Erste Hilfe
für die Psyche

Zu unauffällig für den Notfallplan

Suizidprävention bei Jugendlichen – aus gelebter Erfahrung und Praxis

Marco Krille & Nora Fieling

Welttag der Suizidprävention
Berlin, 10.09.2026

WIE FÜHLT SICH EINE SUIZIDALE KRISE VON INNEN AN – UND WAS BEDEUTET DAS FÜR DAS HANDELN VON AUSSEN?

Suizidale Krisen sind nicht immer von außen erkennbar. Jugendliche können gute Leistungen erbringen, Freundschaften pflegen, Zukunftspläne haben - und gleichzeitig erheblich belastet und/oder suizidal sein.

Prävention bedeutet deshalb nicht, Suizidalität zuverlässig „erkennen“ zu können. Sie beginnt früher: mit Wahrnehmen, Beziehung, Nachfragen, Ernstnehmen und dem gemeinsamen Organisieren weiterer Unterstützung.

> *Nicht jede Krise fällt auf. Aber wir können Bedingungen schaffen, unter denen sie weniger unauffällig bleiben muss.*

MYTHEN, FAKTEN & VERMEINTLICHE SICHERHEITEN

„Wenn Jugendliche konkrete Zukunftspläne haben, spricht das gegen eine akute Suizidgefahr.“

Zukunftspläne, Bindungen und Vorhaben können wichtige Ressourcen sein, aber sie schließen eine Suizidalität nicht aus. Suizidale Krisen sind oftmals von Ambivalenz geprägt, weshalb Zukunftswünsche und Suizidgedanken oftmals gleichzeitig bestehen.

→ Schutzfaktoren sind keine Ausschlusskriterien.

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

„Gute schulische Leistungen und soziale Einbindung machen Suizidalität unwahrscheinlicher."

Gute Noten, Freundschaften, Hobbys oder ein funktionierender Alltag können von außen Sicherheit vermitteln. Sie sagen jedoch nicht zuverlässig aus, wie stark ein junger Mensch innerlich belastet ist.

→ Funktionieren ist nicht dasselbe wie Wohlbefinden.

„Wer nach einer suizidalen Krise ruhiger und gelöster wirkt, hat das Schlimmste vermutlich überstanden."

Eine Stimmungsverbesserung kann tatsächliche Entlastung bedeuten, aber sie ist für sich genommen keine sichere Entwarnung. Entscheidend bleibt das Gesamtbild – und bei bestehender Sorge das erneute Gespräch.

→ Veränderungen wahrnehmen, nicht vorschnell interpretieren.

„Wer wiederholt über Suizidalität spricht, sucht vor allem Aufmerksamkeit."

Suizidale Äußerungen sollten ernst genommen werden – auch wenn sie wiederholt vorkommen und auch, wenn es bis dato keine (äußerlich ersichtlich) suizidale Handlung gab. Und selbst ein Wunsch nach Aufmerksamkeit wäre zunächst ein Hinweis darauf, dass ein Mensch etwas von seinem Umfeld braucht.

→ Wiederholung macht Not nicht weniger relevant.

