



Trauma, Tod und Lebenshoffnung –

Umgang mit Suizidalität

Online Impulsabend

Katrin Kroll



GLIEDERUNG

LEBEN LERNEN

- ▶ Verbundenheit erleben
- ▶ Resilienz erlernen
- ▶ Selbstfürsorge übernehmen
- ▶ Bejaht werden

WENN TRAUMA STERBEN WOLLEN LEHRT...

- ▶ Hoffnungslosigkeit erleben
- ▶ Belastungen erleben
- ▶ Thwarted Belongingness
- ▶ Hilflosigkeit und Hilfslosigkeit
- ▶ Die Last der Verneinung
- ▶ Zum Sterben wollen erzogen...

PRÄVENTION UND KRISENINTERVENTION

- ▶ Wissen aktuell halten
- ▶ Dem „Sterbenwollen“ begegnen können
- ▶ Gute Anamnese
- ▶ Keine Tabuthemen
- ▶ Risikoeinschätzung und Krisenintervention

VOM LOSLASSEN LERNEN

LEBEN LERNEN

Wir kommen auf diese Welt und erhalten ein Leben geschenkt. Das sieht bei jedem Menschen ein wenig anders aus: andere Kultur, andere gesundheitliche Verhältnisse, andere Mitmenschen, andere Voraussetzungen, verschiedene soziale Umfeldler, verschiedene finanzielle Möglichkeiten, unterschiedliche Bildungshintergründe, unterschiedliche Landschaften...

Jeder Mensch sieht sich vor der Aufgabe, sich in diesem Leben beheimaten zu lernen. Und wir sehen, dass diese Aufgabe nicht unbedingt gleich leicht oder schwer zu lösen ist. Aber wir wissen mittlerweile, welche Aspekte dazu beitragen, dass Menschen unabhängig davon, wie ihre Bedingungen gestaltet sind, lernen zu leben.

Verbundenheit erleben

Die umfassenden Ergebnisse der Bindungsforschung decken sich erstaunlich mit dem biblischen Befund: das Zentrum gelingenden Lebens sind Erfahrungen der Verbundenheit:

- ▶ Beziehungen auf unterschiedlichen Intimitätsstufen
- ▶ Einbindung in einen kulturellen oder sozialen Kreis
- ▶ Teilhabe an gesellschaftlichen Entwicklungen



Das heißt, dass Menschen lernen dürfen, Bindungsfähigkeiten zu entwickeln:

- die Fähigkeit den anderen und sich selbst wahrzunehmen
- Resonanz erleben, spüren und mitteilen
- Gefühle erleben und in den Beziehungsraum einbringen (Wahrnehmung, Ausdruck, Regulation)
- Körperwahrnehmung erlernen und körperliche Wege der Begegnung für sich finden
- Praktische Ideen für Beziehungsgestaltung kennen lernen und der eigenen Situation entsprechend weiterentwickeln
- Kulturelle und gesellschaftliche Räume wahrnehmen und eine bewusste Beteiligung erlernen

Werden Menschen nach ihrer Lebenszufriedenheit gefragt, antworten sie meist, dass es besonders die verschiedenen Beziehungen sind, die ihnen Halt und ein gutes Lebensgefühl geben.

Resilienz erlernen

Ein weiterer Aspekt gelingenden Lebens ist die „Resilienz“, die ein Mensch unabhängig von seinen Lebensbedingungen entwickelt. Damit ist gemeint, dass eine Person Möglichkeiten entwickelt, sich mit den Ereignissen und Bedingungen ihrer Lebenszeit und Lebenswelt auseinanderzusetzen. Interessant sind für diese Fragestellung unter anderem die Ergebnisse von Aaron Antonovsky und die Forschungen zu resilienten Persönlichkeitseigenschaften z.B. nach Costa und McCrae.

