

Umgang mit suizidalen Äußerungen

Krisenintervention bei Suizidalität

Wie kann man Suizidalität verstehen?

Suizidalität ist meist Ausdruck einer krisenhaften Entwicklung, die beim Betroffenen mit Gefühlen des Gescheitert-Seins, der Hilflosigkeit, der Hoffnungslosigkeit verbunden ist und als Form eines destruktiven Bewältigungsversuchs verstanden werden kann.

Suizid: Aufgrund eigenen Tuns stirbt die Person. Das Tun war beabsichtigt, um zu sterben.

Suizidversuch: Aufgrund eigenen Tuns kommt es nicht zum Tod. Das Tun war beabsichtigt, um zu sterben.

Wünsche, die sich in der Suizidalität äußern können

Ruf nach Hilfe

Beendigung von Hilflosigkeit und Ohnmacht

Wunsch nach Pause und Ruhe

Wunsch zu fliehen, eine Zäsur zu setzen

Selbstbestrafung

Bestrafung anderer, Rache

Wiedervereinigung mit einem Verstorbenen

Manipulation, „etwas erreichen wollen“

Warnhinweise für Suizidalität

Mitteilung sterben oder sich das Leben nehmen zu wollen

Ausdruck von Sinnlosigkeit, „Egal-Stimmung“

Äußerung des Gefühls, in einer unerträglichen Situationen gefangen zu sein

Ausdruck, des Gefühls, für Andere nicht wichtig zu sein, ausgeschlossen zu sein
sozialer Rückzug

deutliche Stimmungsänderung

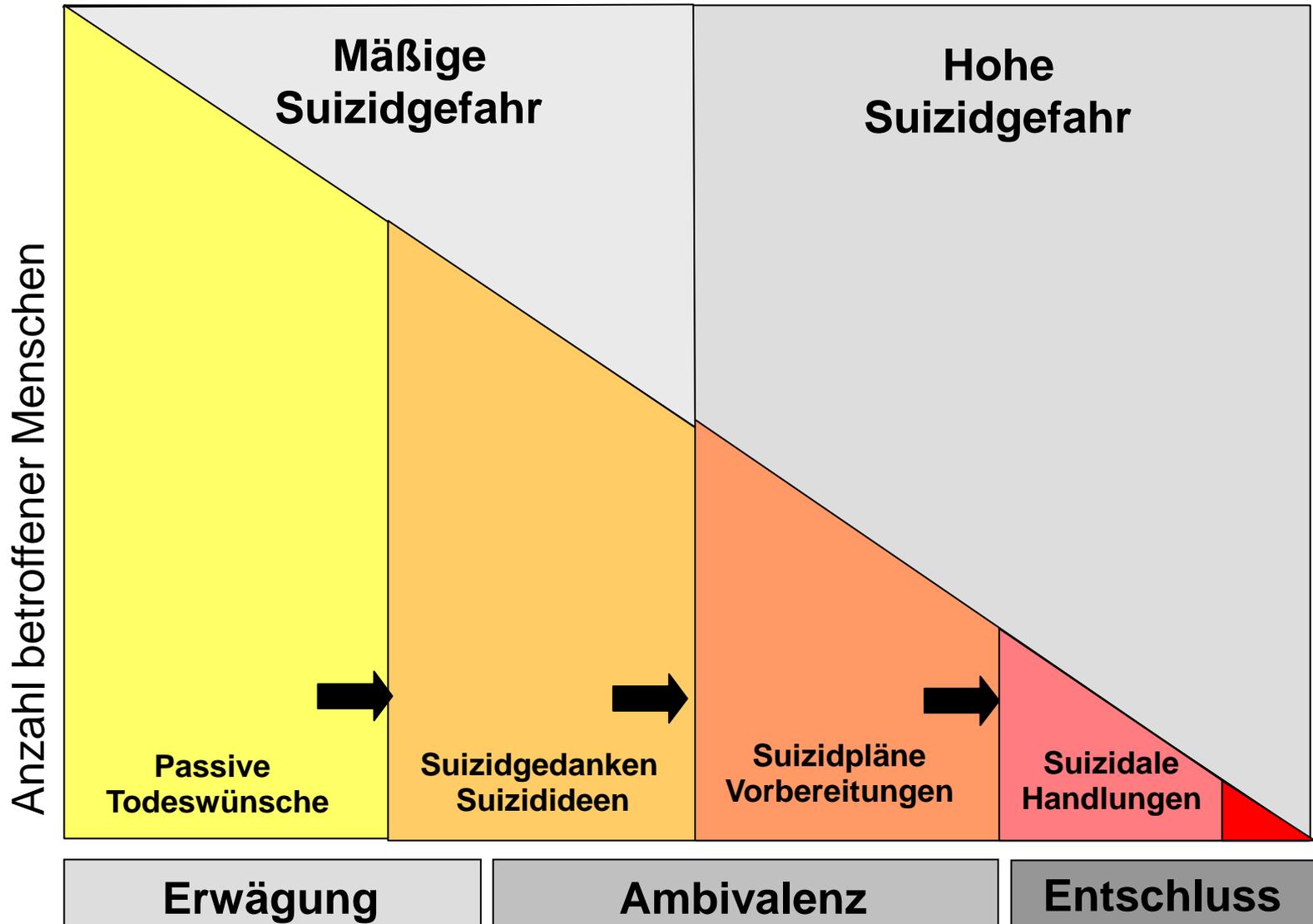
Besondere Alarmsignale

konkrete Angaben zu Durchführung, Auswahl und Beschaffung der Suizidmittel

kürzlich vorangegangener Suizidversuche, v.a. bei unzureichender Distanzierung

Unzureichende Distanzierung von den aktuellen Suizidgedanken/-absichten

Wie entwickelt sich ein Suizid(-versuch)?



