

Gesprächsempfehlungen

Einschätzung der Suizidgefährdung

Gesprächsvorbereitung

Vor dem Gespräch sich mit seinen eigenen Gefühlen auseinandersetzen. Eigene Unsicherheit, mulmiges Gefühl, Hilflosigkeit, genervt sein ...

Welche Beziehung habe ich zur Person?

Sich vornehmen: Im Kontakt mit den eigenen Gefühlen bleiben, sie auch aussprechen / authentisch sein. Mich nicht vorschnell „anbieten“ ... (suizidgefährdete Menschen können einem selber an den Rand führen)

Einen geeigneten Rahmen finden wie ungestört sein / genügend Zeit haben / eventuell einen Spaziergang vorschlagen

Gespräch

Verbalisieren bringt Entlastung und nicht erst recht eine Suizidgefahr

Offenes Ansprechen der Suizidgefahrvermutung

„Ich mach mir Sorgen um Dich. – Wie geht es Dir? – Überlegst Du Dir, ob Du nicht mehr leben möchtest?“

Frage nach Suizidgedanken – „Hast Du solche Gedanken? Wie oft? Wie konkret?“

Akzeptieren des Suizidgedankens

nicht ausreden wollen – Annehmen / Verstehen der Ausweglosigkeit
„Wie kommst Du zu diesem Schluss? Was führt Dich dazu?“

Aufmerksam Zuhören

sich von der Seele reden können ...
Verständnisfragen stellen, ev. Echo was es bei einem selber auslöst.

Nicht allzu schnelle Lösungsmöglichkeiten vorschlagen

Was willst Du nun tun? Was würde Dir helfen?
Was kann ich für Dich tun? Nach eigenen Ressourcen fragen

Mit einbeziehen von Bezugspersonen

Sprichst Du noch mit jemandem darüber?
Wem vertraust Du sonst noch?
Natürliche Beziehungen aktivieren.

Toleranz gegenüber Aggression

Suizidgefährdete leiden oft über aufgestaute Aggressionen – schimpfen über sie und ihre Institution – auch das führt zur Entlastung – Angst und Panik können so abgebaut werden und der Leidensdruck vermindert sich.

Sich nicht erpressen lassen

Suizidandrohungen haben oft auch bewusst oder unbewusst einen erpresserischen Charakter. Klar machen, dass ich/wir alles Mögliche tun möchten – aber schlussendlich die Verantwortung für einen Suizid der Person nicht abnehmen können.

Struktur geben in der Hoffnungslosigkeit

„Sie können mir auch nicht helfen - niemand kann mir noch helfen!“

Hoffnung vermitteln, eventuell sagen, dass Suizidvorstellungen auch zu einer vorübergehenden Krise gehören – dass viele Menschen später froh sind, überlebt zu haben – die meisten Menschen wollen eigentlich nicht tot sein – sondern nicht mehr so weiterleben bis bisher.

Was machst Du heute Abend?

Können wir uns morgen wieder sehen? (engmaschig begleiten, wenn es für einem selber geht)

Einschätzung der Suizidgefahr

Was hilft mir zusätzlich zum Gespräch

- Mein eigenes Gefühl / meine Einschätzung
- Das Verhalten und die Verhältnisse anschauen
- Wissen über Risikofaktoren und Risikogruppen
- Geschlechtsunterschiede beachten!
- Austausch mit Kolleg/innen/Team
- Telefonische Beratung durch eine Fachperson (Helpline Suizidprävention!)
- Die Verantwortung nicht alleine tragen

Krisenintervention ohne akute Suizidgefahr

In Beziehung bleiben „Wann sehen wir uns wieder?“ „Ich gebe dir meine Telefonnummer“ (?) oder die Perspektive bis zur nächsten Besprechung besprechen.

Engmaschige Begleitung, Zeit überschaubar machen, „kleine“ Verbindlichkeiten eingehen.

Niederschwellige professionelle Hilfsangebote vermitteln

Akuter Notfall

Kriseninterventionsplan der Institution
entsprechende Notfalladressen

Zugang zu Mitteln erschweren, die für eine Suizidhandlung gebraucht werden können.