Mit Suizidalität umgehen –
Innere Haltung, Sofortmaßnahmen, Selbstfürsorge

Grundlagen der Prävention

- Tabu brechen
    - Über Suizidgedanken darf gesprochen werden
- Normalisieren
    - Fast alle Jugendlichen beschäftigen sich mit dem Thema Tod, dazu kann auch ein Nachdenken über Suizid gehören. Gedanken müssen nicht dramatisch sein, es braucht aber eine gute Abklärung, um Risiken zu erkennen!
- Ansprechbar werden
    - Es gibt Erwachsene an die man sich vertrauensvoll wenden kann

Was tun bei einem Verdacht?

- Direkt und eindeutig nachfragen!
    - Dabei das Thema Tod/Sterben explizit benennen
    - Neutrale Formulierungen wählen, die weder dramatisieren noch beschönigen
    - Mindestens eine Ja-Nein Frage stellen, die klärt, ob Suizidgedanken vorliegen
    - Keine indirekten oder suggestiven Fragen nutzen
- Beispiele können sein:
    - „Wärst du manchmal lieber tot?“
    - „Hast du schon mal über Suizid nachgedacht?“
    - „Gibt es Momente, in denen du überlegst, dein Leben zu beenden?“

Zentrale Aspekte der Selbstfürsorge

- Niemals allein bleiben!
    - Ihr solltet niemals allein die Verantwortung für suizidgefährdete Jugendliche tragen
- Herausfordernde Gefühle nachbesprechen z. B. mit:
    - Kolleg*innen
    - Freund*innen
    - Professionellen Unterstützer*innen (auch nach der Arbeit z. B. beim Krisendienst)
- Arbeitgeber*innen in die Pflicht nehmen
    - Für einen professionellen Umgang braucht es Krisenpläne
    - Bei regelmäßigen Belastungen sind Supervisionen wichtig zur Nachbesprechung

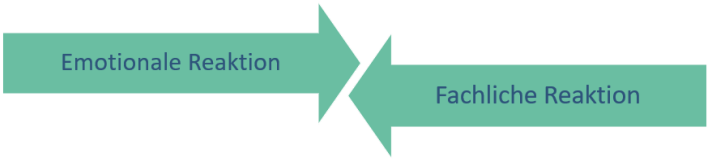
KIP gGmbH – Gesellschaft für Krisenintervention und Krisenprävention
Berliner Str. 14, 13507 Berlin

Geschäftsführung: Kai Kiesinger
Registereintrag:
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
HRB 234046 B

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
BERLIN

Mitglied im deutschen paritätischen Wohlfahrtsverband
DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Reagieren auf suizidale Krisen spielt sich oft in einem Spannungsfeld ab:



Das Spannungsfeld lässt sich nie ganz auflösen!

Wir dürfen weder emotional überwältigt werden und nicht mehr reflektiert handeln noch so technisch werden, dass wir nur noch kühl einen Fall „abarbeiten“.

Dos und Don‘ts in der Reaktion

Dos

- Das suizidale Verhalten als Ausdruck seelischer Not akzeptieren
- Zeigen, dass man Kontakt aufnehmen möchte
- Versuchen die individuelle Situation der Person zu verstehen
- Empathische aber nicht emotional überwältigt mitschwingen
- Ablehnung ertragen und nicht aufgeben

Don‘ts

- Dramatisieren oder Verharmlosen
- Schnelle Lösungen für zugrundeliegendes Leid präsentieren
- Das Gefühl vermitteln das Problem einfach „weiterzuschieben“
- Über eigene Grenzen gehen
- Sich zu sehr mit der Person identifizieren
- Eigene Erfahrungen auf das Gegenüber projizieren

Professionelle Hilfsangebote können sein (unvollständige Sammlung aus dem Workshop):

SIBUZ
Neuhland
Rettungswagen
SPDi / KJPD
Krisendienst
Pflichtversorgende psychiatrische Klinik
Psychiatrische Institutsambulanzen

Das passende Hilfsangebot hängt dabei von persönlicher Präferenz, Akutheit und Verfügbarkeit ab.

Persönliche Unterstützung kann bedeuten (unvollständige Sammlung aus dem Workshop):

Personen begleiten
Ansprechbar bleiben (mit klaren Grenzen)
Skills anwenden
Risikoabschätzung durchführen
Warnsignale und Notfallpläne besprechen
Notfallsignale (Codewort / Zeichen) vereinbaren

Persönliche Angebote müssen allen Involvierten bekannt und in Krisen abrufbar sein und dürfen fachliche Kompetenzen und persönliche Grenzen nicht übersteigen. Dabei Selbstfürsorge beachten!

In der Regel können weder ein professionelles Hilfesystem noch persönliche Unterstützung allein eine ausreichende Antwort auf suizidale Krisen darstellen. Es braucht meistens eine Kombination aus unterschiedlichen Angeboten!