

Suizidalität in der Onlineberatung

Fachforum Onlineberatung 20.9.2021



Ablauf

- I. Einführung Suizidalität
- II. Einführung Onlineberatung & Suizidalität
- III. Praktische Mail-Übung und Auswertung



I. Einführung: Suizidalität

- Zahlen und Daten
- Fachliche Grundlagen



Thema: Suizid

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



Suizidtote : Verkehrstote – 3:1

Verhältnis 1:1

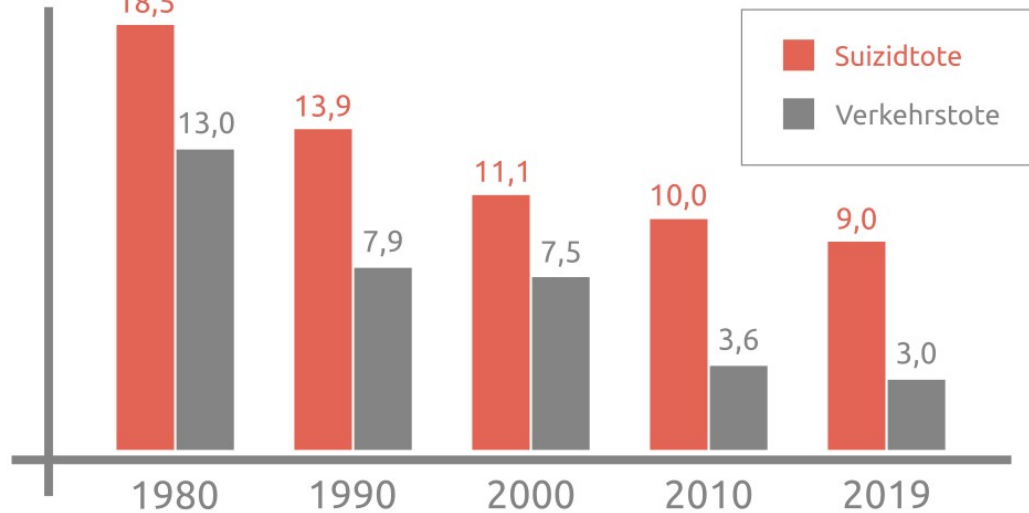
Suizidtote : Verkehrstote – 1:3



Thema Suizid

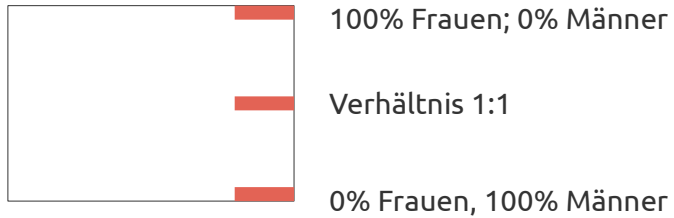
Suizide und Straßenverkehrstote Deutschland

Zeitreihe; in Tausend

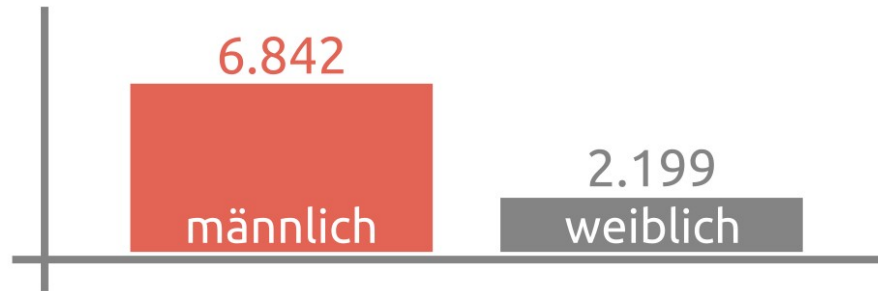


Thema: Suizid

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



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



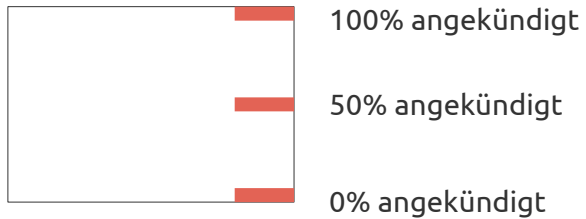
Thema: Suizid

- 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



Thema: Suizid

- Wie viel Prozent der Suizide werden vorher angekündigt?