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

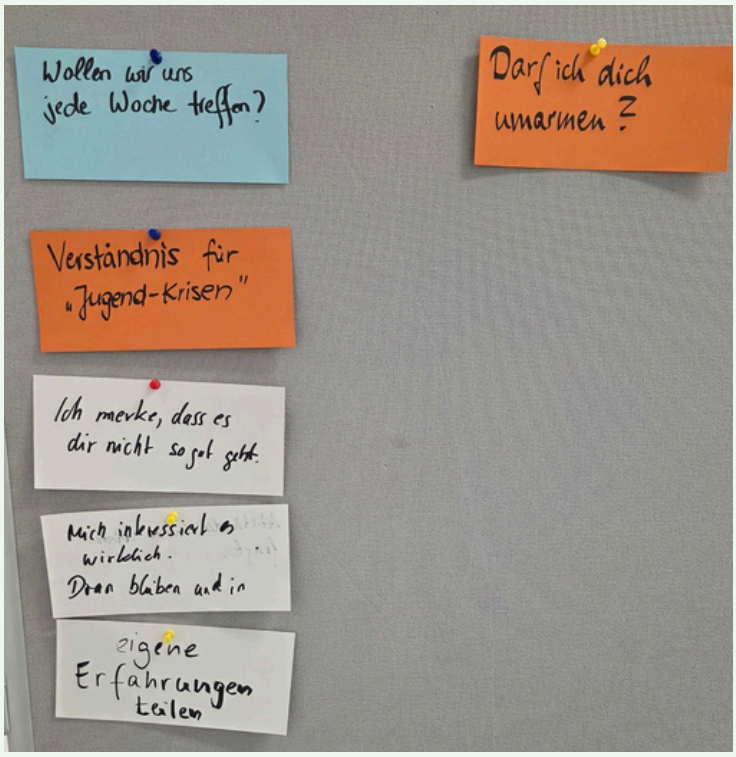
PERSPEKTIVWECHSEL

„Stell Dir für einen Moment vor, Du bist nicht Lehrkraft oder Schulsozialarbeiter:in, sondern zwischen 12 und 16 Jahre alt und in einer Krise.

Niemand weiß, wie es Dir wirklich geht. Du sitzt gerade nicht als Lehrkraft, Schulsozialarbeiter:in oder ähnlichem hier, sondern als dieser Teenager von früher.

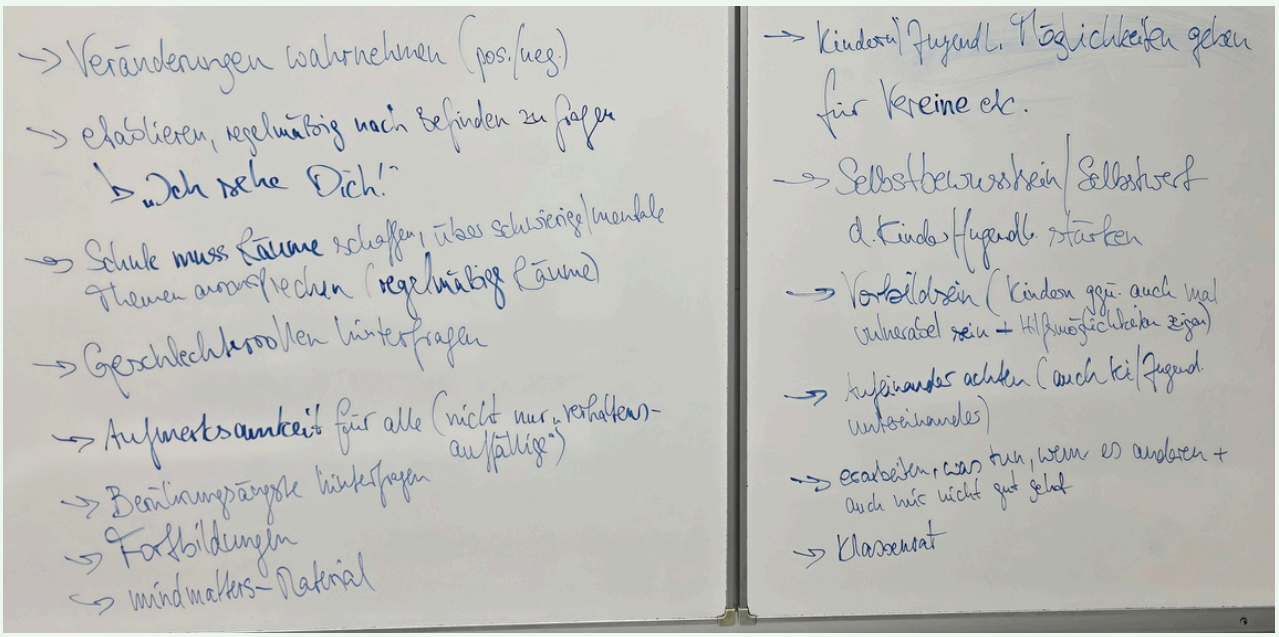
Was wünscht Du Dir einem Erwachsenen aus der Schule (dem Sportverein, der Musikschule etc.)?

Es geht nicht um perfekte Lösungen, sondern darum, hineinzuspüren, was einem als Jugendliche:r wichtig gewesen wäre.



© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

WAS/WO KÖNNEN WIR ALS ERWACHSENE DAZU BEITRAGEN, UNAUFFÄLLIGKEITEN FRÜHZEITIG WAHRZUNEHMEN?



GESPRÄCH: WAS KANN HELFEN? UND WAS EHER NICHT?

„Mir ist aufgefallen, dass Du in letzter Zeit … Wie geht es Dir damit?"

„Ich mache mir Gedanken um Dich."

„Hast Du manchmal Gedanken daran, nicht mehr leben zu wollen oder zu können?""

„Danke, dass Du mir das erzählst."

„Wir schauen jetzt gemeinsam, wer Dich unterstützen kann."

„Du hast doch noch Dein ganzes Leben vor Dir."

„Denk an Deine Familie."

„So schlimm ist es bestimmt nicht."

"An sowas darfst Du nicht denken!"

„Aber Du wirkst doch eigentlich wieder ganz gut."

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

NICHT NACH DEM EINEN WARNSIGNAL SUCHEN – VERÄNDERUNGEN WAHRNEHMEN

Veränderungen

Rückzug, Leistungsabfall oder -schwankungen, veränderte Kommunikation, auffällige Müdigkeit, Fehlzeiten, Verlust bisheriger Interessen …

Äußerungen

Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit, Belastungsgefühl, „allen zur Last fallen“, Todeswünsche, direkte oder indirekte Äußerungen über Suizid …

Kontext

Verluste, Konflikte, Trennungen, Mobbing, Diskriminierung, psychische Erkrankungen, frühere Suizidversuche, akute Belastungen …

Keines dieser Merkmale beweist Suizidalität. Und das Fehlen sichtbarer Merkmale schließt sie nicht aus.

UND WENN ICH MORGEN WIRKLICH BESORGT BIN?

1. Ansprechen

Ruhig, direkt und ohne Dramatisierung. Suizidgedanken dürfen ausdrücklich benannt und erfragt werden.

2. Nicht allein tragen

Verantwortung teilen. Kolleg:innen und schulinterne Verantwortliche einbeziehen.

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

3. Weitergeben

Je nach Situation Krisenteam, Schulpsychologie, Beratungslehrkraft und weitere professionelle Hilfen hinzuziehen.

4. Bei akuter Gefährdung handeln

Den jungen Menschen nicht allein lassen und die vorgesehenen schulischen bzw. medizinischen Notfallstrukturen aktivieren.

5. Hilfen kennen

Auf der folgenden Seite findest Du eine Übersicht mit einigen Hilfe-Anlaufstellen

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

AN WEN KANN ICH WEITERLEITEN?

- 112 bundesweit im Notfall
- ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst (Tel.: 116 117)
- Telefonseelsorge 0800 - 1110111 (evangelisch) oder 0800 – 1110222 (katholisch)
- Info-Telefon Depression: 0800 33 44 533, www.deutsche-depressionshilfe.de
- Sorgen-Tagebuch - das Tagebuch, das antwortet: https://www.sorgen-tagebuch.de/
- Krisenwegweiser und Sozialpsychiatrischer Dienst jeder Stadt
- Mano - Suizidprävention für junge Leute ab 26 Jahren: https://mano-beratung.de/
- Hilfefinder der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote
- Hilfefinder der Suizidprävention Berlin: https://www.suizidpraevention-berlin.de/hilfe-finden/

Für Kinder/Jugendliche:

