

WAS TUN BEI SUIZIDVERDACHT?

KRISEN- UND NOTFALLPLAN FÜR BERATENDE

Allgemeines zum Thema Suizid

Durch Suizid starben im Jahr 2023 in Deutschland insgesamt 10 304 Personen – doppelt so viele Menschen wie durch Verkehrsunfälle, illegale Drogen und Mord zusammen.

Auslöser und Motivation von Suizidgedanken sind komplex und individuell. Häufig steckt dahinter der Wunsch, mit der aktuellen Lebenssituation oder Krise nicht mehr weiterleben zu müssen. Suizid wird als Lösungsoption in Erwägung gezogen, um die aktuelle Krise zu beenden.

Es ist wichtig, über Suizidgedanken zu reden. Ein solches Gespräch kann der erste Schritt aus einer Krise sein. Ansprechpersonen brauchen keine Angst davor zu haben, jemanden durch ein Gespräch erst auf Suizidgedanken zu bringen, denn das Gegenteil ist der Fall:

Reden kann Leben retten!

Was sind Suizidgedanken? Woran erkenne ich sie?

Suizidgedanken sind Überlegungen, Wünsche oder Vorstellungen von Tod und Suizid. Manche Menschen mit Suizidgedanken wünschen sich hauptsächlich Ruhe oder eine Pause („Ich möchte, dass das einfach alles aufhört.“) oder auch tot zu sein, ohne sich selbst zu suizidieren („Alles wäre gut, wenn ich nicht mehr wär.“, „X hätte es besser ohne mich.“). Andere Menschen haben konkrete Pläne oder Gedanken in Bezug auf einen eigenen Suizid oder auch das konkrete Ziel eines Suizids.

Anzeichen für einen Suizid können individuell sehr unterschiedlich sein. Sehr oft gibt es nur indirekte Hinweise. Bei diesen sollten wir nicht weghören, sondern das Gespräch suchen. Dabei können wir nicht viel falsch machen, dafür aber vieles richtig. Allein das Angebot eines Gesprächs und damit eine Enttabuisierung des Themas Suizid stellt für viele Betroffene eine Erleichterung und Entlastung dar.

Warnzeichen für Suizidalität:

Worte: Betroffene sprechen davon,

- sich zu suizidieren,
- keine Hoffnung zu haben,
- keinen Ausweg zu sehen,
- für andere eine Belastung zu sein,
- sich gefangen zu fühlen,
- versagt zu haben und/oder
- keinen Sinn mehr zu sehen.

Stimmung: Betroffene fühlen sich

- traurig und/oder ängstlich,
- leicht reizbar,
- bei kleinen Anlässen wütend,

- stark in der Stimmung schwankend,
- voller Scham,
- lustlos bei Hobbys und Aktivitäten,
- erschöpft.

Verhalten:

- Rückzug von Familie und Freunden
- veränderte Ess- oder Schlafgewohnheiten
- Konsum von Alkohol oder Drogen
- riskantes Verhalten, z. B. schnelles Autofahren
- hohe Reizbarkeit und Aggressivität
- Geschenke ohne Anlässe
- ungewöhnliche Verabschiedungen
- plötzliche Besserung nach einer schwierigen Krise

Wie kann ich meine Besorgnis ansprechen?

- 1) Die eigenen Beobachtungen schildern.
- 2) Sorge vor Suizid direkt ansprechen. Direkte Frage nach Suizidgedanken stellen und dem/der Betroffenen offen und aktiv zuhören.
- 3) Konkret nachfragen – Gibt es einen Suizid*plan*?
- 4) Hilfe anbieten oder auch einleiten.

Im Notfall muss und darf Hilfe auch ohne Einverständnis der betroffenen Person eingeholt werden.

Es kann sinnvoll sein, nach dem Vorhandensein eines Krisen- oder Notfallplans zu fragen, wenn wir davon Kenntnis haben, dass die Person eine Psychotherapie hatte.

Manche Menschen haben im Rahmen einer Psychotherapie einen solchen Plan zum Umgang mit einer möglichen Suizidalität erarbeitet. Dieser kann eine Hilfe für Menschen in seelischen Krisen sein. Ein Krisen- oder Notfallplan wird individuell und in der Regel gemeinsam mit professioneller Unterstützung erarbeitet und verschriftlicht. Darin können mögliche eigene Bewältigungsstrategien einer Krisensituation festgehalten sein oder Kontaktpersonen benannt werden.

Hilfs- und Unterstützungsangebote:

Bei akuter Eigen- oder auch Fremdgefährdung

→ Rettungsdienst: 112

Psychosoziale Hilfe der Stadt Halle

www.halle.de/leben-in-halle/gesundheit/psychosoziale-hilfe

Hansering 20, 06108 Halle (Saale) → 0345 - 2215720

Paul-Thiersch-Straße 1, 06124 Halle (Saale) → 0345 - 6902304

E-Mail: sozialpsychiatrie@halle.de

Der Psychosoziale Dienst der Stadt Halle (Saale) sollte kontaktiert werden, wenn die konkrete Suizidgefahr von den beratenden Personen nicht abgeschätzt werden kann. Er kann beteiligt werden, wenn Sie sich unsicher fühlen, wie Sie die Situation bewerten können und Sie eine Unterstützungsnotwendigkeit für die betroffene Person erkennen, der Sie selbst nicht gerecht werden können oder wollen.

Durch die Mitarbeiter*innen des SpDi ([Team Sozialpsychiatrie](#)) kann eine Beratung der Betroffenen sowie ihrer Ansprechpersonen (also Ihnen), eine Abklärung der tatsächlichen Suizidgefahr und ein Angebot von Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten für die Betroffenen erfolgen.

Hausärzt*innen

Vertrauliche telefonische Beratung für die Betroffenen:

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

www.telefonseelsorge.de

NightLine - von Studierenden für Studierende: +49 152 2513 2365

www.nightline-halle.de

Kliniken:

[Diakoniekrankenhaus Halle](#)

Mühlweg 7, 06114 Halle (Saale)

Notaufnahme: 0345 - 778 6622

[Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universitätsmedizin Halle \(Saale\)](#)

Julius-Kühn-Straße 7, 06112 Halle (Saale)

Tel.: 0345 - 557 3611

[AWO Psychiatriezentrum Halle](#)

Zscherbener Straße 11, 06124 Halle (Saale)

Tel. 0345 - 6922-0

[Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara - Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie](#)

Barbarastraße 4, 06110 Halle (Saale)

Tel.: 0345 - 213 4351

Universitätsinterne Angebote:

Sozial- und Konfliktberatungsstelle - www.sozial-konfliktberatung.uni-halle.de

Telefon: 0345 - 55 21572 oder E-Mail: anke.maerker@verwaltung.uni-halle.de

Betriebsärztlicher Dienst - www.betriebsarzt.uni-halle.de

Telefon: 0345 - 5571 829 oder E-Mail: anmeldung-betriebsarzt@medizin.uni-halle.de

