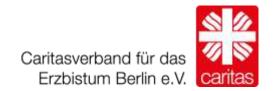


Wohin in der Krise? Suizid vermeiden.

21. bipolaris-Infotag am 19.10.2024: Psychische Krisen? Ich kann was tun!







Ein großes Problem

Meine Suizidgedanken wurden von meinem Umfeld nicht ernst genommen!

Häufigste Antwort in einer Studie mit Suizidüberlebenden auf die Frage, was den Suizid möglicherweise hätte verhindern können.



Quelle: "The forever decision: a qualitative study among survivors of a suicide attempt." Heesen, Karlijn et al. 2024 eClinicalMedicine, Volume 69, 102449







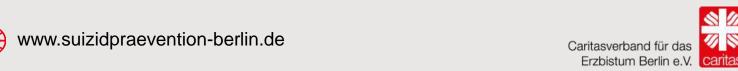
Wünsche von Betroffenen

- Direkte Herangehensweise: z.B. direkte Frage nach ihren Suizidgedanken
- Die Hinterfragung ihres Gemütszustands
- Die Anerkennung ihrer Verzweiflung
- Die Bereitstellung eines sicheren Raums für das Gespräch über ihre Gefühle und Gedanken im Zusammenhang mit ihrem Sterbewunsch



Quelle: "The forever decision: a qualitative study among survivors of a suicide attempt." Heesen, Karlijn et al. 2024 eClinicalMedicine, Volume 69, 102449





Die Berliner Fachstelle Suizidprävention



Markus Geißler

- Projektleitung
- M. Sc. Public Health
- m.geissler@caritas-berlin.de
- 0152 51593181

Tabea Schumacher

- Projektmitarbeiterin
- M. Sc. Psychologie
- t.schumacher@caritas-berlin.de
- 0173 2732104













Berliner Fachstelle Suizidprävention



UNGANG NIT SUIZID VERÄNDERN

Welttag der Suizidprävention 10. September

> Beginnen wir ein Gespräch



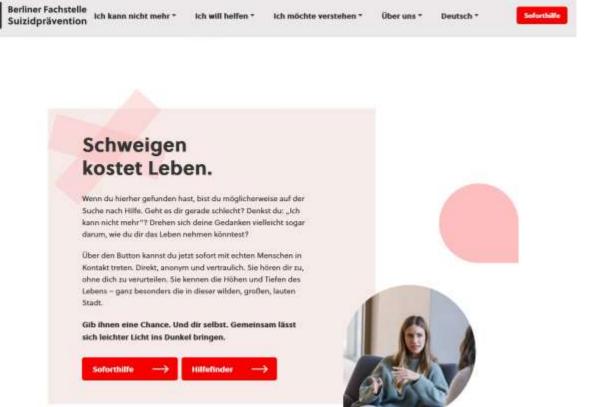




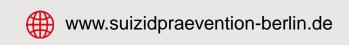


Unsere Website







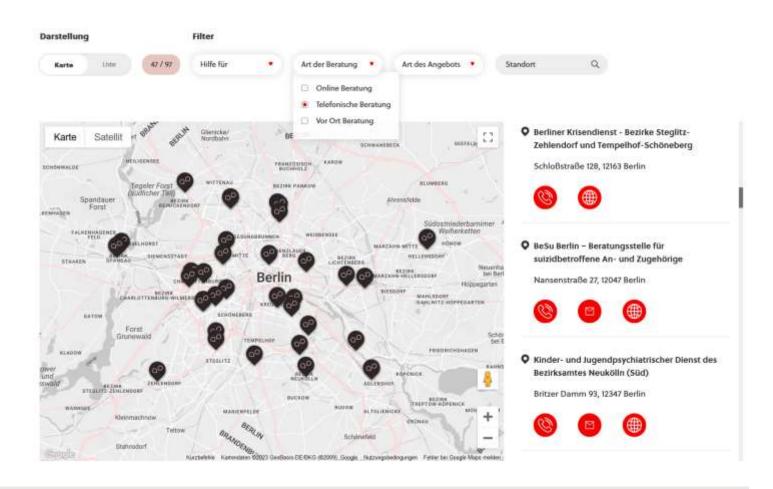




Der Hilfefinder

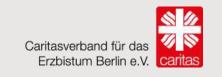


- Alle Hilfsangebote des Netzwerk Suizidprävention Berlin
- Karten- und Listenansicht
- 13 intuitive Filteroptionen
- Integrierte Kontaktmöglichkeiten