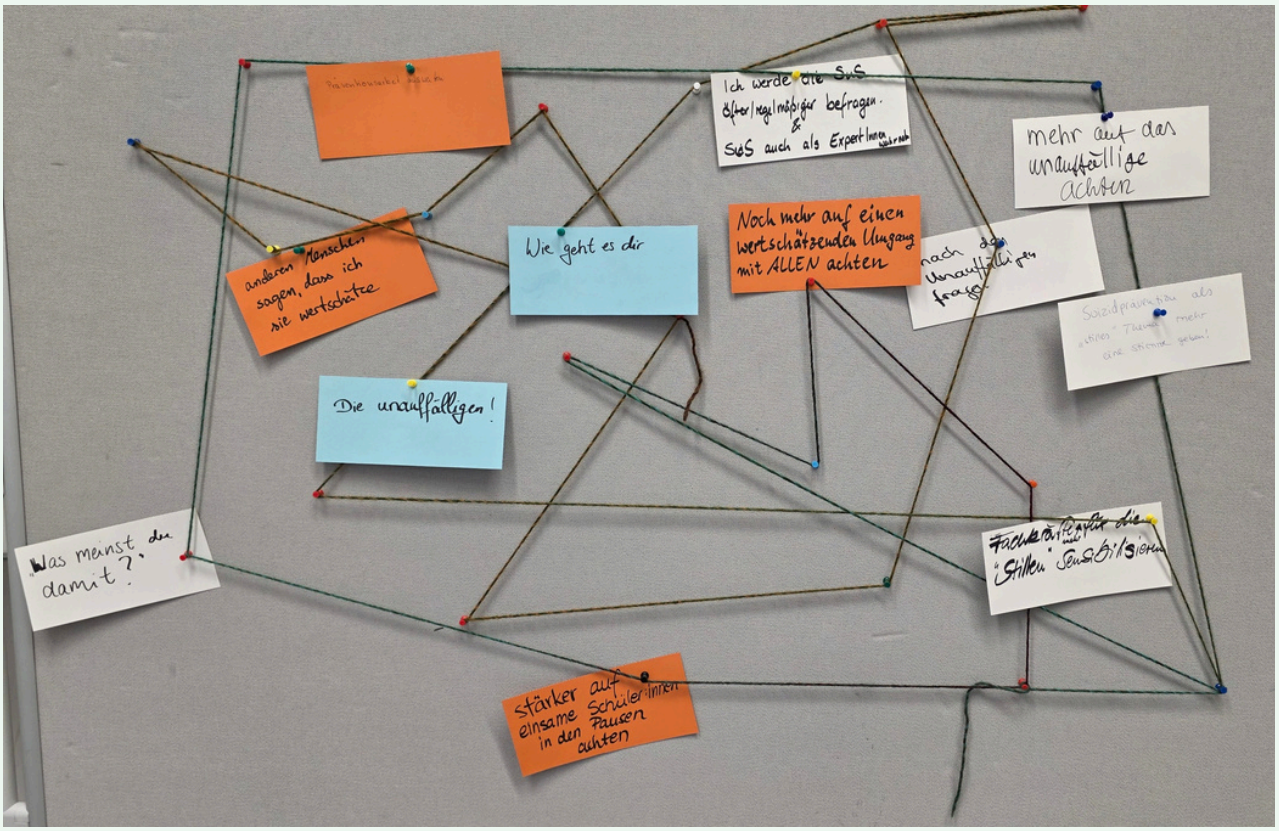
- www.u25-deutschland.de - U25 Deutschland (E-Mail-Beratung für Jugendliche bis 25 J. bei Krisen und Suizidgedanken - Peer-Beratung)
- Kinder- u. Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 0800 111 0 333
- www.jugendnotmail.de - anonyme Mail-Beratung bis 19 J. durch Fachkräfte

Für Hinterbliebene:

- Selbsthilfe für Hinterbliebene nach Suizid: https://www.agus-akademie.de/
- BeSu - Beratung für Suizidbetroffene An- und Zugehörige: https://www.besu-berlin.de/

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

WAS MÖCHTEST DU AB MORGEN BEWUSSTER TUN ODER WAHRNEHMEN?



Suizidprävention ist keine Aufgabe Einzelner. Es braucht ein Netz aus Menschen, die hinschauen, ansprechen und Verantwortung teilen.

