

## Verhalten bei SUIZIDANDROHUNG

Wenn Menschen in eine Krise geraten und keine Unterstützung bei Eltern, Partnern, Mitarbeitern, Freunden und Freundinnen oder anderen Erwachsenen finden, so kann die Krise in der Absicht zu einem Suizid gipfeln.

Meist liegen die Ursachen für eine Suizidgefährdung nicht im beruflichen Bereich, auch als konkreter Auslöser werden sie selten genannt.

Suizidgefährdete Menschen senden aber ihre Signale häufig im Rahmen des Alltags an Mitarbeiter/innen und Freunde/Freundinnen aus.

Welche **Alarmzeichen** können auftreten?

- Leistungsabfall,
- Verweigerung, Fernbleiben,
- Unkonzentriertheit,
- Beschäftigung mit dem Thema Selbsttötung (Zeichnungen, Aufsätze, Äußerungen),
- Verändertes Sozialverhalten (Abbruch von Freundschaften, Rückzug oder abwehrendes Verhalten),
- Äußerliche Veränderungen (Vernachlässigung, starke Gewichtszunahme oder – abnahme),
- Körperliche Beschwerden unklarer Ursache,
- Schlafprobleme, Hoffnungslosigkeit, körperliche Erschöpfungszustände, depressive Symptome.

Mitarbeiter oder Kollegen die mit suizidalem Verhalten eines Mitmenschen konfrontiert sind, haben oft vielschichtige Fragen - einen Leitfaden für ein Krisengespräch gibt es nicht, jedoch einige **bewährte Vorgehensweisen und Rahmenbedingungen**:

- Setzen Sie sich bereits vor einem Gespräch mit dem Betroffenen mit den eigenen Gefühlen zum Thema Suizid auseinander; nehmen Sie Betroffenheit, Angst, Hilflosigkeit, Unbehagen und Ärger wahr und lassen Sie zu, auch während des Gesprächs Gefühle spüren zu dürfen.
- Bleiben Sie authentisch, täuschen Sie dem Betroffenen nichts vor; Menschen sind besonders in Krisensituationen sehr sensibel und spüren deutlich, ob Sie ehrlich sind.
- Diskutieren Sie nicht über den Sinn oder die Richtigkeit von Suizid. Versuchen Sie vielmehr, die Situation des Menschen, die von ihm als ausweglos und bedrohlich empfunden wird, zu verstehen. Üben Sie keinen moralischen Druck aus und machen Sie ihm keine Schuldgefühle.
- Hören Sie einfach zu und versuchen Sie, die Situation zu verstehen. Formulieren Sie das, was Sie verstanden haben und stellen Sie Verständnisfragen.
- Meiden Sie schnelle Lösungsmöglichkeiten, geben Sie keine Ratschläge, **nehmen Sie das Problem ernst und spielen Sie es nicht herunter!** Bitte fühlen Sie sich nicht verpflichtet, einfache Lösungsmöglichkeiten finden zu müssen.
- Schalten Sie **professionelle Hilfe** ein!

Vermitteln Sie den Betroffenen an eine Beratungsstelle, wo er/sie professionelle Hilfe bekommen kann. Wenn der Betroffene sich weigert, Hilfe von einer professionellen Einrichtungsstelle anzunehmen, dann holen Sie sich dort Hilfestellung!

Sie können Ihre Informationen dann auch an den Betroffenen weitergeben und ihm/ihr dadurch helfen.

Sie können in Absprache mit dem Betroffenen den Kontakt auch selbst herstellen oder die Begleitung zur Beratungsstelle anbieten, um die Schwellenangst zu mindern.

- Achten Sie auf die äußeren Gesprächsbedingungen:
  - klares, eingegrenztes Gesprächsangebot,
  - einen ruhigen Raum, in den Sie sich zurückziehen können (nicht im Gang zwischendurch) geben Sie einen Zeitrahmen an, in dem das Gespräch stattfinden kann.
- Äußern Sie schon beim Ansprechen des Betroffenen Ihre Besorgnis: „Ich mache mir Gedanken um Sie“. Oder z.B. „Ich habe gehört, Sie möchten sich etwas antun, und ich habe Angst um Sie bekommen. Ich möchte nicht, dass Ihnen etwas passiert.“
- Wenn Sie lediglich Vermutungen über die Suizidabsichten eines Menschen haben, so sprechen Sie ihn/sie darauf klar und offen an.

**Sie bringen niemanden auf die Idee, sich umzubringen, indem Sie danach fragen!** Es kann jedoch enorm entlastend für einen Menschen sein, erstmals über seine Gedanken offen sprechen zu können. Trauen Sie sich, die Tabuthemen Selbsttötung, Todeswunsch oder Suizidversuch anzusprechen.

- Zeigen Sie dem Menschen, dass Sie Interesse an den Problemen haben und machen Sie ihm/ihr ein Hilfsangebot – aber nur solche Angebote, die Sie halten können (nicht: „Ich bin immer für Sie da“ – das können und werden Sie nicht sein). Sie enttäuschen den Menschen sonst aufs Neue.
- Geben Sie kein Versprechen über eine Geheimhaltung. Wenn sich die Krise zuspitzt und es geht um unmittelbare Lebensgefahr, können Sie auch dieses Versprechen nicht halten.
- In der Akutsituation erhalten Sie Hilfe durch die Polizei, Rettungsleitstelle, sowie durch Beratungseinrichtungen und kirchliche Einrichtungen.