Ich kann nicht mehr

Worauf es bei einem Gespräch über Suizidgedanken ankommt

- Zuallererst: Du hast dich entschieden, dir Unterstützung zu suchen. Das ist ein großer Schritt, vielleicht sogar der wichtigste Schritt. Und es ist kein Zeichen von Schwäche, ganz im Gegenteil. Das ist richtig klasse.
- Ein Gespräch gibt dir die Möglichkeit Unterstützung zu bekommen und den anderen die Möglichkeit, dich zu unterstützen.
- Schaffe Zeit und Raum für solch ein Gespräch. Solch ein Thema bespricht sich nicht zwischen Tür und Angel. Sorge also für ausreichend Zeit und einen Ort, an dem ihr ungestört reden könnt.
- Suche dir einen Ort aus, an dem du dich wohlfühlst vielleicht ist es ein Büroraum, vielleicht magst du aber auch lieber während solch eines Gespräches spazieren? Das ist für viele Menschen einfacher, weil man sich da nicht so frontal gegenübersitzt und auch Gesprächspausen etwas angenehmer sind, wenn man währenddessen den Blick durch die Natur schweifen lassen kann.
- Wenn du möchtest, kannst du der anderen Person schon vorher schreiben oder sagen, dass es dir im Moment nicht gut geht und du gerne mit ihr darüber sprechen möchtest. Dann ist sie vorbereitet und du vermeidest, dass sie sich überfallen fühlt. Das musst du aber nicht.









Berliner Fachstelle Suizidprävention

Notfallplan

Berliner Fachstelle Suizidprävention Mein Krisen-Notfallplan Im Krisen-Notfallplan hältst du jetzt schon fest, was du tun kannst, um eine suizidale Krise frühzeitig zu unterbrechen. Die linke Seite gibt dir Beispiele, auf der rechten Seite kannst du deine eigenen Mein Name: Stichpunkte eintragen. Schreib nur Dinge auf, die dir zur Verfügung stehen und die für dich umsetzbar sind. Erstell den Krisen-Notfallplan idealerweise gemeinsam mit einer Fachperson oder mit einer Vertrauensperson aus deinem privaten Umfeld. Ich aktiviere diesen Krisen-Notfallplan, wenn: Woran wirst du merken, dass du den Krisen-Notfallplan einsetzen solltest? Was sind Anzeichen dafür, dass es gefährlich für dich wird? Die Liste hilft zu entscheiden, wann der Plan aktiviert werden soll Beispiele: Meine Suizidgedanken werden abrupt stärker; Ich denke mehr als 10 Minuten über die Methoden nach, mit denen ich mich umbringen könnte; Ich steigere mich in Selbsthass hinein Das kann ich tun - jetzt gleich: Liste Dinge auf, von denen du weißt, dass sie dir guttun, dich entspannen oder ablenken und die du unabhängig von anderen machen kannst (Tag und Nacht). Was hat dir in der Vergangenheit geholfen? Beispiele: mich um mein Haustier kümmern, kalt duschen, Kochen, Musik hören, malen oder zeichnen, Videos/ Serien/Filme schauen, Computerspiele, Wäsche machen, Eiswürfel in den Mund, Chilischote kauen, Bedarfsmedikation nehmen, einen Spaziergang machen, Joggen oder ins Fitnessstudio gehen, beten, mir selbst Mut zusprechen. Das bringt mir Ablenkung: Schreib Aktivitäten, Orte oder Menschen auf, die dich auf andere Gedanken bringen und ablenken. Das können auch Menschen außerhalb von Familie und Freundeskreis sein. Vielleicht wiederholen sich deine Antworten von der Frage zuvor, vielleicht nicht - das ist in Ordnung Beispiele: ins Café, ins Kino oder den Park gehen; Freunde oder Bekannte anrufen oder treffen; Sport machen, Joggen oder ins Fitnessstudio gehen, malen oder zeichnen,







Ich möchte helfen



Da sein, Nachfragen, Zuhörer sein

Es kann schwierig sein, über Suizidgedanken zu sprechen. Nimm dir Zeit, um zuzuhören und zu verstehen, was die andere Person durchmacht. Frag unbedingt ganz konkret nach Suizidgedanken, -plänen und -vorbereitungen. Du kannst durchaus zeigen, dass dir das auch schwerfällt. Vermeide jedoch Verurteilungen.