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

Marco Krille

Sechs Verluste durch Suizid im eigenen Umfeld und das Überleben eigener schwerer Krisen prägen meinen Hintergrund. Als Betroffener, Hinterbliebener und Zugehöriger kenne ich die Realität mentaler Ausnahmesituationen. Diese gelebte Erfahrungsexpertise bringe ich direkt in die Gesundheitsversorgung und die Suizidprävention ein. Theotische Ansätze greifen in der Praxis oft zu kurz, wenn die Perspektive der Betroffenen fehlt.

Beruflich verbinde ich diesen Erfahrungsschatz mit Managementstrukturen. Als Betrieblicher Gesundheitsmanager entwickle ich praxistaugliche Konzepte. Mein Ziel ist es, psychische Gesundheit und Prävention fest in Unternehmen und Institutionen zu integrieren.

Dieses Wissen fließt in meine aktive Gremienarbeit ein: in der PSAG Mitte, im Arbeitskreis der Gesundheitsstadt Berlin, im Netzwerk Suizidprävention Berlin sowie in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).

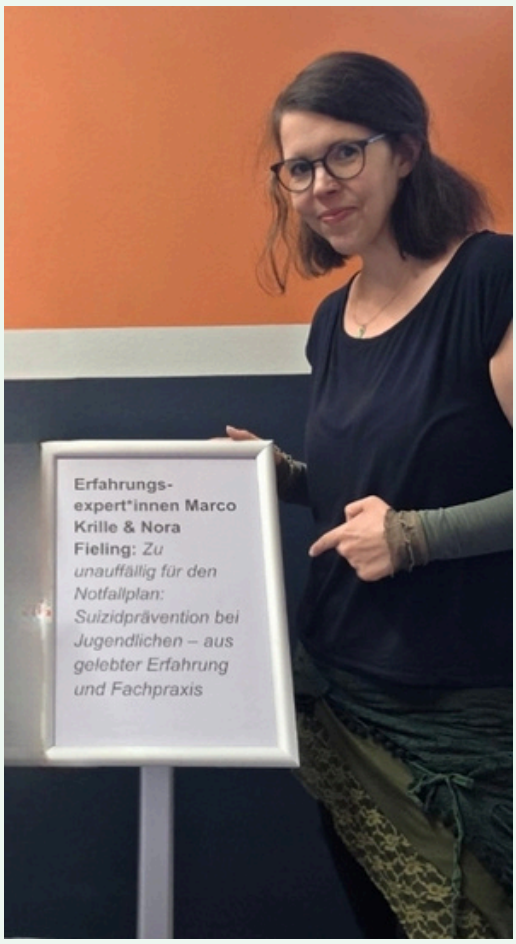
Buchungen für Vorträge und Medienarbeiten laufen über meine Homepage marcokrille.de. Für fachlichen Austausch nutzen Sie LinkedIn oder Instagram @mentalhealth_marcokrille.

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

Nora Fieling

Suizidalität kenne ich aus unterschiedlichen Perspektiven: als selbst Betroffene und Überlebende eines Suizidversuchs mit 12 Jahren, als Angehörige von Menschen, die einen Suizidversuch überlebten und als Suizidhinterbliebene. Für meine Arbeit bedeutet Erfahrungsexpertise jedoch nicht, meine eigene Geschichte zum Maßstab für andere zu machen. Vielmehr ergänzt sie fachliches Wissen um eine Perspektive, die in der Versorgung und Prävention leicht fehlt: Wie erleben Menschen selbst eine Krise – und was bedeutet das für diejenigen, die von außen unterstützen möchten?

In meiner Arbeit verbinde ich Fachwissen mit gelebter Erfahrung. Als Genesungsbegleiterin/Peer-Beraterin (Ex-In), Autorin und Referentin beschäftige ich mich mit psychischer Gesundheit, Krisen und Suizidprävention.



Darüber hinaus engagiere ich mich seit mehreren Jahren ehrenamtlich als Fachbeirätin der Berliner Fachstelle Suizidprävention. Als Projektleiterin von “Erste Hilfe für die Psyche” schaffe ich in Zusammenarbeit mit meinen Kolleg:innen einen Ort, an dem wissenschaftliche Erkenntnisse, Fachperspektiven und Erfahrungswissen zusammenkommen.

