

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
- 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

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

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