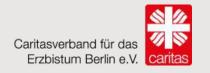
Suizidgedanken können einsam machen. Sei einfach da. Sei unterstützend. Sei ermutigend. Mache der anderen Person deutlich, dass sie nicht allein ist und dass es immer einen Ausweg gibt.

Du möchtest wissen, wie genau mal solch ein Gespräch führen kann? Klick den Button.

Darüber sprechen!







Gesprächsleitfaden



Wie führe ich ein Gespräch über Suizid?

Vorab: Selbstreflexion und Wissen

Bevor du das Gespräch beginnst, kann es dir Sicherheit geben, dich selbst auf dieses schwierige Thema vorzubereiten. Du kannst dich auf dieser Website über Krisen und Suizidgedanken informieren und dir mögliche Hilfsangebote anschauen, die du der Person bei Bedarf direkt empfehlen kannst. In unserem Video-Tutorial "Darüber reden" bekommst du noch viele weitere, konkrete Tipps.

Video-Tutorial

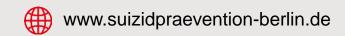


Spüre auch mal in dich selbst hinein – Was sind deine Ängste und Sorgen, wenn du daran denkst, Suizidgedanken anzusprechen? Einige Sorgen können wir dir hoffentlich durch unsere Infos nehmen. Sicher ist: Nachzufragen ist immer richtig. Versuche, deinem Gesprächspartner gegenüber aufmerksam, wertschätzend und offen zu sein.

Suche nach dem richtigen Zeitpunkt und Ort

Finde einen ruhigen Ort für das Gespräch. Wähle einen Zeitpunkt, an dem beide Parteien ausreichend Zeit haben, ohne Ablenkungen oder Zeitdruck.



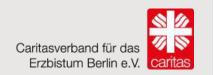




Zahlen & Fakten

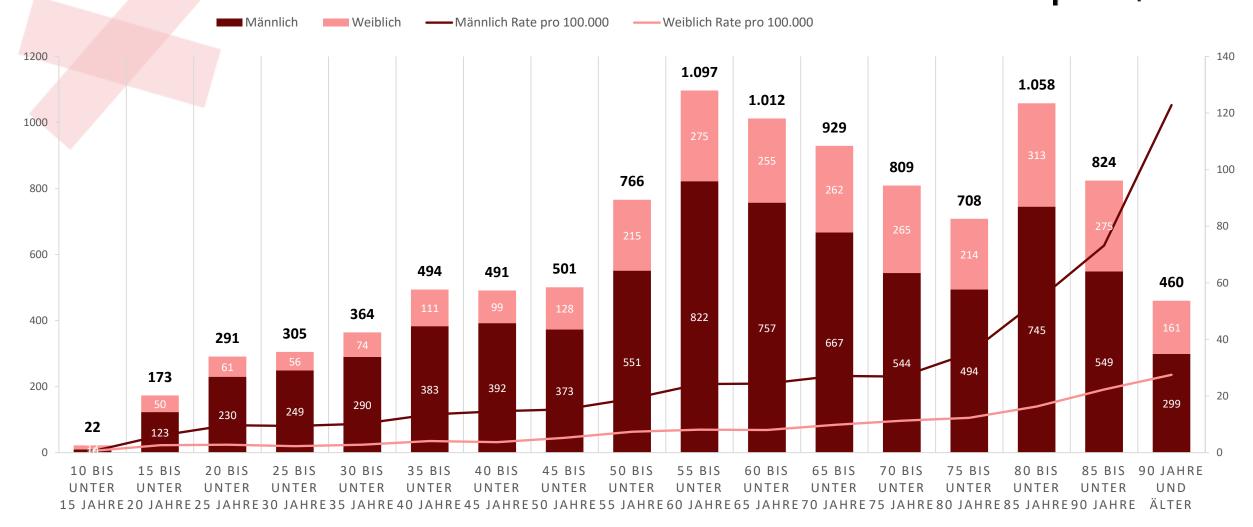






SUIZIDZAHLEN VON 2023 IN DEUTSCHLAND NACH ALTER UND GESCHLECHT

Berliner Fachstelle Suizidprävention





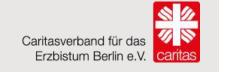




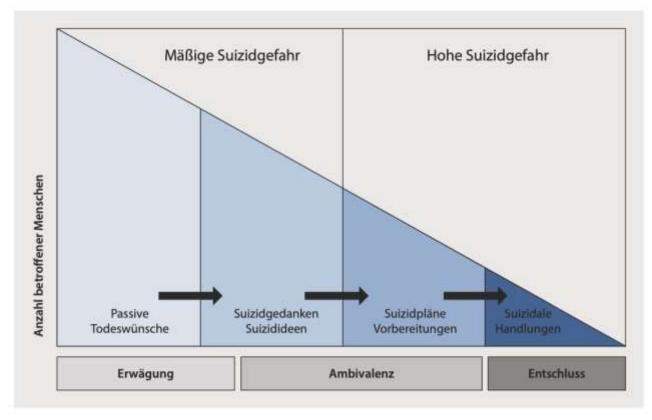
Warum ist es wichtig, über Suizidgedanken zu sprechen?