© 2026 - Alle Rechte vorbehalten. Nicht zur Vervielfältigung bestimmt.

Erste Hilfe *für die Psyche*

Wir müssen lernen, bei Menschen in psychischen Krisen Erste Hilfe zu leisten - genauso, wie wir auch bei körperlich verletzten Menschen Erste Hilfe leisten.

www.erstehilfefuerdiepsyche.de

Erste Hilfe für die Psyche

steht für ...

EINEN KRITISCHEN BLICK

Erste Hilfe für die Psyche bedeutet, pauschale Tipps zu hinterfragen und individuelle Bedürfnisse in den Fokus zu rücken – für echte, nachhaltige Unterstützung statt oberflächlicher Lösungen.

EINEN TRIALOGISCHEN ANSATZ

Der trialogische Ansatz vereint Betroffene, Angehörige und Fachpersonen auf Augenhöhe. Durch offene Kommunikation entsteht ein ganzheitliches Verständnis – für lebensnahe, vielfältige Unterstützung als gemeinsame Stärke.

EMPATHIE STATT RAT

Erste Hilfe für die Psyche heißt, wirklich zuzuhören – ohne schnelle Lösungen, aber mit echtem Verständnis. Empathie wirkt oft heilender als jeder Ratschlag.

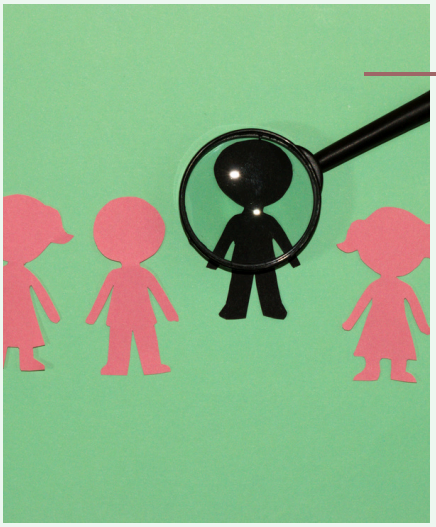
PRÄVENTION VOR ESKALATION

Frühzeitige Unterstützung kann größere Krisen verhindern. Erste Hilfe für die Psyche wirkt wie ein Schutzschild, das eingreift, bevor die Belastung zu groß wird.

WISSEN UND WERKZEUGE FÜR ALLE

Psychische Erste Hilfe vermittelt praktische Tools für den Umgang mit psychischen Krisen – nicht nur für Profis, sondern für alle, die helfen wollen.

Kurse für alle

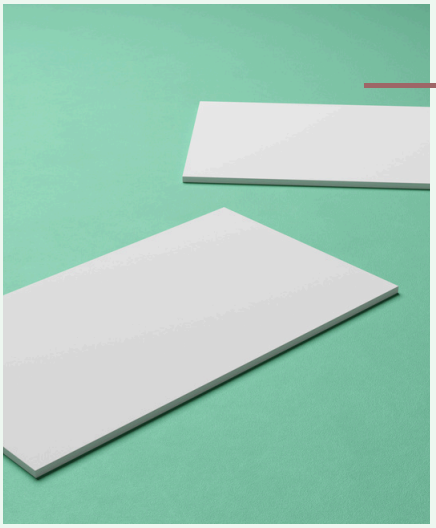


Für Angehörige

Alle Menschen erleben psychische Krisen, jeder zweite sogar eine psychische Erkrankung. Und doch fühlen wir uns im Umgang mit Betroffenen oftmals überfordert - das muss nicht sein.

Für Unternehmen

Laut den DAK-Zahlen für 2026 sind psychische Gründe aktuell die Hauptursache für den Arbeitsausfall. Prävention fängt da an, wo wir hinschauen, wahrnehmen und unterstützen – auch im beruflichen Umfeld.