Wie kann ich nach Suizidalität fragen?

Grundsätzlich: Suizidalität offen, direkt, akzeptierend, nicht wertend ansprechen

Mögliche Fragen:

Was meinen Sie damit, dass alles egal ist/ sowieso nichts bringt....?

Fühlt sich das Leben manchmal ganz sinnlos an?

Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich etwas anzutun (sich das Leben zu nehmen?)

Seit wann denken Sie daran und sind diese Gedanken jetzt besonders stark?

Haben Sie einen Plan, wie Sie sich das Leben nehmen wollen?

Was müsste passieren, dass Sie ihren Plan wirklich ausführen?

Haben Sie schon Vorbereitungen für Ihren Suizid getroffen?

Haben Sie früher schon mal versucht sich das Leben zu nehmen?

Wie reagiere ich auf suizidale Äußerungen und Andeutungen?

Direkt und offen nachfragen!

„da mag ich ja gleich gar nicht mehr!“ – „das macht mir Sorge, wenn Sie das so sagen, was genau meinen Sie damit? ... Haben Sie darüber nachgedacht, sich das Leben zu nehmen? ... Wie nah ist diese Möglichkeit? ..“

„da kann ich mir ja gleich den Strick nehmen! Ich verstehe, dass Sie ganz aufgebracht/enttäuscht/verärgert sind! Das ist ja eine heftiger Satz! Wirklich? Sie wollen sich den Strick nehmen und sich erhängen?....“

in der Gruppe:

z.B. „wie geht es den Anderen mit diesem Satz?“, „viele Menschen denken irgendwann mal über Suizid nach, wer hat denn solche Gedanken auch schon mal gehabt?“ „was hat Ihne geholfen, was könnte denn ... in dieser Situation vielleicht helfen?“

Wie reagiere ich auf suizidale Äußerungen und Andeutungen?

In der Gruppe aber auch die anderen Teilnehmenden schützen und Grenzen setzen

z.B. „Ich bin froh, dass Sie uns so vertrauen, diese schwierigen Gedanken zu äußern und es ist für die meisten Menschen gut darüber zu sprechen. Wir können das wahrscheinlich nicht ausreichend hier besprechen. Wo könnten Sie sich denn weitere Hilfe suchen?“

Wie kann ich noch hilfreich sein?

„Lob“ für Hilfesuche

Fokus darauf, was jetzt gerade ist

„Erklären“, was gerade passiert, Normalität der Reaktion hervorheben

eigene Auffassungen, Wertungen, Empfindungen zunächst zurückstellen

Sprechen lassen/ Anteilnahme,

ermutigen, Gefühle wie Trauer, Wut, Schuld usw. zuzulassen und zu zeigen

Stellvertretende Hoffnung: *kein falsches Trösten, sondern aus der Perspektive des Helfers vorstellbare positive Entwicklungen anbieten, Zeithorizont erweitern*

gemeinsame Suche nach inneren und äußeren Quellen, Haltgebendem

Wie kann ich die Gefährlichkeit der Situation einschätzen?

Kann die betroffene Person sich aktuell und zumindest bis zum nächsten Kontakt von den eigenen Suizidgedanken distanzieren? („...mache ich jetzt nicht..“)

Wirkt die Person ausreichend geordnet und absprachefähig? (oder ist sie intoxikiert, völlig außer sich....)

Erscheint die Person erreichbar für Fragen, Angebote anderer....?

Können Absprachen getroffen werden? („...morgen gehe ich zum Hausarzt....suche mir Hilfe bei.... Telefoniere mit....“)

Wie ist die rechtliche Situation?

Pflicht zur Hilfeleistung/ Rettungspflicht

Das Mitwissen um die aktuelle suizidale Absicht einer anderen Person, die psychisch deutlich beeinträchtigt wirkt u/o deren Wahrnehmung erheblich durch Suchtmittel beeinträchtigt ist, hat eine Verhinderungs- und Rettungspflicht zur Folge.

Es gilt der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit: Es muss das getan werden, was nötig und erforderlich ist.

Je akuter und konkreter die aktuelle Suizidgefahr ist, desto größer müssen die zu ergreifenden Vorsichtsmaßnahmen sein.

Was tun bei akuter Gefährdung?

Wenn die der Betroffene eindeutige, aktuelle suizidale Absichten äußert und sich nicht distanzieren kann, besteht eine Rettungs-/Verhinderungspflicht

meist erfordert das die Aufnahme in eine psychiatrische Klinik

die Person sollte motiviert werden, freiwillig die zuständige Klinik aufzusuchen

wenn die Motivation zum freiwilligen Gang in die Klinik erfolglos bleibt, dann muss die vorläufige Unterbringung gegen den Willen der/des Betroffenen veranlasst werden (nach PsychKHG)

über das Ordnungsamt am KVR oder LRA

oder (außerhalb von deren Öffnungszeiten) über die Polizei

Bei Unsicherheit: Kontakt zum Krisendienst Oberbayern aufnehmen

Wichtige Telefonnummern

Telefonseelsorge	evang. 0800/111 0 111 kath. 0800/111 0 222
Muslimisches Seelsorgetelefon	030/443509821
Arche e.V.	089/334041
Krisendienst Oberbayern	0800/6553000
Kreisverwaltungsbehörde (Ordnungsamt), Abt. für öffentlich-rechtl. Unterbringungen	089/233-66961
Rettungsleitstelle/Polizei	112 / 110