Antonovsky forschte mit Menschen, die sehr belastende Lebenserfahrungen gemacht hatten und stieß auf das Ergebnis, dass alle diejenigen, die mit diesen Lebenserfahrungen vergleichsweise gut umgehen konnten, über wichtige innere Fähigkeiten verfügten, die er unter dem Begriff „Kohärenzgefühl“ zusammenfasste:

- ▶ **Verstehbarkeit:** die Menschen waren in der Lage oder hatten Unterstützung darin, die eigene Situation zu verstehen und kognitive Einordnungen oder Lösungen zu entwickeln
- ▶ **Handhabbarkeit:** die betroffenen Personen hatten Fähigkeiten, die ihnen geholfen haben, genau diese Situation, in der sie sich befunden haben, gut zu bewältigen.
- ▶ **Sinnhaftigkeit:** die untersuchten Personen beschrieben, dass sie sich (z.B. durch ihre spirituelle Einstellung) während der schwierigen Situationen, aber auch generell im Leben in sinnvolle Zusammenhänge eingebunden erleben und auch schwierige Umstände immer wieder im Gesamtzusammenhang sehen können.

In diesem Modell wird sichtbar, wie wichtig es ist, Menschen in schwierigen Situationen zu diesen Bereichen zu unterstützen und mit ihnen zusammen Fähigkeiten zu trainieren.

Ein anderer Unterstützungsansatz für die Entwicklung einer Resilienz bietet sich in dem sogenannten „Big Five“ oder dem OCEAN- Modell, der beschreibt, wie wichtige Persönlichkeitseigenschaften oder Fähigkeitenmuster Menschen helfen, sich im Leben gut zurechtzufinden. In diesem Modell werden Persönlichkeitsebenen beschrieben, die in bestimmten Ausprägungen eher lebenshinderlich und in anderen eher lebensfördernd sind. Hilfreich in diesem Modell ist, dass sichtbar wird, dass es hierbei nicht um einzelne Fähigkeiten geht, sondern ein bestimmtes Muster den Menschen prägt und Stärken und Schwächen sich gegenseitig auch ausgleichen können.

Big Five oder OCEAN Modell:

Kürzel	Faktor (englisch)	Faktor (deutsch)	schwach ausgeprägt	stark ausgeprägt
O	Openness to experience	Offenheit für Erfahrungen	konservativ, vorsichtig	erfinderisch, neugierig
C	Conscientiousness	Gewissenhaftigkeit	unbekümmert, nachlässig	effektiv, organisiert
E	Extraversion	Extraversion	zurückhaltend, reserviert	gesellig
A	Agreeableness	Verträglichkeit	wettbewerbsorientiert, widerstreitend	kooperativ, freundlich, mitfühlend
N	Neuroticism	Neurotizismus	selbstsicher, ruhig	emotional, verletzlich

Aus dieser Tabelle ergeben sich Entwicklungsebenen, die ein Mensch in seinem Leben (evtl. mit Hilfe) anschauen, belastendes Verhalten erkennen und die eigenen Kompetenzgrenzen erweitern kann.

Selbstfürsorge übernehmen

Am Beginn unseres Lebens sind wir sehr auf die Fürsorge und Unterstützung der Erwachsenen angewiesen. Dieses Erleben bildet eine Grundlage dafür, welche Versorgungssituation wir im Leben anstreben. Unterstützt wird dabei eine Kombination aus verschiedenen Erfahrungen. Zunächst ist es wichtig, zu erleben, als sehr kleines Kind umfassend und verlässlich versorgt worden zu sein. Dadurch entsteht die Fähigkeit, den Körper in den verschiedenen Zuständen zu fühlen und Coregulation zu kennen. Wichtig ist aber auch die hinzukommende Erfahrung, von den Erwachsenen im Laufe der Entwicklung darin unterstützt und gefördert zu werden, immer mehr Anteile der Fürsorge für sich selbst eigenständig zu übernehmen. Dies ist ein Lernprozess und läuft nicht autonom, sondern vielmehr durch gezieltes pädagogisches Handeln ab. Hier ein Beispiel: das Kind lernt die eigene Körperhygiene zunächst durch die Handlungen des Erwachsenen kennen, übt diese in Begleitung und wird dann durch die verschiedenen Entwicklungsphasen hinweg unterstützt und herausgefordert, eine Eigenständigkeit darin zu entwickeln.