Für Dich selbst

Für andere übernehmen wir recht schnell Verantwortung – und vergessen uns dabei selbst. Entwickle mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.

Privat, beruflich, persönlich

- ein starkes Ich für ein starkes Wir

01 ERSTE HILFE FÜR DIE PSYCHE - GANZTAGESSEMINAR

Die meisten Menschen wissen, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird. Aber nicht, wie sie sich verhalten, wenn jemand z.B. intensive Emotionen erlebt, in einer depressiven Krise steckt oder eine Panikattacke erlebt. Dabei können Krisen als auch psychische Erkrankungen uns alle treffen. Im Seminar “Erste Hilfe für die Psyche” lernst Du Grundlagen zu psychischer Gesundheit vs. Krankheit, wie Du wertschätzend kommunizieren kannst und Dich dabei auch gesund abgrenzt.

02 SEMINAR ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Wie kann man Menschen in lebensmüden Situationen unterstützen? Wenn 8 von 10 Suiziden bzw. Suizidversuchen angekündigt werden, wie kann ich das denn als Laie erkennen? Ist Suizidprävention möglich, so dass wir da handlungsfähig sein können? Es gibt viele Fragen, Mythen und Herausforderungen – doch Spoiler vorab: Suizidprävention ist möglich! JA! Erfahre, welche Rolle Suizidalität in unserer Gesellschaft spielt, lerne Fakten und Mythen kennen und werde sicherer, wenn Du Menschen in lebensmüden Krisen Erste Hilfe leistest.

03 ANKER-TRAINING - DEIN WEG ZU INNERER STABILITÄT

Im ANKER-Training (10 Module) geht es darum, Dir Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Du Krisen und Herausforderungen in Deinem Alltag gestärkt entgegentreten kannst. ANKER steht für “Achtsam und nachhaltig durch Krisen mittels Emotionsregulation und Resilienz” und ist Dein Selbsthilfe-Training für mehr innere Stabilität und psychische Widerstandsfähigkeit.

www.erstehilfefuerdiepsyche.de

05 ABGRENZUNG & EIGENSCHUTZ

Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen – leichter gesagt als getan? In diesem Workshop lernst Du, wie Du Dich klar abgrenzt, ohne Dich schuldig zu fühlen. Wir beleuchten typische Muster, stärken Dein Bewusstsein für eigene Bedürfnisse und üben, „Nein“ zu sagen, ohne dabei Beziehungen zu belasten. Ob im Job, im sozialen Umfeld oder in der Familie – gesunde Abgrenzung schützt vor Überlastung und stärkt Deine innere Balance. Ein praxisnaher Workshop für alle, die sich selbst nicht mehr hinten anstellen wollen.

06 PSYCHOLOGISCHES MENTORING MIT LISA HARTMANN

Manchmal sind Herausforderungen allein schwer zu bewältigen – genau hier setzt Mentoring an. Es hilft Dir, Klarheit zu gewinnen, Deine Stärken zu entdecken und persönliche Hürden zu überwinden. Mit Empathie und psychologischem Know-how unterstütze ich Dich dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und hinderliche Muster zu lösen. In einem vertrauensvollen Rahmen arbeiten wir gemeinsam an nachhaltigen Veränderungen, damit Du selbstbestimmt und reflektiert Deinen Weg gehen kannst.

07 PEER-BERATUNG MIT NORA FIELING

Als Ex-In-Genesungsbegleiterin biete ich Peer-Beratung für Betroffene und Angehörige an – basierend auf eigener Krisen- und Genesungserfahrung. Dieses Angebot ergänzt die Therapie, ersetzt sie aber nicht. Ich unterstütze mit Infos zu Depression & Angststörung, Erfahrungsaustausch, Selbsthilfe-Tipps sowie Beratung zu Therapieplätzen & Selbsthilfegruppen. Angehörige erhalten Hilfe im Umgang mit erkrankten Menschen.
Die Peer-Beratung ist für Dich in Berlin kostenfrei: https://www.sekis-berlin.de/themen/betroffenenberatung

WEIL REDEN LEBEN RETTET ...

