Ansprechen ist nie falsch.

Erste Schritte in der Suizidprävention bei Kindern und Jugendlichen

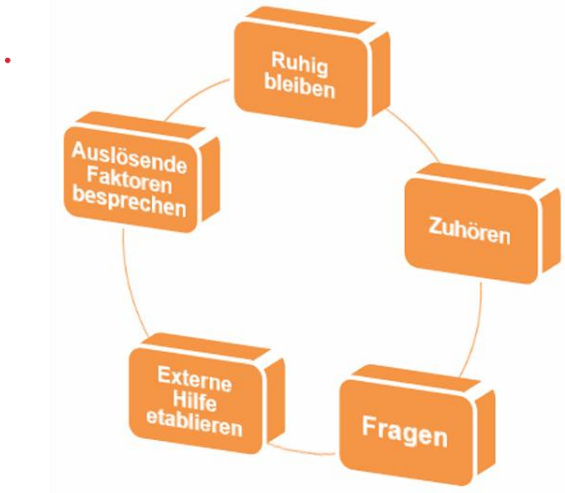
Workshop zum Suizidpräventionstag 2026

JugendNotmail.Berlin

- JugendNotmail.Berlin ist ein Kooperationsprojekt aus dem Kinderschutz-Zentrum Berlin e.V. und der Jugennotmail gGmbH zur niedrigschwelligen Online-Beratung von Kindern und Jugendlichen - Anonym, themenoffen und in 27 Sprachen (durch KI-Übersetzung).
- Die Beratung erfolgt durch Hauptamtliche und Ehrenamtliche mit einem akademischen Abschluss aus psychologischen und sozialpädagogischen Arbeitsfeldern.
- **Angebote:** Mail-Beratung**,** Live-Chat**,** Termin-Chat**,** Themenchats zu unterschiedlichen Belastungsthemen
- als App und im Browser nutzbar
- Mehr Infos unter: jugendnotmail.de/jnm_bln/

Intensität der Suizidgedanken einschätzen

Haltung bei suizidalen Themen



Die sechs Schritte der Krisenintervention

Schritt	Inhalt
1. Beziehung herstellen	Suizidgedanken erstnehmen, Verständnis vermitteln, Gesprächsbereitschaft vermitteln, Suizidgedanken normalisieren, Anpassung an die Sprache der Jugendlichen
2. Risiko einschätzen	Suizidgedanken offen ansprechen, Art und Verhalten von aktuellen Suizidgedanken/ -verhalten abklären, Motive und Risikofaktoren verstehen, Vergangene suizidale Handlungen abklären, Protektive Faktoren und Ressourcen explorieren
3. Reflexion fördern	**Grundsätzliche Haltung:** Jugendliche wollen nicht sterben, weil sie tot sein wollen. Sie wollen unter den gegebenen Umständen nicht mehr weiterleben. **Ziel:** Entscheidung des Jugendlichen ins Wanken bringen / Ambivalenz verdeutlichen
4. Selbstkontrolle stärken	Sicherheitsvereinbarungen treffen (z.B. Zugang zu letalen Mitteln begrenzen, Anti-Suizid-Vertrag, Notfallplan, Hope Kit **Vorraussetzung: keine akute Suizidalität!**
5. Ressourcen aktivieren	Zum Beispiel: Hausarzt/ Hausärztin, Berliner Krisendienst, Telefonseelsorge oder Nummer gegen Kummer, spezialisierte Beratungsstellen, Neuhland (Berlin), Psychotherapie, Pharmakologie oder psychiartrische Behandlung, Stationäre Behandlung
6. Ursachen bearbeiten	Nach der Krise: Auslöser verstehen, Weitere Ressourcen finden, Ambivalenz zulassen – Belastungen anerkennen, ohne sofortige Lösungen zu erwarten, Schritte entwickeln, aktuelle Suizidalität im Blick behalten

Übung: Erstnachricht beantworten

Arbeitsauftrag

- Formuliert eine Antwort auf die euch vorliegende Erstnachricht (10 Minuten)
    - Welche Themen und mögliche Ressourcen werden benannt und wie sprecht ihr diese an?
    - Wie sprecht ihr die Suizidalität an?

- Findet euch in euren Gruppen und besprecht euch Antworten (10 Minuten)
- Wählt eine eurer Antworten aus, oder schreibt zusammen eine neue, die ihr im Plenum als Gruppe präsentiert. (5 Minuten)

Antwort:

Zentrale Botschaften für die Praxis

- ✅ Suizidgedanken bei Kindern und Jugendlichen treten häufiger auf, als man vermutet.
- ✅ Suizidgedanken anzusprechen erhöht nicht das Risiko.
- ✅ Niemand muss allein handeln.
- ✅ Suizidpräventionskonzepte erleichtern den Umgang in der Praxis.
- ✅ Suizidalität darf kein Tabuthema sein.

Wichtige Kontakte in Berlin

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

Berliner Krisendienst: 030 390 63 00

Kindernotdienst: 030 610061

Jugendnotdienst: 030 610062

Hotline Kinderschutz: 030 610066

Viele Danke für euer Engagement

Euer Team von JugendNotmail.Berlin

JugendNotmail gGmbH
Wiesenstraße 55, Haus 5
13557 Berlin-Wedding

Kinderschutz-Zentrum Berlin e.V.
Juliusstraße 41
12051 Berlin-Neukölln