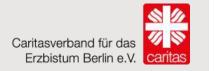
Suizidale Entwicklung



■ Abb. 8.1 Stadien der Suizidalität. (Mod. nach Bronisch und Hegerl 2011)







Warnsignale

Betroffene Person spricht davon



- sich das Leben zu nehmen
- keine Hoffnung zu haben
- keinen Ausweg zu sehen
- für andere eine Belastung zu sein
- sich gefangen zu fühlen
- "versagt" zu haben
- keinen Sinn im Leben zu sehen

Betroffene Person fühlt sich plötzlich



- traurig und/oder ängstlich
- leicht reizbar
- bei kleinsten Anlässen wütend
- stark in der Stimmung schwankend
- voller Scham
- lustlos bei Hobbys und Aktivitäten
- erschöpft

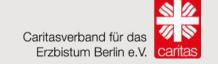
Betroffene Person



- zieht sich von Familie und Freunden zurück
- verändert seine/ihre Ess- oder Schlafgewohnheiten
- konsumiert verstärkt Alkohol oder illegale Drogen
- zeigt riskantes Verhalten, wie z.B. schnelles
 Autofahren
- ist schnell aggressiv
- verschenkt ohne Anlass Gegenstände
- verabschiedet sich ungewöhnlich







Warnsignale

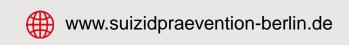


Wenn es jemandem nach einer sehr schwierigen Krise ganz plötzlich deutlich besser geht, ist das leider nicht immer ein gutes Zeichen, sondern ebenfalls ein Warnsignal.

Einige Menschen wirken plötzlich viel glücklicher, wenn sie sich für einen Suizidplan entschieden haben.

Auch hier gilt: Frag nach.







Mythen

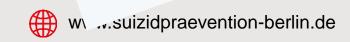
Mythos 1: Wer über Suizid spricht, tut es nicht.

FALSCH

Mythos 2: Über Suizid zu reden, kann zum Suizid führen.

Mythos 3: Menschen, die Suizid verüben wollen, lassen sich sowieso nicht abhalten.







Was kann ich tun?



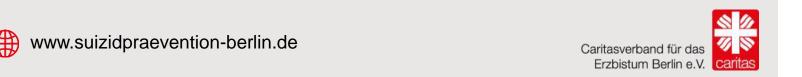




Ich habe Suizidgedanken. Was kann ich tun?

- Sich öffnen, und einer anderen Person davon zu erzählen.
- Solch ein Gespräch zu führen ist eine aktive Handlung, um die Situation zum Besseren zu verändern.
- Informationen, wie so ein Gespräch zu führen ist: auf unserer Website!
- Hilfsmöglichkeiten in Berlin aufsuchen.

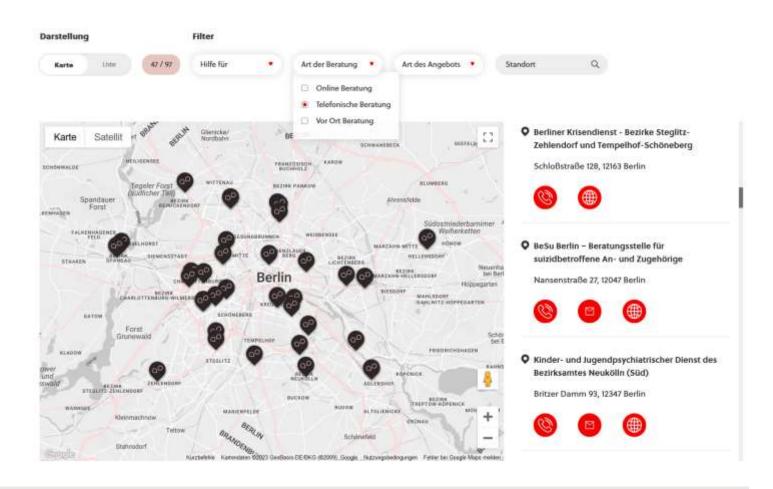




Der Hilfefinder

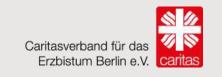


- Alle Hilfsangebote des Netzwerk Suizidprävention Berlin
- Karten- und Listenansicht
- 13 intuitive Filteroptionen
- Integrierte Kontaktmöglichkeiten