Psychische Krisen erkennen, richtig reagieren und sich dabei selbst schützen – darum geht es in diesem Seminar.

Themenschwerpunkte im Seminar “Erste Hilfe für die Psyche”:

- Psychische Gesundheit: Was bedeutet das, wie und wann wird jemand psychisch krank?
- Gesprächsführung: Wie spreche ich eine Person in der Krise an? Was sollte ich vermeiden?
- Akuthilfe: Erste Schritte bei Panikattacken, Depression und anderen Krisen.

... UND ZUHÖREN AUCH!

Suizid ist ein sensibles Thema, das oft von Unsicherheiten und Missverständnissen begleitet wird – doch wir alle können lernen, auch in so einem Fall Erste Hilfe zu leisten!

Themenschwerpunkte im Seminar zur Suizidprävention:

- Zahlen, Hintergründe, Einfluss-faktoren.
- Mythen und Irrtümer
- Kommunikation und Handlungs-fähigkeit im Akutfall

www.erstehilfefuerdiepsyche.de

Wer sind wir?

Lisa Hartmann

Psychologin und angehende Psychotherapeutin. In ihrer Arbeit als Mentorin für psychologisches Empowerment gibt sie ihr Wissen weiter und unterstützt Menschen in unterschiedlichsten Lebensfragen und ~herausforderungen.

Jeanne Kaufmann

Projektmanagerin, Journalistin, Psychologin und angehende Psychotherapeutin aus der Schweiz. Sie begleitet das Team von „Erste Hilfe für die Psyche“ bei der Planung, Umsetzung und bei organisatorischen Fragen.

Nora Fieling

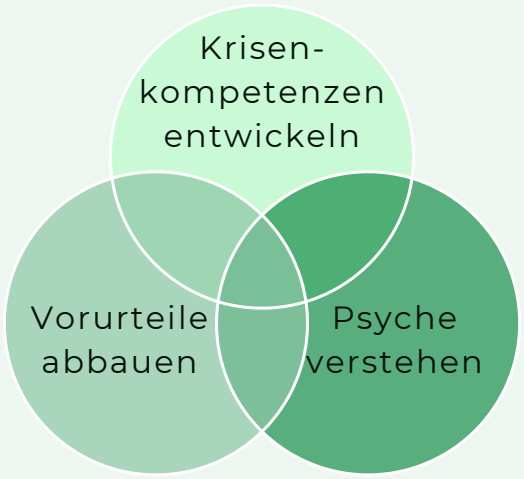
Ex-In-Genesungsbegleiterin, Mental Health First Aider (MHFA), Resilienztrainerin und Fachbeirätin der Berliner Fachstelle für Suizidprävention. Sie selbst hat Erfahrungen mit Depressionen, Angst- und Traumafolgestörung. Zudem ist sie Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen. 2020 veröffentlichte der Starks-Sture-Verlag ihr Erstlingswerk “Depression - und jetzt?”.

Lass uns zusammenarbeiten

Wir als multiprofessionelles Team mit trialogischem Ansatz sind überzeugt, dass eine Gesellschaft möglich ist, in der psychische Gesundheit an erster Stelle steht und menschlicher Stress als etwas Normales und Bewältigbares betrachtet wird.

Wir streben nach einer Welt, in der Stigmatisierung der Vergangenheit angehört, Menschen mit psychischen Erkrankungen frühzeitig erkannt und unterstützt werden und auch Laien in der Lage sind, auf gefährliche Symptome zu reagieren.

Unser Ziel ist es, Krisenkompetenzen zu fördern, Vorurteile abzubauen und ein besseres Verständnis für die Psyche zu schaffen.



Gerne bieten wir für Dich, Dein Unternehmen oder Deine Projektidee einen individuellen Workshop an. Schreibe uns dazu einfach eine Mail und lass uns ins Gespräch kommen:

Erste Hilfe für die Psyche
c/o Postflex #7183 Emsdettener Str. 10
D-48268 Greven

Ansprechpartnerin: Nora Fieling
kontakt@erstehilfefuerdiepsyche.de