

# Persönlichen Krisen Ihrer Kolleg\*innen begegnen

Gatekeeperschulung



# Ablauf

## ■ Gatekeeperschulung

- Krisenintervention: Modelle und erste Handlungsschritte
- Suizidprävention: Theoretischer Hintergrund, Dos und Don'ts
- Warnsignale erkennen
- Techniken der Begleitung von Menschen in (suizidalen) Krisen
- Praktische Übungen



# Mein Gegenstand...



# Veränderungskrisen

(G.Caplan in Sonneck,2000)

危机

1. Phase: Konfrontation mit Ereignis
2. Phase: Bewältigung misslingt –  
Gefühl des Versagens, der Druck steigt
3. Phase: Mobilisierung aller Bewältigungskapazitäten führt zu
  - a) Lösung, Bewältigung
  - b) Rückzug mit Resignation (Chronifizierungsgefahr)
4. Phase: Vollbild der Krise mit innerer "Lähmung" oder ziellosen Aktivitäten. Zuletzt Neuanpassung mittels konstruktiver oder destruktiver Strategien



# Traumatische Krise

(J.Culberg in Sonneck, 2000)

1. Phase: Schockphase: Zustand der Betäubung oder chaotisch-ungesteuerte Aktivitäten
2. Phase: Reaktionsphasen: Konfrontation mit der Realität, Versuche, sie zu integrieren
  - Fixierungsgefahr: wenn intrapsychische Konflikte aktiviert werden
  - Chronifizierungsgefahr: wenn soziale Isolierung, wenn äußere Hilfsstrukturen unbefriedigend sind
3. Phase: Bearbeitungsphase: Lösung von Trauma und Vergangenheit
4. Phase: Neuorientierung: Selbstwertgefühl wieder gewonnen, neue Beziehungen hergestellt



# Das BELLA-System

(Gernot Sonneck)

Interventionskonzept für akute Krisensituationen

- B**eziehung aufbauen
- E**rfassen der Situation
- L**inderung von Symptomen
- L**eute einbeziehen, die unterstützen
- A**nsatz zur Problembewältigung



# BELLA

←  
B  
Beziehung aufbauen

- Schaffe einen einladenden Anfang
- Höre der Person aufmerksam und einfühlsam zu
- Vermittle dem Ratsuchenden, dass Du ihn ernst nimmst und dass Du Dir seiner Schwierigkeiten bewusst bist



# BELLA

← Erfasse die Situation:

- mit den Gründen des „Kommens“
- mit dem Krisenanlass und den davon unmittelbar Betroffenen der derzeitigen Lebenssituation des\*der Ratsuchenden(auch mit dem hier und jetzt)
- mit möglichen Veränderungen durch die Situation





# BELLA

## Linderung der schweren Symptomatik

- Gehe auf die emotionale Situation des\*der Ratsuchenden ein
  - Panik
  - Depression
  - Suizidrisiko erhehlen
- Versuche die ratsuchende Person
  - zu entlasten
  - ordnen zu lassen
  - durch Übungen zu entspannen
  - ...



# BELLA

← Leute einbeziehen, die unterstützen

- Versuche, Hilfssysteme des\*der Ratsuchenden von ihm\*ihr einsetzen zu lassen
- Wenn notwendig, auch Hilfssysteme wie Selbsthilfegruppen und Institutionen



# BELLA

← Ansatz zur Problembewältigung finden

Verhilf der ratsuchenden Person:

- das eigentliche Anliegen/Problem zu definieren
- Widersprüchlichkeiten zu sehen
- die gefühlsmäßige und reale Bedeutung des Problems zu erfassen
- sich für eine Veränderung zu entscheiden

Diese Phase spielt für Sie i.d.R. eine untergeordnete Rolle!



# Thema: Suizid

- Filmausschnitt aus der Dokumentation „Ich bin noch da“
  - („37 Grad“, ZDF, 2020)



# Thema: Suizid

- Zahlen und Daten
- Begrifflichkeiten
- Fachliche Grundlagen



# Begrifflichkeiten

- Suizid
- Selbsttötung
- Selbstmord
- Freitod



# Thema: Suizid

■ Wie groß ist das Verhältnis Suizidtote zu Verkehrstoten in Deutschland?

■ Suizidtote : Verkehrstote – 3 : 1

■ Verhältnis 1:1

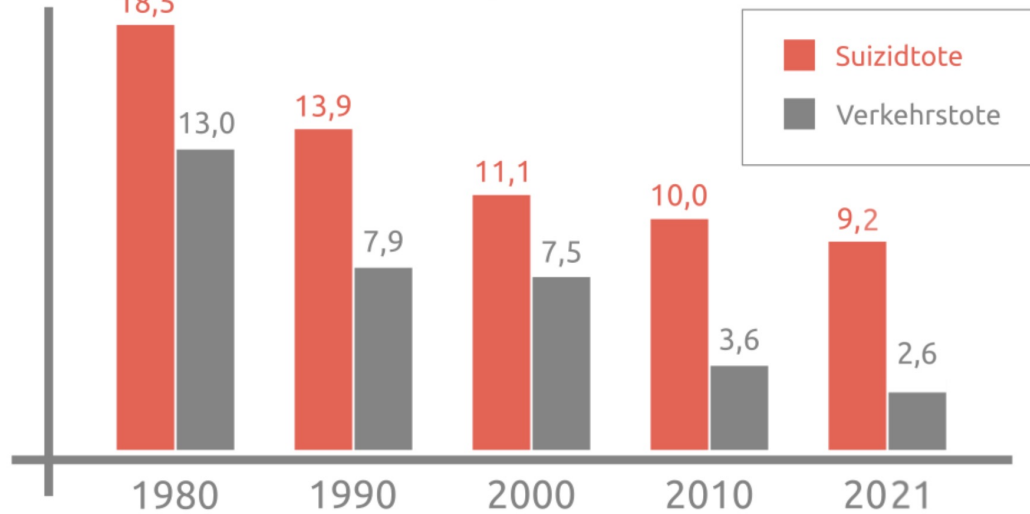
■ Suizidtote : Verkehrstote – 1 : 3



# Thema Suizid

## Suizide und Straßenverkehrstote Deutschland

Zeitreihe; in Tausend





# Thema: Suizid

■ Wie groß ist das Verhältnis Frauen - Männer bei den Suizidtoten?

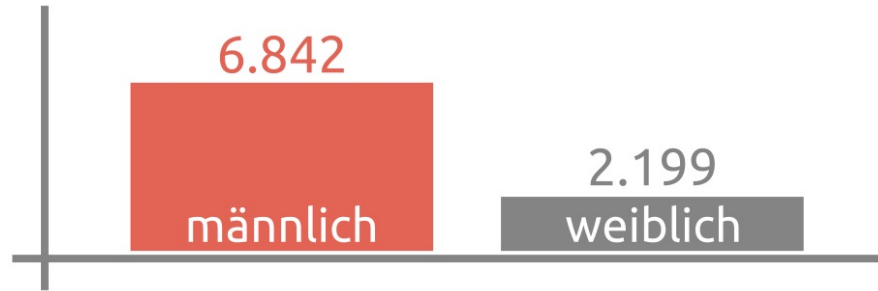
■ 100% Frauen; 0% Männer

■ Verhältnis 1:1

■ 0% Frauen, 100% Männer



# Thema: Suizid



Suizide Frauen : Männer - **ca. 1:3**

Suizidversuche Frauen : Männer - **ca. 3:1**



# Thema: Suizid

## ■ Wie verteilt sich die Anzahl der Suizide auf die Altersgruppen?

- Ältere Altersgruppen = mehr Suizide
- Über die Altersgruppen ungefähr gleichmäßig verteilt
- Jüngere Altersgruppen = mehr Suizide



# Thema: Suizid

- Faustformel: „Je älter, desto größer die Suizidgefahr“
  - Suizidrate steigt in Deutschland mit dem Alter immer weiter an
  - Hochaltrige Menschen haben statistisch das größte Suizidrisiko
  - Junge Menschen führen allerdings die Statistik der Suizidversuche an / häufigste Todesursache



# Thema: Suizid

■ Wie viel Prozent der Suizide werden vorher angekündigt?

■ 100% angekündigt

■ 50% angekündigt

■ 0% angekündigt



# Thema: Suizid

- Ca. 80% der Suizide werden im Vorfeld angekündigt.



# Das präsuizidale Syndrom (Ringel)

- **1. Einengung**
- **2. Gehemmte und gegen sich selbst gerichtete Aggression**
- **3. Suizidphantasien**



# Das präsuizidale Syndrom (Ringel)

## ■ 1. Einengung

- der Lebensmöglichkeiten – Ohnmachtsgefühle, Hoffnungslosigkeit
- der Gefühlswelt – Emotionen gehen nur noch in eine Richtung
- der Beziehungen – soz. Rückzug, Entwertung von Beziehungen
- der Werte – Entwertung von vormals wichtigen Lebensbereichen





# Das präsuizidale Syndrom (Ringel)

- **2. Gehehmte und gegen sich selbst gerichtete Aggression**
  - Hemmung der Aggressionsentladung
  - Aggressionsdruck
  - Wenden der Aggression gegen sich selbst



# Das präsuizidale Syndrom (Ringel)

## ■ 3. Suizidphantasien

- Wunsch, tot zu sein
- konkrete Überlegungen zur Methode und zum Zeitpunkt
- Häufig: Sich aufdrängende Gedanken



# Das präsuizidale Syndrom (Ringel)

- Was davon ist für die Begleitung/Beratung besonders wichtig?
  - Besseres Verständnis der **grundlegenden psychischen Prozesse**
  - Auf die entsprechende Phase **angepasste Prozessbegleitung**
  - Merkmale der Phasen als **Einschätzungsinstrument** für den Grad der Suizidalität



# Stadien der suizidalen Entwicklung (Pöldinger)

## ■ Erwägung

- Selbststeuerung / Distanzierungsmöglichkeit überwiegend vorhanden

## ■ Ambivalenz

- Selbststeuerung / Distanzierungsmöglichkeit nicht mehr vorhanden
- Zunehmende gedankliche Einengung; Appelle / Hilferufe häufig

## ■ Entschluss

- Konkrete Vorbereitungen
- ! häufig: trügerische Ruhe!



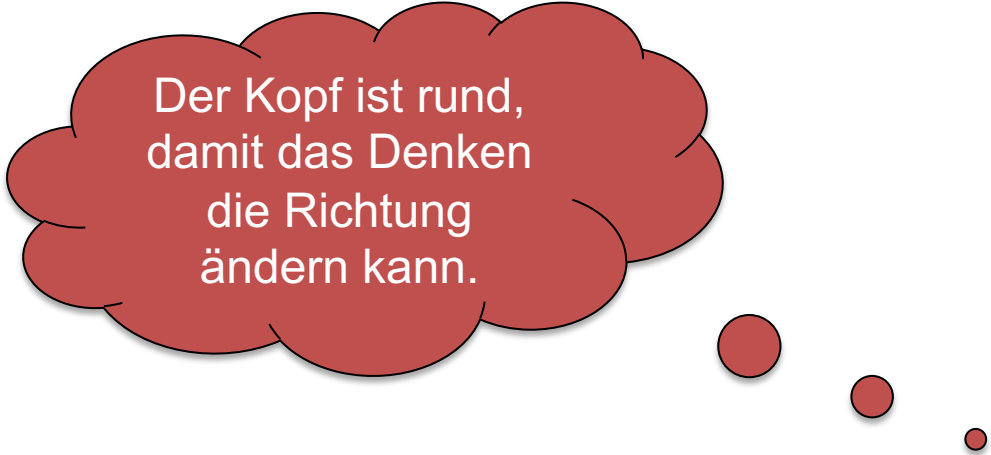
# Stadien der suizidalen Entwicklung (Pöldinger)

