

## Workshop „Umgang mit Suizidalität in der Arbeit mit jungen Menschen“ – Kerstin Herr – 02.06.2014

### Ziel des Workshops:

#### Impulse zu

- Bewusstmachung eigener Einstellungen und Gefühle zum Thema Suizidalität
- Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung
- Umgang, Gespräche und Beziehungsgestaltung mit Menschen in suizidalen Lebenskrisen

### Teil 1: Persönliche Haltung

- Selbstreflexion zu folgenden Fragen:
  1. Vorstellung eigener Gefühle in einer Situation, in der die Teilnehmenden selbst mit Suizidalität konfrontiert worden sind
  2. Reflexion über Bewertungen der Gefühle
  3. Bewusstmachung eigener Glaubenssätze und Vorstellungen zu Suizidalität
- Fragebogen nach Dorrman zu persönlichkeitspezifischen Ängsten und Ängsten, bezogen auf die therapeutischen Kompetenzen.

### Teil 2: Umgang mit suizidalen Menschen

#### Leitlinien für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

- Selbsttötungsabsichten und –androhungen IMMER ernst nehmen
- Verlässlich sein: Versprechen einhalten und Angebote machen, die eingehalten werden können

#### **Hilfreich bei Gesprächen mit suizidalen Menschen:**

- beruhigende und vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre schaffen
- aufmerksam, ruhig und geduldig zuhören, sich einfühlen
- Signalisieren, dass man die Schwierigkeiten des Gegenübers wahrnimmt
- konkret nach Suizidgedanken fragen:
  - Gibt es schon konkrete Vorstellungen (Wie, wann, wo?)
  - Was treibt Sie aus dem Leben?
  - Wer wird am meisten traurig sein?
  - Je konkreter, desto größer die Gefahr
- Ambivalenzen zwischen dem Wunsch zu sterben und der Sehnsucht nach einem anderen Leben benennen
- Arbeit mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen
  - Nachfragen, was hinter der Suizidabsicht steht

## Workshop „Umgang mit Suizidalität in der Arbeit mit jungen Menschen“ – Kerstin Herr – 02.06.2014

- Versuch, neben den suizidalen Anteilen die Teile zu erkunden, die leben wollen, die sich Hilfe holen
- Druck aus der Situation nehmen: Zeit schaffen, z.B. nach konkreten Beruhigungs- und Ablenkungsmöglichkeiten für den Klienten suchen
- Fragen wie:
  - Was könnte Sie im Leben halten?
  - Wie müsste das Leben sein, damit Sie weiterleben könnten?
- Sich die eigenen Gefühle bewusst machen und eingestehen, auf eigene Grenzen achten und sich ggfll. Unterstützung holen
- dem Gegenüber ernst gemeinte Sorge um ihn mitteilen: Der suizidgefährdete Mensch fühlt sich wenig ernst genommen, wenn seine Suizidabsichten das Gegenüber überhaupt nicht zu berühren scheinen
- Verantwortung nicht alleine übernehmen, sondern teilen:
  - Wer gehört noch zum Unterstützersystem?
  - An wen kann sich der Betroffene wenden?
  - Wo sind weitere Anlaufstellen für Helfende und Betroffene?

Am Ende des Gesprächs Vereinbarungen treffen, evtl. Notfallplan gemeinsam erarbeiten.

**Wenn sich das Gegenüber gar nicht auf Verhandlungen einlässt, ist eine Zwangseinweisung in die Psychiatrie, notfalls mit polizeilicher Unterstützung, absolut notwendig.**

Fazit:

⇒ Beziehung anbieten, ernst nehmen Interesse am Gegenüber zeigen, die Bereitschaft dazu signalisieren:

„Erzähl‘ mir von Deinen Sorgen, ich möchte Dich verstehen! Sei offen, ich halte das aus! Ich bin belastbar und lasse mich nicht mit in den Sog ziehen“

**Vermieden werden sollte:**

- mit dem suizidalen Menschen über den Sinn oder die Legitimation zu diskutieren.
- konkrete Lösungsvorschläge zu machen oder dem anderen die eigenen Vorstellungen vom Leben aufzudrängen
- dem anderen die Verantwortung für sein Leben abnehmen zu wollen
- aus Angst in Panik oder Aktionismus zu verfallen
- sich in Schweigeversprechen einbinden zu lassen
- Angebote zu machen, die nicht eingehalten werden können
- sich unter Druck setzen zu lassen

## Workshop „Umgang mit Suizidalität in der Arbeit mit jungen Menschen“ – Kerstin Herr – 02.06.2014

---

### Hilfreiche Links:

- Krisenberatung der Arbeitskreise Leben e.V. in Baden-Württemberg
  - [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)
- Onlinejugenberatung:
  - Youth-life-line Tübingen: <http://www.youth-life-line.de/home.html>
  - U 25 Deutschland (Berlin, Dresden, Freiburg, Gelsenkirchen, Hamburg): <http://www.u25-deutschland.de/>
- Infos und Material zum Thema Suizidalität bei Jugendlichen:
  - Freunde fürs Leben in Berlin <http://www.frnd.de/>
  - Neuhland e.V. Berlin, Krisenhilfe: <http://www.neuhland.net/>
  - Irrsinnig menschlich e.V. Leipzig: <http://www.irrsinnig-menschlich.de/>
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention: <http://www.suizidprophylaxe.de/>

### Literatur:

Bründel, Heidrun (2004): Jugendsuizidalität und Salutogenese, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart.

Dörner, Klaus, Plog, Ursula, Wendt, Frank, Teller, Christine (2002): Irren ist menschlich, Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie, S. 313-330: Der sich und Andere tötende Mensch.

Dormann, Wolfram (2012): Suizid. Therapeutische Interventionen bei Selbsttötungsabsichten. 7. Korrigierte Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart.

Eink, M. / Haltenhof, H. (2007): Umgang mit suizidgefährdeten Menschen, Psychiatrie Verlag.

Neuhland e.V. Berlin, Krisenhilfe: <http://www.neuhland.net/>

Papastefanou, Christiane (Hrsg.) (2013): Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart.

Schnell, Monika (): Suizidale Krisen im Kindes- und Jugendalter. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 54 (2005) 6, S. 457-472.  
[http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2013/4575/pdf/54.20056\\_3\\_45758.pdf\\_new.pdf](http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2013/4575/pdf/54.20056_3_45758.pdf_new.pdf)

Stein, Claudius (2009): Spannungsfelder der Krisenintervention, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart.

Sonneck, Gernot (2000): Krisenintervention und Suizidverhütung. UTB