

Richtlinien zum Umgang mit Suizidalität bei Personen mit Migrations- und Fluchterfahrung

Suizid kann verhindert werden. Die meisten suizidalen Personen wollen nicht sterben. Sie möchten einfach nicht mit Schmerz und Leid leben. Offene Kommunikation über Suizidgedanken und Gefühle kann Leben retten.

Unterschätze deine Fähigkeiten nicht, einer suizidalen Person zu helfen und unter Umständen ein Leben zu retten.

Die Lage bewerten

Es kann sein, dass die suizidale Person nicht direkt um Hilfe bittet, aber bestimmte Warnsignale zeigt. Daher ist es wichtig, dass du in der Lage bist, einige Warnsignale für Suizidalität zu erkennen.

Warnsignale für Suizidalität

Eine Person kann Veränderungen der Stimmung und des Verhaltens zeigen, zum Beispiel:

- verbale und nonverbale Hinweise
 - Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Ausweglosigkeit und Sinnlosigkeit
 - Fehlendes Interesse an der Zukunft und fehlende Zukunftspläne
 - Angst vor Abschiebung oder Rückkehr in die Heimat, insbesondere, wenn dort Gefahr von Folter oder Tod besteht
 - Ein starkes Gefühl des Alleinseins und des Abgeschnittenseins, selbst wenn sie von Familie oder Freunden umgeben ist
 - Verzweiflung wegen sich aufdrängender Erinnerungen an vergangene traumatische Ereignisse
 - Gefühle, dass ihr Leben ein Misserfolg war und sie besser im Heimatland geblieben wäre
 - Gefühle von Schuld oder Scham oder der Glaube, anderen zur Last zu fallen (z.B. durch Aussagen wie „andere werden ohne mich besser dran sein“)

- Rückzug von Freunden, Familie oder der Gemeinschaft
- Plötzliche Traurigkeit oder eine traurige Person wird noch depressiver

Eine Person kann schriftlich oder mündlich damit drohen, sich zu verletzen, sich das Leben zu nehmen oder auch den Wunsch ausdrücken, sterben zu wollen. Dies kann direkt zum Ausdruck gebracht werden, doch manchmal auch subtil und nicht offensichtlich. Achte deshalb auf folgendes:

- Reden oder Schreiben über den Tod, das Sterben oder Suizid (sowie das Erzählen von unerwarteten Witzen über diese Themen).
- Nach möglichen Wegen für den Suizid suchen (z.B. der Versuch, Tabletten, Gift, Waffen oder andere Mittel zu beschaffen) sowie das Erfragen von Informationen über mögliche Methoden für einen Suizid (z.B. „Kann eine Flasche dieser Medizin mich umbringen?“). Sei dir bewusst, dass Menschen sich auf verschiedene Art und Weise suizidieren können. Sei daher für jegliche Dinge aufmerksam, welche zum Suizid verwendet werden könnten (z.B. scharfe Gegenstände oder Gifte - wie Pestizide, Saatgut und Kerosin).
- Die Person sagt, dass sie verschwinden will.
- Drückt durch Worte oder Taten aus, dass
 - sie sich gefangen fühlt und außer Suizid keinen Ausweg aus ihren Problemen sieht,
 - sie den Wunsch oder die Hoffnung hat, zu sterben (einschließlich des Betens zu Gott, dass er ihr Leben beenden solle),
 - der Tod eine würdevolle Lösung für ihre Situation sei.

Eine Person kann Verhaltensweisen zeigen, welche lebensbedrohlich oder gefährlich sind, zum Beispiel:

- Sie verletzt sich selbst durch Schnitte, Einnehmen von Gift, Schlagen des Kopfes an die Wand oder andere Methoden.
- Unterbricht lebensrettende medizinische Behandlungen oder unterlässt die Einnahme lebensnotwendiger Medikamente.

Eine Person kann versuchen, ihre Angelegenheiten zu regeln und ihre Beziehungen in Ordnung zu bringen, zum Beispiel:

- Verschenken von wertvollem Besitz.

- Andere darum bitten, Verantwortung für die Pflege von Menschen oder Haustieren zu übernehmen.
- Kontaktieren von Personen (z.B. Familienmitgliedern oder andere Personen, mit denen sie lange keinen Kontakt hatte), um sich zu verabschieden oder auch, um nach Versöhnung oder Vergebung zu bitten.

Menschen können eines oder mehrere dieser Signale zeigen und manche zeigen möglicherweise keine von diesen. Warnsignale für Suizid können sich auch zwischen Kulturen unterscheiden oder in ihrer Ausdrucksform variieren.

Wenn du einige dieser Anzeichen bemerkt hast und besorgt bist, dass die andere Person suizidal sein könnte, ist es wichtig, dass du mit der Person über deine Bedenken sprichst. Bist du dir nicht sicher, ob das beobachtete Verhalten Anlass zur Sorge sein sollte, frage jemanden, der die Person besser kennt.