Unser Leben in dieser Welt braucht eine Menge Fürsorge:

- ▶ Wir müssen essen, schlafen und brauchen Körperhygiene und Gesundheitsfürsorge
- ▶ Wir müssen Lernen und Ausprobieren dürfen
- ▶ Wir müssen soziale Kontakte schließen und pflegen
- ▶ Wir müssen Alltagsaufgaben kennenlernen, verstehen und durchführen. Wir brauchen als Menschen ein gewisses Maß an Lebenskultur (Wo wohne ich? Wie sieht mein Alltag aus? Welche Mittel habe ich zur Verfügung? Etc.)
- ▶ Wir müssen unsere Emotionen selbst wahrnehmen und angemessen mit ihnen umgehen.
- ▶ Wir sind geschaffen mit einem Bedürfnis nach Identitätsentwicklung und Ausdruck. Es ist unsere Aufgabe, uns selbst immer wieder Entwicklungsräume zu suchen oder zu bauen.
- ▶ Wir sind konfrontiert mit unserem Bedürfnis nach Spiritualität und müssen dazu eine eigene Kultur entwickeln



Bejaht werden

In der seelsorgerlichen und beratenden Arbeit stoßen wir neben diesen sehr lebenspraktischen und emotionalen Förderschwerpunkten auch immer wieder auf eine spirituelle Ebene des Lebens. Als Gott seine Menschen erschafft, schaut er sie ganz bewusst an und sagt: „Siehe, es ist sehr gut!“ Er spricht dadurch sein Ja über ihnen aus. Diesen Sinnzusammenhang finden wir in den Beziehungen zwischen Eltern und Kindern (im besten Fall) wieder. Eltern freuen sich auf und über ihr Baby und teilen das dem kleinen Wesen, das da geboren wurde, auch mit. Sie sprechen „Existenzrecht“ in das Leben ihres Kindes: Es ist schön, dass Du da bist. Ich liebe Dich. Ich freue mich darauf, welchen Lebensweg Du gehen wirst. Ich möchte Dich gerne unterstützen, zu wachsen. Du bist hier willkommen!

Alle Menschen, die so auf die Welt kommen dürfen, haben eines der größten Geschenke erhalten, das man als Mensch bekommen kann. Sie fühlen sich in dieser Welt willkommen und gewollt.

Im Alltag denken diese Menschen nicht immer wieder darüber nach, aber alles, was sie tun und erleben, wird von dieser Grundfreude und Grundsicherheit geprägt sein, dass ihr spezielles Leben einzigartig und wünschenswert ist.

Deshalb ist es so wichtig, dass Babyeltern dieses Geschenk ihren Kindern mitgeben, und es ist genauso wichtig, dass Menschen, die dieses Geschenk nicht als Säugling bekommen haben, in einen Nacherlebens- und Nachreifungsprozess kommen dürfen.

WENN TRAUMA STERBEN WOLLEN LEHRT...

Wir haben jetzt ausführlich besprochen, was im Leben eines Menschen passieren darf, damit er mit den Möglichkeiten seines Lebens gut umgehen lernen kann, einen positiven Lebensbezug entwickelt und das möglichst unabhängig von den Umständen.

In diesen Beschreibungen schwingen natürlich die Ebenen schon mit, die dazu beitragen, dass Menschen an den Rand der eigenen Möglichkeiten kommen und keinen Sinn mehr im Leben empfinden. Besonders Menschen, die Traumatisierungen erleben, kommen häufig mit der Empfindung in Kontakt, dass Leben nicht lebbar ist...