Thema: Suizid

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



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 Beileitung/Beratung besonders wichtig?
 - Wissen um typische Phasen und Merkmale von suizidalen Entwicklungen
 - Erwägung als **normales Phänomen** im Lebensverlauf
 - **Ambivalenz** als Ansatzpunkt für die Beratung!
 - Wissen um möglicherweise „**trügerische Ruhe**“ nach Entschluss



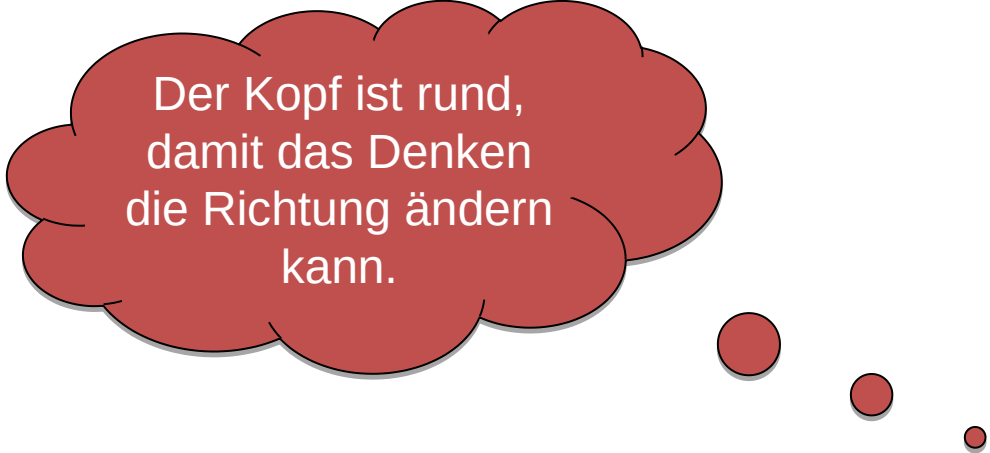
II. Suizidalität und Onlineberatung

- Risikofaktoren und Warnsignale
- Dos und Don`ts in der (Online-)Beratung suizidaler Menschen



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
- ...