Sich auf das Gespräch vorbereiten

Sei dir deiner eigenen Einstellung gegenüber Suizid bewusst. Deine Einstellung hat Auswirkungen auf deine Fähigkeit, Erste Hilfe zu leisten (z. B. wenn du überzeugt bist, dass Suizid falsch ist oder dass Suizid eine akzeptable Möglichkeit darstellt). Vor allem, wenn die Person einen anderen kulturellen oder religiösen Hintergrund hat, solltest du im Hinterkopf behalten, dass sich ihre Einstellungen und Überzeugungen gegenüber Suizid von deinen unterscheiden können. Es könnte daher hilfreich sein, mit denjenigen Menschen, mit denen du viel Kontakt hast, über deren traditionelle, religiöse oder spirituelle Überzeugungen gegenüber Suizid zu sprechen.

Wähle einen geschützten Ort für ein Gespräch mit der Person und nimm dir genügend Zeit, deine Bedenken anzusprechen.

Fühlst du dich nicht in der Lage, die Person nach suizidalen Gedanken zu fragen, finde eine andere Person, die sich hierzu in der Lage sieht.

Der Person begegnen

Handle sofort, wenn du vermutest, dass jemand Suizid in Betracht zieht. Auch wenn du nur eine geringe Vermutung hast, dass eine Person suizidale Gedanken hat, solltest du die Person darauf ansprechen.

Schildere der Person deine Sorge um sie und beschreibe ihr das Verhalten, das dich besorgt. Gib der Person Zeit, über ihre negativen Gefühle zu sprechen, bevor du nach Suizidgedanken fragst. Habe auch Verständnis, dass die Person vielleicht nicht mit dir sprechen möchte. Vielleicht hast du auch Schwierigkeiten, mit der Person in Kontakt zu kommen. Wenn das der Fall ist, solltest du ihr anbieten, jemanden zu finden, mit dem sie sprechen kann.

Hat die Person Probleme mit ihrem Visum und lehnt es aus Angst vor einer Abschiebung ab, mit dir zu sprechen, so versichere ihr, dass sie dir als Person am Herzen liegt und ihr Asyl-Status für dich keine Rolle spielt.

Die Person nach Suizidgedanken fragen

Jeder Mensch kann einmal Suizidgedanken haben. Wenn du denkst, dass eine Person Suizidgedanken haben könnte, solltest du die Person direkt danach fragen. Wenn sie nicht von sich aus darüber spricht, ist das die einzige Art, sich Klarheit über mögliche Suizidalität zu verschaffen.

Du kannst beispielsweise fragen:

- „Hast du Suizidgedanken?“
- „Denkst du daran, Suizid zu begehen?“

Wichtiger als die genaue Wortwahl ist es, die Frage direkt zu stellen. Achte darauf, keine suggestiven oder wertenden Fragen zu stellen, wie z. B. „Du denkst doch nicht etwa daran, eine Dummheit zu begehen?“

Umgang mit sprachlich oder kulturell bedingten Kommunikationsproblemen

Manche Menschen trauen sich nicht, direkt nach Suizidgedanken zu fragen, weil sie befürchten, die suizidale Person könne dadurch überhaupt erst auf die Idee kommen.

Das ist falsch. Wenn jemand tatsächlich suizidgefährdet ist, vergrößert sich das Risiko für einen Suizidversuch durch eine direkte Nachfrage nicht. Im Gegenteil: Die Frage nach Suizidgedanken gibt der Person die Gelegenheit, über ihre Belastungen zu reden und zeigt ihr, dass sich jemand um sie sorgt.

Sei dir bewusst, dass es wichtiger ist, aufrichtig helfen zu wollen als dasselbe Alter, Geschlecht oder denselben kulturellen Hintergrund wie die Person zu haben. Wenn du jedoch annimmst, dass die Person sich aufgrund von Unterschieden hinsichtlich des Alters, Geschlechts, des religiösen, ethnischen oder kulturellen Hintergrundes unwohl fühlt, mit dir zu reden oder du dich aus ähnlichen Gründen unwohl fühlst, das Gespräch zu führen, frage die Person, ob sie lieber mit jemand anderem sprechen würde, der ihr ähnlicher ist.

Je nach Zugehörigkeit der Person zu einer bestimmten kulturellen, religiösen oder spirituellen Gruppe, erwäge es, eine Ansprechperson aus diesen Kreisen über wichtige Aspekte, z.B. zu Geschlechterrollen oder gesellschaftlichen Erwartungen, zu befragen. Diese Informationen können dir möglicherweise dabei helfen, sofortige Hilfe zu leisten.

Sei dir bewusst, dass in manchen Kulturen, Männer eher dazu neigen, ihre Emotionen zu unterdrücken oder von Frauen erwartet wird, den Namen der Familie und des Ehemannes zu schützen. Diese kulturell bedingten Erwartungen bzw. Geschlechterrollen können es der Person erschweren, sich zu öffnen und über ihre suizidalen Absichten zu sprechen. Allerdings sollten dich diese Barrieren nicht davon abhalten, mit der Person zu sprechen, wenn du in Sorge um diese bist.