Beraubt und entwürdigt werden

Das Wesen von Traumatisierung liegt zu einem großen Teil darin, dass der ganz eigene Wert, den ein Menschenleben hat, nicht oder nur teilweise wahrgenommen und respektiert wird. Wenn ein Mensch von Kindheit an erlebt, dass seine Bedürfnisse nicht geachtet und seine Angewiesenheit nicht beantwortet wird, entsteht in ihm immer wieder das Gefühl, dass Leben nicht bewältigbar ist:

- ▶ Menschen erleben den Abbruch oder die Beziehungsstörung zu wichtigen Bezugspersonen
- ▶ Menschen werden vernachlässigt und bewusst geschädigt
- ▶ Menschen werden benutzt oder in falsche Rollen gedrängt
- ▶ Menschen müssen flüchten und verlieren ihre Kultur und ihre Heimat
- ▶ Menschen werden so behandelt, als hätten sie keine Würde
- ▶ Menschen verlieren durch die Traumatisierung die Abwehrkräfte und erkranken häufiger und schwerer als andere
- ▶ Menschen verlieren durch die Traumatisierung die Möglichkeiten zur Teilhabe an Gesellschaft und „normalen“ Entwicklungsabläufen.

Dem Tod begegnen

Nicht selten geschieht es, dass Menschen innerhalb traumatisierende Ereignisse mit dem Tod in Kontakt kommen:

- ▶ Vernachlässigung und mangelnde Fürsorge
- ▶ Bewusste Schädigung und eskalierende Gewalt
- ▶ Zeugenschaft bei Grenzüberschreitung, Mord, Kriegshandlungen etc.
- ▶ Erleben von Naturkatastrophen, Unfällen oder Sterbeprozessen...

Dabei ist es ganz unterschiedlich, wie Menschen den Tod erleben. Wenn sie sich dabei geschützt und eingebunden erleben, kann das Erleben der Todesnähe innerlich sogar wertvoll oder „heilig“ erlebt werden. Fühlen sich Menschen jedoch dem Tod ausgeliefert oder ohnmächtig gegenüber entsteht Todesangst und eine intuitive bzw. spirituelle Verbundenheit mit dem Sterben.

Hoffnungslosigkeit erleben

Der Hintergrund eines Gefühls von Hoffnung und Sinn wurde weiter oben schon beschrieben. Es ist eine Mischung aus biographischer Prägung und der Erfahrung von Ermöglichung. Man kann sich gut vorstellen, dass Menschen, die durch unterschiedliche Lebenserfahrungen eine innere Erfahrung der Ausweglosigkeit für sich erleben, durchaus den Gedanken entwickeln können, dass dieses Leben ihre Möglichkeiten übersteigt. Oft geht mit gefühlter Hoffnungslosigkeit auch ein intensives Durchdenken der Möglichkeiten und Begrenzungen einher: es ist oft so, dass die betroffenen Personen ihre Situation einschätzen und durch bestimmte Parameter zu dem Schluss kommen, dass es kein Weiterleben geben kann.

Thwarted Belongingness

Besonders intensiv wird diese Enge, wenn sich im Leben durch unterschiedliche Umstände eine Lebenssituation ergibt, in der sich ein Mensch der Situation ausgesetzt sieht, dass er sich nirgends mehr zugehörig fühlt. Besonders schwierig wird die Situation, wenn sich verschiedene Beziehungsebenen gleichzeitig auflösen, z.B. wenn jemand seine Heimat *und* seine Angehörigen verliert oder etwa der Verlust der Gemeinde *auch* den Verlust der Zugehörigkeit zu einer Glaubensgruppe bedeutet. Joiner (2005) beschreibt dabei besonders die Belastungsintensivierung, wenn zu der Nicht-Zugehörigkeit auch noch das Gefühl kommt, für die Mitmenschen eine Belastung zu sein.

Hilflosigkeit und Hilflosigkeit

In meinen Ausführungen wird deutlich: wir sind Wesen, die Hilfe brauchen. Das ändert sich über die gesamte Lebensspanne nicht. Natürlich verändert sich die Gewichtung der Selbsthilfe zur Unterstützung durch andere im Verlauf des Lebens immer wieder. Aber beide Bereiche brauchen unsere Aufmerksamkeit. Wenn sich zu einem Punkt im Leben die erlebte Hilflosigkeit, im Sinne mangelnder Unterstützung von außen, mit einer Hilflosigkeit (d.i. ein Mangel der eigenen Selbstunterstützungsfähigkeiten) im innen kombiniert, wird das oft als massive Überforderung und großer Schmerz erlebt. Meist wird dadurch Bewältigungsangst ausgelöst, die wiederum innere Enge und Druck erzeugt. Die Situation wird gefühlt immer auswegloser.

