schreib hier die Telefonnummern deines professionellen Hilfenetzes auf; also z. B. die Nummer einer telefonischen Beratungshotline, die Nummer deines:r Therapeut:in, oder die Nummer deines:r Hausärzt:in. Notiere dir außerdem, wo du in einer Krisensituation hingehen kannst; z. B. zu einer Beratungsstelle vor Ort oder ins nächste Krankenhaus mit einer psychiatrischen Station.

Hilfsangebote in Berlin findest du im Hilfefinder unter www.suizidpraevention-berlin.de

Hier finde ich professionelle Hilfe (Telefonnummer / Adresse):

Notfallnummer Berliner Krisendienst: 030 39063 – 10 / … / – 90 (Endziffer je nach Bezirk)
Notfallnummer Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 ; 0800/111 0 222

Adaptiert in Anlehnung an den *Sicherheitsplan für Personen mit Suizidgedanken* mit freundlicher Genehmigung des Bundesamt für Gesundheit BAG, Schweiz

Weiterleiten: Hilfsangebote in Berlin

Wahrnehmen

↓

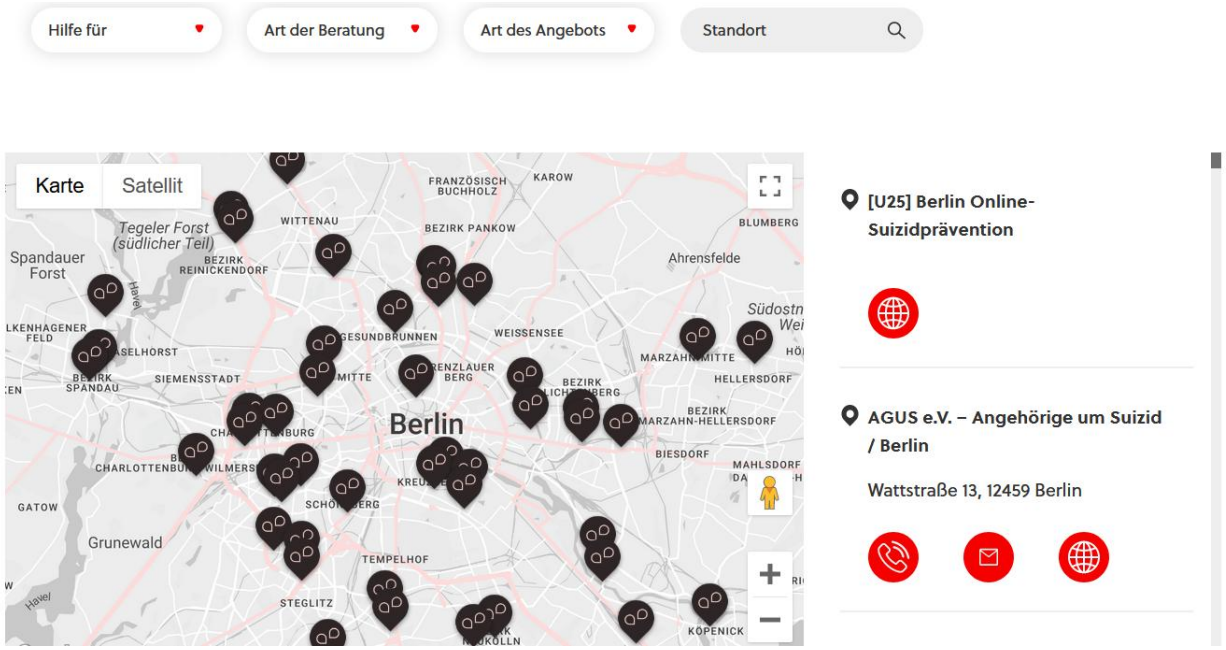
Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

<u>Weiterleiten</u>



Weiterleiten: Auswahl an Hilfsangeboten in Berlin

Wahrnehmen

↓

Ansprechen

↓

Unterstützen

↓

Weiterleiten

Unterstützung für Fachkräfte	Unterstützung für Jugendliche
neuhland	neuhland
SIBUZ	Jugend Notmail
Berliner Krisendienst	[U25] Berlin
Kinder- und Jugend-psychiatrischer Dienst (KJPD)	

… und viele weitere!

Selbstfürsorge

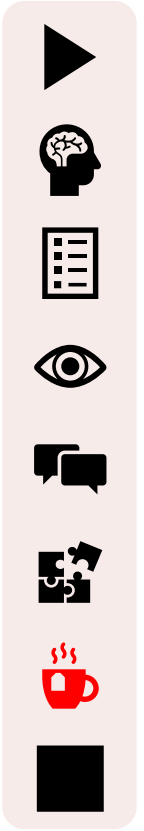
„Was hilft mir nach einem intensiven Gespräch oder Arbeitstag wieder bei mir anzukommen?“

Selbstfürsorge

Übung
10 min

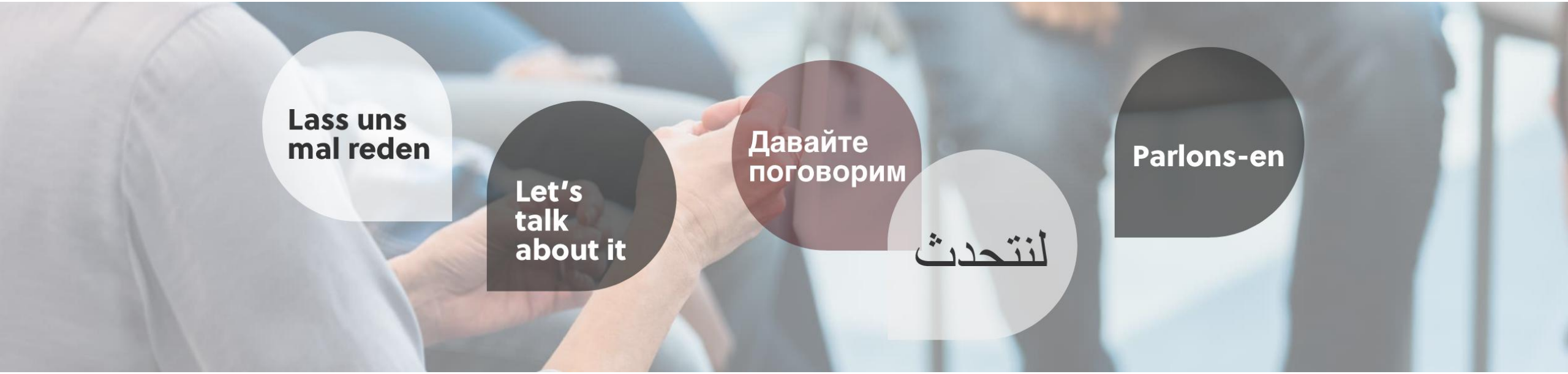
„Wenn ich merke, dass es mir zu viel wird…“

1. **Daran merke ich es:**
   „Mein persönliches Warnsignal ist …“
2. **Das hilft mir kurzfristig:**
   „Was kann ich innerhalb der nächsten 10 Minuten / heute tun?“
3. **Ich muss nicht allein bleiben:**
   „Wen kann ich ansprechen? Welche Strukturen unterstützen mich?“



Das Wichtigste in Kürze

Suizidalität erkennen - Tutorial für Care-Worker, (psycho-)soziale und medizinische Fachkräfte

Berliner Fachstelle Suizidprävention
1 Abonnent
Analysen
Video bearbeiten
1
Teilen
Clip
Speichern

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit