

Parallelveranstaltung 2:

Umgang mit Suiziddrohungen

Lic. phil. Anne Guddal

Co-Geschäftsleiterin Tel 143 – Die Dargebotene Hand Winterthur Schaffhausen Frauenfeld

(anne.guddal@143.ch)

Selbständige Coach und Supervisorin



Ablauf

- Kurze Vorstellung meiner Person
- Setting von Tel 143
- Umgang mit Suiziddrohungen bei Tel 143
 - mit suizidalen Menschen
 - Beratung von Angehörigen
 - Beratung von Menschen, die Suiziddrohungen ausgesetzt sind
- Diskussion im Plenum anhand konkreter Fälle

DH Winterthur Schaffhausen Frauenfeld

Unser Angebot

- Telefon- und Mail- und Chat-Beratung, 24 h-Betrieb
(Mail innert 48h, Chat nach Stundenplan)
- Notfallnummer 143
- **anonym** (keine Nummererkennung), kostenlos, flächendeckend, neutral, dadurch sehr niederschwellig
- Beratung durch gut ausgebildete Freiwillige



Umgang mit Suiziddrohungen: ernst nehmen!

- **Hören Sie gut zu** und versuchen Sie, möglichst ruhig zu bleiben.
- Achten Sie darauf, was das Gesagte **in Ihnen auslöst**.
- **Nehmen Sie die Suiziddrohung ernst** und teilen Sie dies mit, auch wenn sie zum wiederholten Mal erfolgt.

Sich nicht erpressen lassen – Verantwortung zurückgeben – professionelle Hilfe veranlassen

- Sagen Sie dem Gegenüber, was das Gesagte **in Ihnen auslöst** und geben Sie ihm oder ihr die **Verantwortung** für sein/ihr Handeln wieder **zurück**.
- «Ich höre, was du sagst und nehme dich ernst. Ich verstehe, dass es dir sehr schlecht geht, doch ich will und kann die Verantwortung für dein Handeln nicht übernehmen. Ich möchte aber, dass dir geholfen wird und dass du jetzt professionelle Hilfe in Anspruch nimmst.»
- **Professionelle Hilfe empfehlen, vermitteln oder alarmieren**, abhängig davon, wie akut Sie die Suizidgefahr einschätzen.

Wie akut ist die Gefahr einer suizidalen Handlung?

- Über Suizid sprechen oder andeuten: «Es ginge euch besser ohne mich.»
- Todeswunsch äussern
- Selbstkritik, Hoffnungslosigkeit
- Sozialer Rückzug, verändertes Verhalten (früher wichtige Aktivitäten bedeuten nichts mehr)
- Riskantes Verhalten
- Aufräumen und Verschenken von Dingen
- Beschäftigung mit Tod und Sterben
- Abschied nehmen
- Mögliche Suizidmethoden suchen
- Vorbereitung des Suizids
- Verfassen eines Abschiedsbriefes
- Plötzliche Ruhe und Gelöstheit können ein Zeichen dafür sein, dass die Entscheidung für den Suizid gefallen ist.
- *Achtung: bei Jugendlichen fehlen diese Warnzeichen oft!*

Hilfsangebote

- Für Gespräche rund um die Uhr, anonym und kostenlos:
- Behandelnde Psychotherapeutin oder Psychiater
- KIZ
- Bei akuter Gefahr: Notfallpsychiater/in: 0800 33 66 55

- Siehe auch:

www.suizidpraevention-zh.ch (Kanton Zürich)

www.reden-kann-retten.ch (ganze Schweiz)



Psychohygiene

- Der Umgang mit suizidalen Menschen, vor allem solchen, die mit Suizid drohen, ist sehr belastend.
- Umso wichtiger ist es für von Drohungen Betroffene, sehr sorgsam mit sich selbst umzugehen, für Entlastung zu sorgen, ev. professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Suiziddrohungen im beruflichen Kontext

- Menschen, die in psychosozialen oder medizinischen Berufen arbeiten, sind nicht selten mit Suiziddrohungen konfrontiert. Manchmal werden sie offen, manchmal auch versteckter ausgesprochen.
- Auch hier gilt :
 - ✓ ernst nehmen
 - ✓ wahrnehmen, was das Gesagte in Ihnen auslöst
 - ✓ Verantwortung zurückgeben
 - ✓ je nach Situation Hilfe empfehlen, vermitteln oder alarmieren
- Es kann hilfreich sein, im Voraus einen Handlungsleitfaden mit Adressen zu erstellen

Suiziddrohungen von Angehörigen

- Angehörige sind sehr verletzlich durch Suiziddrohungen nahe stehender Menschen.
- Da sie meist über eine längere Zeit unter dieser Belastung leben, ist es für sie besonders wichtig, dass Sie gut auf sich selbst achten und nicht die Verantwortung für das Leben des suizidalen Menschen übernehmen.
- Es besteht die Gefahr, dass sie in eine ungesunde Co-Abhängigkeit geraten, in der sie manipuliert werden.
- Nebst der professionellen Hilfe für die suizidgefährdete Person brauchen die Angehörigen oft selbst professionelle Unterstützung, um zu lernen, wie sie möglichst gut mit dieser Belastung umgehen und auch für sich selbst sorgen können.
- Wenn sie wiederholt mit Suiziddrohungen konfrontiert sind, kann es hilfreich sein, einen persönlichen Handlungsleitfaden zu entwickeln, in dem mögliche Szenarien und Reaktionsweisen beschrieben sind.

Beratung von Menschen, die Suiziddrohungen ausgesetzt sind

- Wichtig ist hier, dass der Fokus **auch** auf der von der Drohung betroffenen Person liegt
- Tipps für den Umgang mit der suizidalen Person geben, auf www.suizidpraevention-zh.ch und  hinweisen.
- Das Gegenüber stützen, sich auch abzugrenzen und bei akuter Suizidgefahr Hilfe zu organisieren.
- Wir können die von Suiziddrohung betroffene Person entlasten und ermutigen, indem wir ihr gut zuhören («Wie geht es dir mit dieser Situation?»)

Diskussion anhand praktischer Beispiele

**Besten Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und Teilnahme!**