EXKURS:

Schon an anderer Stelle haben wir viel über die Auswirkungen von Stress auf die Funktionen des Kortex und der damit verbundenen logischen und sprachlichen Fähigkeiten erläutert. Das ist natürlich auch hier relevant: wenn die beschriebenen Belastungsfaktoren dauerhaft Stress erzeugen, wird dadurch auch die Möglichkeit, auf bereits erworbene Fähigkeiten zurückzugreifen, alleine durch die körperliche Reaktion auf den Dauerstress eingeengt. Dann können Möglichkeiten oder Lösungen vielleicht nicht erkannt werden, obwohl sie zugänglich wären.



Die Last der Verneinung

Genauso tief wie die Erfahrung der Bejahung in der nachgeburtlichen und Kindheitsphase geht das Erleben der Verneinung. Das reicht von der Erfahrung der ungewollten Schwangerschaft über Schwierigkeiten bei der Geburt bis hin zur konkreten Ablehnung des Kindes durch primäre Bindungspersonen. Es ist nicht unbedingt notwendig, dass diese Verneinung oder Ablehnung ausgesprochen sein muss. Die Erfahrung in der Beratung zeigt, dass das Kind schon früh merkt, ob die Bindungsperson in positiven Bezug geht oder ablehnend reagiert. Dabei kann es sich um die Ablehnung des Lebens an sich, des Geschlechts des Kindes, bestimmter Wesenszüge und Eigenschaften oder aber auch ein sehr rigides Erziehungsverhalten handeln.

Beim betroffenen Menschen kommt an: Ich bin nicht gewollt, ich bin nicht in Ordnung. Ich darf nicht leben. Ich schaffe es sowieso nie, die Wertschätzung der anderen zu erhalten.

Zum Sterben wollen erzogen...

Die allerschwierigste Situation ist natürlich, wenn Kinder bewusst Schädigungen ausgesetzt werden, die ihren Tod nach sich ziehen könnten oder sollten. Sie lernen dadurch, dass ihr Leben keinen Wert besitzt und es beliebig ist, ob sie sterben oder Leben. Ähnlich empfinden es Menschen, wenn Ihnen innerhalb von kriminellen oder rituellen Strukturen von Beginn ihres Lebens beigebracht wird, dass ihr Leben nur innerhalb der Organisation eine Funktion aber keinen schützenswürdigen Eigenwert besitzt. Das kann so weit gehen, dass Täter in frühen Kindheitsphasen den Betroffenen innerhalb von sog. Programmen beibringen, lieber zu sterben, als zum Beispiel Informationen über die kriminellen Handlungen zu verraten.

Eigentlich reichen die bisherigen Betrachtungen schon aus, um die Förderebenen im Blick zu behalten, die wir Menschen brauchen, um gar nicht erst in die Bedrohungslage zu kommen. Allerdings hat nicht jeder Mensch gleich Zugang zu den Möglichkeiten und es ist eben doch auch ein Auftrag an die Gesellschaft als ganzes, Menschen dabei zu helfen, Leben zu lernen und aus dem Sterben wollen wieder auszusteigen.

PRÄVENTION UND KRISENINTERVENTION

Präventiv wirkt sich schon aus, dass Sie heute an diesem Workshop teilnehmen. Die Zahlen zeigen deutlich, dass in den Ländern, in denen die Informationen zum Thema Suizidalität und Leben zugänglicher gemacht und verbreitet werden, die Zahlen erfolgreicher Suizide deutlich sinken.

In Deutschland betrug die Zahl der Menschen, die durch Suizid gestorben sind 9.396 (Statistisches Bundesamt, 2020) und ist damit seit 1990 um fast 30% gesunken.

Natürlich spielen in diese Veränderung viele Neuerungen hinein, aber wichtigster Faktor bleibt, dass wir als Menschen einer Gesellschaft uns immer wieder mit diesen Themen beschäftigen.