- Was davon ist für die Begleitung/Beratung besonders wichtig?
  - Erwägung als **normales Phänomen** im Lebensverlauf
  - **Ambivalenz** als Ansatzpunkt für die Beratung!
  - Wissen um möglicherweise „**trügerische Ruhe**“ nach Entschluss



# Voraussetzungen in der Begleitung suizidaler Menschen

- Risikofaktoren kennen
- Warnsignale wahrnehmen
- Einschätzung der Suizidalität
- Techniken der Begleitung



Der Kopf ist rund,  
damit das Denken  
die Richtung  
ändern kann.



# Risikofaktoren



# Warnsignale - Verhalten

- Veränderungen des Äußeren (z.B. dunkle Kleidung)
- Sozialer Rückzug, z.B.: Vereinsaktivitäten aufgeben
- Änderungen von wichtigen Gewohnheiten
- Vernachlässigung von Ernährung und Körperpflege
- Krisenhafte Zustände mit Auswirkungen auf Stimmung, Schlaf, Verhalten
- Risikoreiches Verhalten
- Verabschiedungen, Testament
- Verschlechterung der (schulischen, beruflichen...) Leistungen
- Depressive Grundstimmung, Energieverlust
- Verschenken wichtiger Gegenstände
- ...





# Warnsignale – verbal

- Direktes oder indirektes Ansprechen von Suizidgedanken
  - Ich mag nicht mehr.
  - Alles, was ich mache, hat keinen Sinn mehr.
  - Ich würde gerne einschlafen und nicht/später wieder aufwachen.
  - Ich will nur noch meine Ruhe haben.
  - Ich brauche eine Pause von „Hier“.
  - Es würde allen besser gehen, wenn ich nicht mehr da wäre.
  - Am liebsten wäre ich tot.
  - Ich will sterben.
  - ...



# Worst Case & Best Practise

- Situation:
  - Mitarbeiter Herr D. (62), arbeitet als Bildungsreferent
  - Betriebsrätin Frau S. wird von Herrn D. im Büro angesprochen



## Dos

Nachfragen – direkt & konkret

Raum öffnen für das Thema Suizidalität & Aushalten

Ruhe bewahren & Zeit schaffen

Einschätzung des Grades der Suizidalität

Notfallplan griffbereit

Klare, verlässliche Absprachen & Transparenz

Nicht allein bleiben

## Don'ts

Überdramatisieren

Thema Suizidalität ausweichen

Moralisieren, Suizidabsichten ausreden



# Übung: Antwort auf eine Mail

Susanne56 schreibt an MANO - Suizidprävention:

„Liebes MANO-Team,  
ich weiß einfach gerade nicht mehr weiter und wende mich daher an Sie.  
Ich bin nun seit drei Wochen krankgeschrieben und habe kaum noch Kraft etwas zu tun und weiß nicht, was ich tun soll. Jetzt ist es so schlimm geworden und ich weiß einfach nicht weiter. Fast jeden Tag denke ich, dass ich das nicht mehr lange kann. Alles fühlt sich so sinnlos an. Alle denken „die hat das perfekte Leben“, aber ich halte es bald nicht mehr aus. Ich sehe keinen Weg, wie es besser werden soll und will einfach nur aus meinen endlosen Gedankenkreisen raus. Entschuldigung, dass ich Sie damit belästige, bestimmt haben Sie genug anderes um die Ohren. Ich weiß einfach nicht, was ich machen soll.  
Vielen Dank und freundliche Grüße, Susanne56“



# Übung: Antwort auf eine Mail

Mögliche Antwort auf die Nachricht von Susanne56:

„Liebe Susanne56,  
vielen Dank, dass Sie den Mut hatten und uns geschrieben haben. Ihre Situation klingt wirklich ernst und ich möchte Ihnen direkt zu Beginn sagen: Sie sind hier richtig - gern bin ich ab jetzt Ihre Beraterin und antworte Ihnen immer innerhalb von sieben Tagen.  
Sie schreiben in Ihrer Nachricht, dass Sie nicht mehr können und einfach nur aus Ihren endlosen Gedankenkreisen hinaus wollen. Mögen Sie mir von diesen Gedankenkreisen und Ihrer Situation ein wenig mehr erzählen? Ist diese Kraftlosigkeit, von der Sie schreiben, schon lange da?  
Sie schreiben auch davon, dass Sie es bald nicht mehr aushalten und nicht mehr weiter wissen. Gibt es bei Ihnen da gerade auch Momente, in denen Sie an einen Suizid denken?  
Ich würde mich freuen, Sie ein wenig besser kennenzulernen und vielleicht mit Ihnen gemeinsam nach Wegen oder Ideen zu schauen. Wäre das für Sie in Ordnung?  
Liebe Grüße, Maria (MANO-Beraterin)“



# Psychohygiene

- ... und ihre besondere Bedeutung in der Krisenintervention/Suizidprävention:
  - Abstand nehmen, Selbstschutz
  - Klärung der Grenzen: der Beratung, der Zuständigkeit, meines Einsatzes (→ Haltung & Rolle)
  - **Wichtigkeit von Super-/Intervision**
  - Bedeutung von Ritualen



# Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten

- Telefonseelsorge
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche
- Online-Beratungen für suizidale Menschen: [U25]; youth-life-line, MANO
- AKLeben, Beratungsstelle für Menschen in suizidalen Krisen (nur Baden-Württemberg)
- AGUS für Suizidtrauernde
- Verzeichnis von Hilfeeinrichtungen für Suizidgefährdete und für Hinterbliebene nach Suizid der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention
- Verzeichnisse zur Suche von Hilfsangeboten vor Ort
- Die App „Krisen-Kompass“



# Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten

**Wenn jemand einen konkreten Plan hat und bereit ist, diesen in den nächsten Minuten oder Stunden durchzuführen:**

- Rufen Sie sofort den Rettungsdienst 112 an.
- Lassen Sie die Person nicht alleine.
- Entfernen Sie mögliche Suizidmittel.
- Versuchen Sie geduldig zu sein, Ruhe zu bewahren, die Person ernst zu nehmen und zuzuhören.
- Holen Sie wenn möglich weitere Unterstützung.





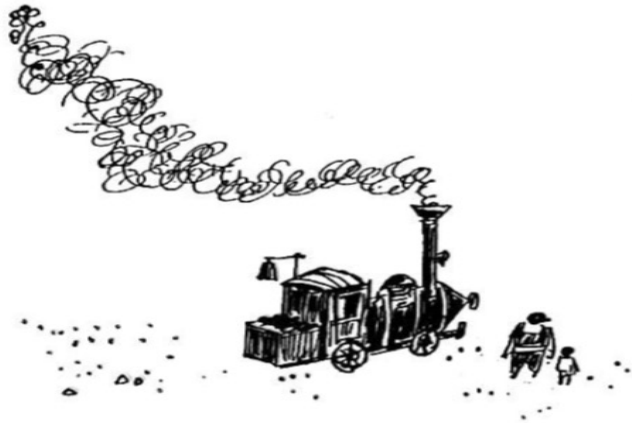
# Abschluss

- Abschluss
- Was nehme ich mit?
- Was ist noch offen?




# Und jetzt...

„Na, siehst du“, sagte Lukas und schlug ihm freundschaftlich auf die Schulter. „Das ist schon viel besser! Angst taugt nämlich nichts. Wenn man Angst hat, sieht meistens alles viel schlimmer aus, als es in Wirklichkeit ist!“



„Ich weiß gar nicht, wie ich euch danken soll, dass ihr nicht vor mir weggelaufen seid. Seit vielen Jahren schon sehne ich mich danach, dass einmal jemand soviel Mut aufbringen würde. Aber niemand hat mich bis jetzt näher kommen lassen. Dabei sehe ich doch nur von ferne so schrecklich groß aus...“





Vielen Dank  
für eure Aufmerksamkeit