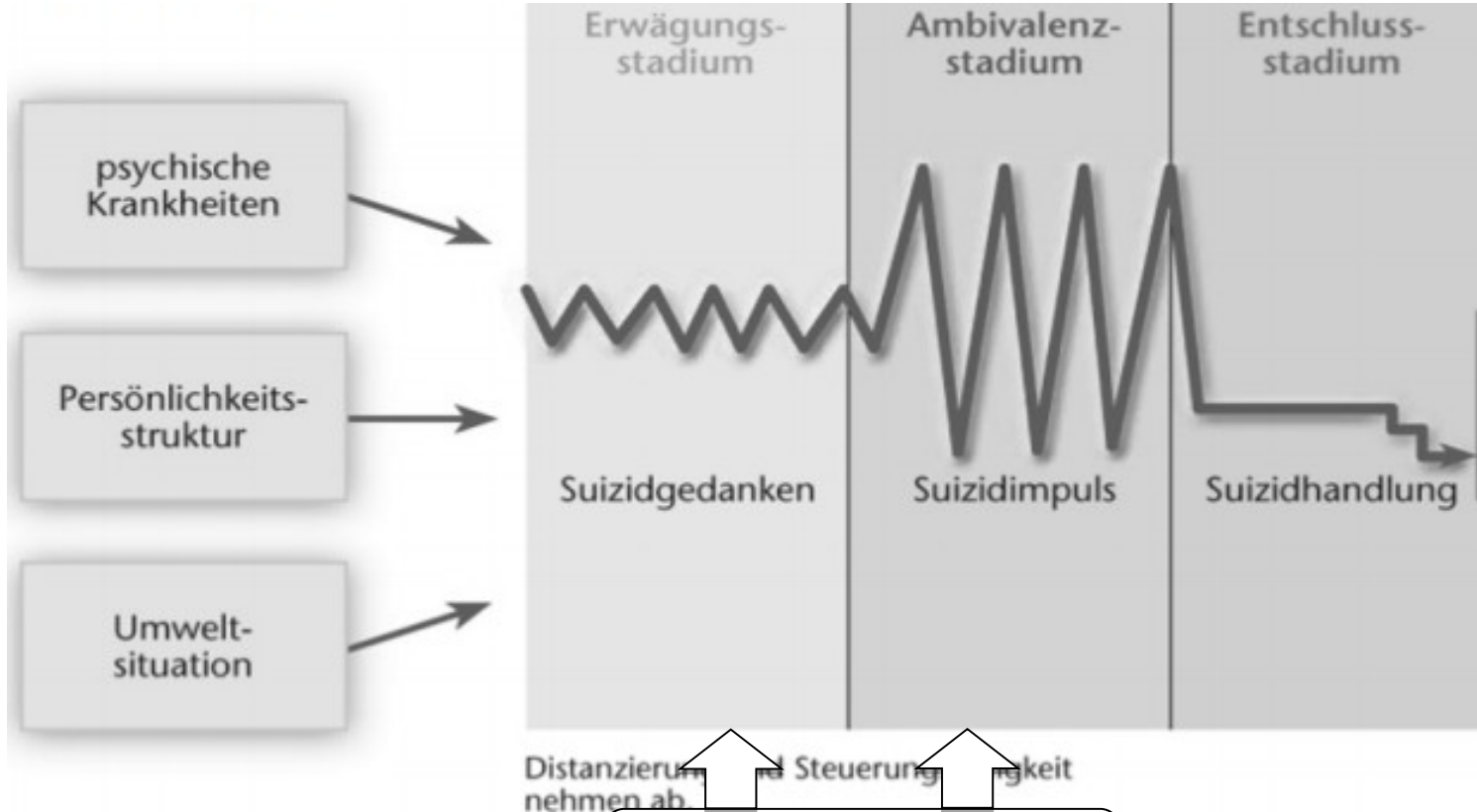


Warnsignale – verbal

- 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.
 - ...



Einschätzung der Suizidalität (Pöldinger)



Lieb et al.: Intensivkurs Psychiatrie und Psychotherapie, 2019, Springer, S. 100-101. www.patientenberatung.de

↑ Beratung ↑



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



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



Auf einen Blick: Was ist wichtig für die Onlineberatung?

- **Nach Suizidalität fragen:** direkt und konkret
- **Suizidalität aushalten:** nicht moralisieren, wegdiskutieren, überdramatisieren
- **Beziehung aufbauen:** ernstnehmen, Augenhöhe, aushalten
- **Ressourcen in den Blick nehmen:** behutsam gemeinsam nach Ressourcen schauen



Übung: Antwort auf eine Mail

Aufgabe: Bitte schreiben Sie eine erste Antwort auf die Mail von „Marga89“ (nächste Folie).

Zeit: 10 Minuten.



Übung: Antwort auf eine Mail

Userin Marga89 (32 Jahre) schreibt (erste Kontaktaufnahme / Mail-Beratung):

„Hallo, keine ahnung ob ich hier richtig bin. Mir geht es richtig scheiße und ich weiß nicht, wie lang ich das noch aushalte. Alle denken, „es läuft doch bei ihr“ – guter Job, „tolle“ Beziehung (mein Partner spricht seit ewig nur das nötigste mit mir...), tolles Leben usw. Dabei fühle ich mich einfach nur einsam, das ganze leben sinnlos. Immer öfter denke ich, dass es besser wäre, wenn ich nicht mehr da bin. Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Grüße Marga“



Übung: Antwort auf eine Mail

Mögliche Antwort auf die Erstmail von „Marga89“:

„Liebe Marga,

danke für deine offene Mail und dass du dich an uns gewendet hast. Sicher hat es einigen Mut erfordert, so offen über deine Situation zu schreiben - danke dafür!

Ich bin NAME und [einige Rahmeninfos zur Beratung].

Du schreibst, dass es dir gar nicht gut geht und sich dein Leben sinnlos anfühlt. Gleichzeitig scheint dein Umfeld zu denken, dass du ein glückliches Leben führst. Magst du mir mehr von dir erzählen und davon, wie sich diese Sinnlosigkeit und Einsamkeit anfühlen, von denen du schreibst? Ich fände es schön, dich darüber ein wenig näher kennenzulernen.

Du schreibst auch von deinen Gedanken, dass es vielleicht besser wäre, wenn du nicht mehr da wärst. Denkst du manchmal schon konkret darüber nach, dir das Leben zu nehmen? Magst du mir mehr über diese Gedanken erzählen?

Ich würde mich sehr freuen, wenn du mir wieder schreibst.

Ganz liebe Grüße, NAME“



Mail-Übung: Wie ist es Ihnen ergangen?

Wie leicht ist Ihnen das Schreiben der Antwort gefallen?


Ist es Ihnen gelungen, die Suizidgedanken konkret anzusprechen?

Was ist Ihnen schwergefallen?

Welche Fragen haben sich aus der Übung für Sie ergeben?

...





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