Wissen aktuell halten

Es ist wichtig, sich im psychosozialen Bereich immer wieder neu zu informieren, wie Suizidalität entsteht und wir gut mit Betroffenen umgehen können. Darüber hinaus gibt es natürlich auch viele aktuelle Entwicklungen, hinsichtlich derer wir immer mal wieder auf den neuesten Stand kommen sollten:

- ▶ Wie entwickeln sich die Fallzahlen und Suizidvorgehensweisen innerhalb der Gesellschaft?
- ▶ Wie zugänglich sind Suizidmittel (z.B. Drogen, Schußwaffen o.ä.)?
- ▶ Welche Präventivmaßnahmen, -Unterlagen und -Projekte sind aktuell zugänglich (z.B. von der BZgA oder der Deutschen Akademie für Suizidprävention e.V. <https://www.naspro.de/dl/Suizidpraevention-Deutschland-2021.pdf>)
- ▶ Welche Ärzte und Kliniken gibt es in meiner Umgebung? Wie sind aktuell die Wege?
- ▶ Welches Unterbringungsgesetz gilt aktuell für mein Bundesland?
- ▶ Welche Filme oder Internetseiten sind empfehlenswert?

Hier wird deutlich: eine sich entwickelnde Suizidalität braucht immer Helfer, die gut vernetzt und aktuell eingebunden sind.

Dem Sterben wollen begegnen können...

Suizidalität tritt im Kontext von Traumatisierung statistisch häufiger auf. Deshalb sind wir herausgefordert, mit diesem „Sterbenwollen“ in Kontakt treten zu können. Dabei geht es in einem ersten Schritt in der psychosozialen Begleitung sicher auch darum, die eigenen Erfahrungen und Ansichten in der Selbsterfahrung gut zu bearbeiten, damit wir uns mit den Begleitenden nicht in Übertragungsphänomene verwickeln.

Gute Anamnese

Eine Suizidalität entsteht meist über längere Zeit und durch verschiedene Faktoren. Deshalb ist es besonders für Menschen in Seelsorge und Beratung wichtig, die Belastungs- und Resilienzfaktoren in der anamnestischen Arbeit konkret zu erfragen.

BELASTUNGSFAKTOREN	RESILIENZFAKTOREN
Belastende Beziehungen im sozialen Umfeld	Sichernde und unterstützende Beziehungen
Belastende Arbeitsplatzsituation	Sinnstiftende Tätigkeiten, Arbeitssituationen, Hobbies
Belastende wirtschaftliche Situation	Unterstützung in wirtschaftlicher Hinsicht (z.B. Förderungen) oder Beratung
Schwierige religiöse Vorstellungen, Druck, belastende Gottesbilder, falsche Schuldgefühle	Glaube als Ressource und Halt, Hoffnung durch spirituelle Perspektiven
Körperliche und psychische Erkrankungen	Gute Gesundheitsversorgung, gute Gesundheitsprävention, Hilfsmittel, gelungene Vorbehandlungen
Eher schwierige Persönlichkeitsmerkmale (z.B. nach Oceans, BIG FIFE etc.)	Eher positive Persönlichkeitsmerkmale

Selbstschädigende Verhaltens- und Denkformen	Selbstförderliche Verhaltens- und Denkformen
Einengung des psychosozialen Lebensbereichs	Erweiterung und / oder Stabilität des psychosozialen Lebensbereiches
Mangelnde Fähigkeiten	Fähigkeiten Profil
Suizidalität in der Vorgeschichte	Bereits bewältigte Krisen
Belastungen durch historische, politische, wirtschaftliche Krisen etc.	Positive Vorerfahrungen und Unterstützung durch die eigene Familie
Kulturelle Belastungen	Kulturelle Schätze
Entwürdigungen	Erlernte und einsetzbare Skills
Programmierungen	Selbstverstehen
Verneinungserfahrungen	
Verwahrlosung, Vernachlässigung in der Vorgeschichte	
Gewalt, Übergriffe in der Vorgeschichte	

Um eine beginnende Suizidalität gut einzuschätzen braucht es den Mut, diese Dinge von uns als Helfer aus abzufragen und gut zu dokumentieren. Besonders, wenn im Verlauf einer Beratungs- oder Seelsorgebeziehung mehrere Belastungsfaktoren auftauchen ist es NOTWENDIG, die anderen Themen von uns aus abzufragen.