Hilfsmöglichkeiten in akuten suizidalen Krisen

Telefonische Beratungsstellen (rund um die Uhr erreichbar)

Sozialpsychiatrische Dienste der Bezirke (08:00 -16:00)



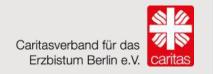
Berliner Notruf - 112



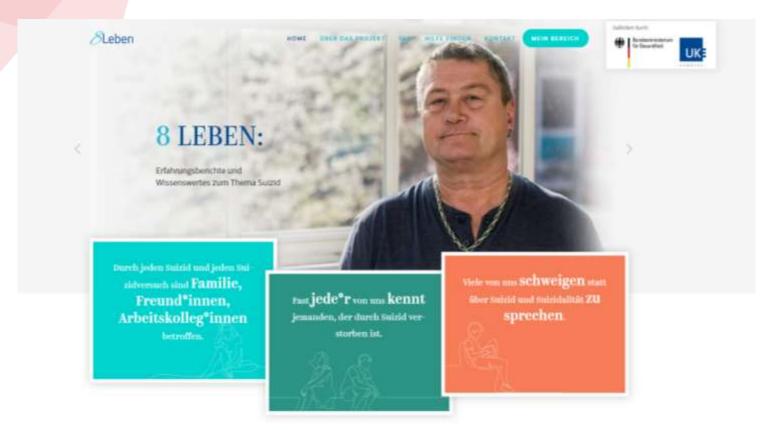
Rettungsstellen der Kliniken







8 Leben – mit Betroffenen entwickelt



... kostenfrei & anonym nutzbar unter: https://8leben.psychenet.de/







Was kann ich als Angehörige:r tun?

- Signale erkennen
- Hinhören
- Hinsehen
- DIREKT Ansprechen
- KONKRET Nachfragen
- Weitervermitteln

Hast du manchmal Gedanken, in denen du dir etwas antun möchtest?

Hast du konkrete Pläne, wie du dein Leben beenden möchtest? Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?

Hast du

bereits etwas

vorbereitet?

Ich mache mir Sorgen um dich.

> Gibt es etwas, was dich abhält?

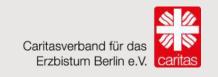
Denkst du manchmal darüber nach, nicht mehr weiterleben zu wollen?

> oder wie du dir das Leben nehmen möchtest?

Weißt du wann







Hilfsangebote in Berlin für Angehörige und Hinterbliebene

BeSu Berlin



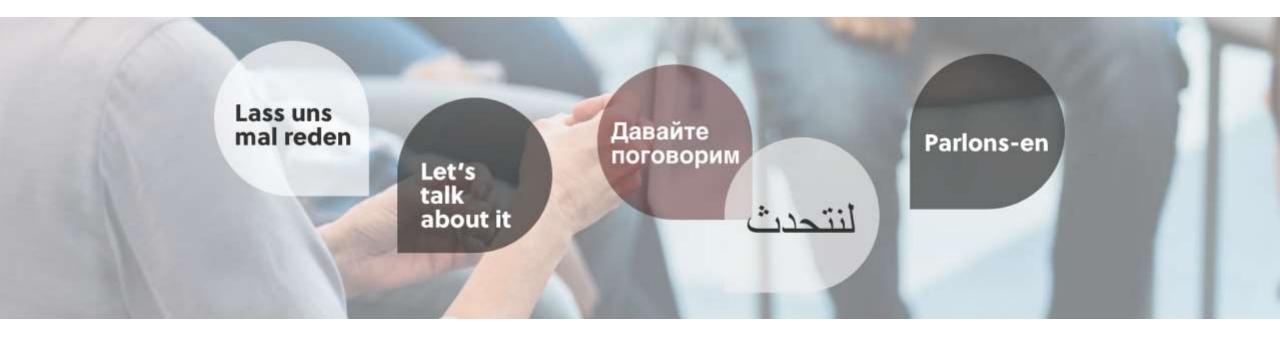








Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit









Berliner Fachstelle

Suizidprävention