Keine Tabuthemen

Die Erfahrung zeigt, dass eine beginnende Suizidalität zu Verschlechterung tendiert, wenn der Betroffene damit alleine bleibt. Es ist aus diesem Grund wesentlich, sowohl in Beratung, als auch in Seelsorge keine Tabuthemen entstehen zu lassen. Die Frage: „Haben Sie darüber nachgedacht, sich das Leben zu nehmen?“ muss in aller Deutlichkeit gestellt werden.

Risikoeinschätzung und Krisenintervention

Wenn sich die Anzeichen mehren, dass ein Mensch in eine suizidale Gefährdung gekommen ist, gilt es eine Risikoeinschätzung vorzunehmen:

- ▶ Welche Art der Selbst- und Fremdgefährdung liegt vor (Gedanken, Phantasien, Absichten, Pläne, konkrete Vorbereitungen?)
- ▶ Abschätzung von Belastungs- und Resilienzfaktoren
- ▶ Einschätzung der psychischen Gesundheit?
- ▶ Einschätzung der eigenen Fähigkeiten im Umgang mit dem Thema?

- ▶ Greift das Unterbringungsgesetz?
- ▶ Welche Hilfen können wann eingebunden werden?

Die Einschätzung einer suizidalen Situation ist immer wieder neu vorzunehmen und kann nie regelhaft vorgenommen werden. Wenn ein psychosozialer Helfer im Kontakt mit einer Person ist, deren Risiko er nicht einschätzen kann, ist er verpflichtet entsprechende ärztliche Hilfe für die Person zu veranlassen.

Ablauf der Krisenintervention siehe Anhang!!!

Grundregeln im Überblick:

- ▶ **Alle Äußerungen ernst nehmen:** auch wenn der Klient die Suizidgedanken als Hilferuf oder Druckmittel einsetzt, ist es wichtig, die Androhungen und hintergründigen Äußerungen aufzunehmen und mit klaren Rückfragen die Situation zu bearbeiten.
- ▶ **Keine Tabuthemen entstehen lassen:** es ist immer wichtig, klar anzusprechen, welche Gefährdungen und Drohungen in der Luft liegen.
- ▶ **Stabilisierende Maßnahmen gemeinsam finden:** praktische Hilfen für den Alltag finden, unterstützen, einüben
- ▶ **Verstehen unterstützend anbieten, bei gleichzeitiger Verankerung im Leben**
- ▶ **Soziale Netzwerke suchen und stärken:** in einer Krisenzeit werden tragfähige Hilfsnetze besonders wichtig. Neben den fachlichen Kontakten, ist es unumgänglich auch Angehörige (besonders bei Kindern und Jugendlichen) oder sonstige Bezugspersonen (Freunde, Partner...) in die Stabilisierung einzubeziehen.
- ▶ **Gründe für ein Weiterleben / Verankerungen suchen:** Eine wichtige Aufgabe der Begleitung ist es, herauszuarbeiten, was für den Klienten von Bedeutung ist und welche realen Gründe oder Ziele es geben könnte, die für ein Weiterleben sprechen. Dabei ist der Behandler als Mensch gefragt: Nur wer selbst den Wert des Lebens greifen kann, ist in der Lage andere dabei zu begleiten, das zu lernen.
- ▶ **Nie Bagatellisieren oder Verharmlosen:** Wenn ein Klient über Suizid redet, ist das schon ein großer und wichtiger Schritt. Niemandem ist geholfen, wenn ein Berater diesen mutigen Schritt mit einfachen Phrasen oder vorschnellen Lösungen entwertet.
- ▶ **Behandlungsnetzwerk bilden:** Es ist wichtig, dass Klienten, die suizidale Tendenzen zeigen, bei einem Psychiater vorstellig werden. Wenn keine akute Gefährdung vorliegt, kann

so zwischen dem Psychiater und dem Begleiter ein Netzwerk entstehen, das die Abschätzung der Gefährdung von vielen Instanzen her absichert. Darüber hinaus kann eine medikamentöse Einstellung auf Psychopharmaka hilfreich sein. Es ist gut, wenn ein Psychiater diese vornimmt und begleitet. Liegt eine akute Gefährdung vor, muss der Klient stationär versorgt werden (s. Anhang). Es ist gut, auch zu den zuständigen Kliniken Kontakt aufzunehmen und zu halten, damit eine sinnvolle Nachsorge an die Behandlung anknüpfen kann.

VOM LOSLASSEN LERNEN

Ich empfinde das Leben als unendlich kostbar – unabhängig davon, wie angenehm oder einfach es gerade ist. Sehr gerne arbeite ich mit Menschen daran, auch in schwierigen Situationen wieder Lebensmut zu schöpfen und neue Möglichkeiten zu entwickeln.

ABER: ich habe auch schon Menschen kennengelernt, die eine so schwere Last tragen müssen, dass ich gut verstehen gelernt habe, warum ihnen dieses Leben so viel Schmerz bereitet. Und ich habe erlebt, dass Gott das weiß und würdigt.

Wir haben die Sorgfaltspflicht, Menschen, wenn es möglich ist in ihrem Überleben zu unterstützen. Aber wir können nicht für jemanden leben.

Die allerbeste menschliche Arbeit kann manchmal nicht ausgleichen, wie groß der Schrecken und die Last ist. Dann kommt der Moment, wo wir lernen müssen, den anderen in Gottes Hände loszulassen.

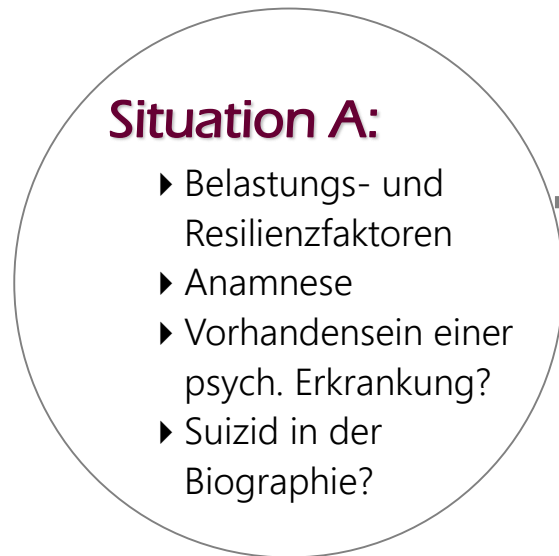
LITERATUR

P. Borkenau & F. Ostendorf: *NEO-Fünf-Faktoren Inventar nach Costa und McCrae (NEO-FFI)*. Manual (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe, 2008.

T. Teismann; W. Dorrman: *Suizidalität* (2.Aufl.); Göttingen: Hogrefe, 2021

T. Teismann; S. Friedrich: *Therapie-Tools: Suizidalität und Krisenintervention*. Weinheim, Basel: BeltzVerlag, 2022.

<https://www.naspro.de/dl/Suizidpraevention-Deutschland-2021.pdf>



- ▶ Keine Selbst- oder Fremdgefährdung



- ▶ Ambulante Behandlung möglich
- ▶ Evtl Vermittlung
- ▶ Ggf. Antisozialverträge



- ▶ subakute oder akute Selbst- oder Fremdgefährdung
- ▶ Krankheitseinsicht



- ▶ Kliniküberweisung durch den Psychiater
- ▶ Im Notfall „Selbsteinweisung“ (mit/ohne aussagekräftigem Begleitbrief) möglich
- ▶ Keine ambulante Behandlung!!!
- ▶ Begleitung möglich



- ▶ akute Selbst- oder Fremdgefährdung
- ▶ KEINE Krankheitseinsicht



- ▶ Unterbringungsgesetz
- ▶ Sorgfaltspflicht
- ▶ Ordnungsamt (Polizei, Notarzt): Zwangsunterbringung in der zuständigen psychiatr. Klinik
- ▶ Beschluss vom Vormundschaftsgericht
- ▶ Überprüfung vom Vormundschaftsgericht
- ▶ Keine ambulante Behandlung!!!