Wenn die Person Probleme hat, sich in deiner Sprache zu verständigen, sprich langsam, benutze einfache Worte, überprüfe, ob die Person dich versteht und wiederhole gegebenenfalls das Gesagte. Du könntest auch fragen, ob es jemanden gibt, der beim Übersetzen helfen könnte. Sofern sich niemand zum Übersetzen findet, solltest du verfügbare Telefon- und Online-Übersetzungshilfen nutzen.

Obwohl man häufig Angst hat oder schockiert ist, wenn jemand Suizidgedanken äußert, ist es trotzdem wichtig, möglichst keine negativen Reaktionen zu zeigen. Versuche bei einer suizidalen Krise Ruhe, Zuversicht und Mitgefühl auszustrahlen, denn dies kann beruhigend auf die suizidale Person wirken.

Wie spreche ich mit jemandem, der suizidgefährdet ist?

Sage der Person, dass du dich sorgst, ihr helfen möchtest und nicht willst, dass sie stirbt. Es ist wichtiger, aufrichtig fürsorglich zu sein als „alles richtig zu sagen“. Lass dich nicht aus Angst, etwas Falsches zu sagen oder nicht die richtigen Worte zu finden, davon abhalten, mit der Person zu sprechen.

Frage die Person nach ihren traditionellen, spirituellen und religiösen Ansichten und behalte diese während des Gespräches im Hinterkopf. Finde heraus, wie akzeptiert es in deren Kultur ist, sich zu suizidieren. Sei dir bewusst, dass es in manchen Kulturen eine höhere gesellschaftliche Akzeptanz gegenüber Suizid gibt. In solchen kulturellen Kreisen ist das Risiko, sich bei suizidalen Gedanken tatsächlich das Leben zu nehmen, höher. Kommt die Person aus einer Kultur, wo man nicht offen über Suizid spricht, so kann es für diese besonders schwer sein, offen über ihre suizidalen Absichten zu sprechen.

Sei unterstützend und verständnisvoll gegenüber der suizidalen Person und höre ihr mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu. Suizidgedanken sind oft eine Bitte um Hilfe und ein verzweifelter Versuch, Schwierigkeiten und emotionaler Belastung zu entkommen. Erlaube ihr, über ihre Gedanken und Gefühle und über ihre Gründe zu sprechen, warum sie sterben möchte.

Frage die Person, was sie denkt und fühlt. Versichere ihr, dass du zuhören wirst – egal, was sie zu sagen hat. Lasse die Person wissen, dass sie über schmerzhaft Dinge sprechen darf, auch wenn es schwierig ist. Erkenne das Leid der Person an und zeige Respekt und Verständnis gegenüber diesem. Erlaube der Person, ihre Gefühle auszudrücken, z.B. durch Weinen, Wut oder Schreien und Gründe zu nennen, warum sie sterben will. Würdige dies, indem du beispielsweise zeigst, dass du ihr zuhörst. Für eine suizidale Person kann das erleichternd sein, jemand anderem von den eigenen Gefühlen und Gedanken zu erzählen. Handelt es sich bei der Person um einen Teenager und zeigt sich dieser besorgt, durch das Gesagte in Schwierigkeiten zu geraten, so versichere diesem, dass dies nicht geschehen wird.

Vergiss nicht, der suizidgefährdeten Person dafür zu danken, dass sie sich dir gegenüber geöffnet hat und erkenne ihren Mut dafür an.

Tipps zum Zuhören - Do's

- Sei geduldig und bleibe ruhig, während die suizidale Person über ihre Gefühle spricht.
- Höre der Person wertfrei zu, indem du das, was sie sagt, akzeptierst.
- Ermutige die Person, den größten Teil des Sprechens zu übernehmen.
- Stelle offene Fragen (d.h., Fragen, die man nicht mit Ja oder Nein beantworten kann), um mehr über die Suizidgedanken und die zugrundeliegenden Gefühle und Probleme herauszufinden.
- Behalte aber im Hinterkopf, dass zu viele Fragen die Person auch verängstigen oder verunsichern können. Scheint es wie ein Verhör, so kann sich die Person aus Unbehagen von dem Gespräch zurückziehen.
- Zeige, dass du aktiv zuhörst, indem du zusammenfasst, was die Person gesagt hat.
- Frage bei Unklarheiten nach, um sicher zu sein, dass du die Person richtig verstanden hast.
- Drücke dein Mitgefühl gegenüber der suizidalen Person aus.

Was nicht zielführend ist – Don'ts

- Diskutiere oder streite nicht mit der Person über ihre Suizidgedanken.
- Diskutiere nicht mit ihr darüber, ob Suizid richtig oder falsch ist.
- Drohe der Person nicht und mache ihr keine Schuldgefühle, um den Suizid zu verhindern. Sage ihr z.B. nicht, „Du kommst in die Hölle“ oder „Du ruinierst das Leben anderer!“.
- Verharmlose weder die Probleme der suizidgefährdeten Person, noch vergleiche ihre Situation mit den Problemen anderer.
- Versuche nicht, sie mit unbedachten Aussagen zu beruhigen wie „Mach dir keine Sorgen“, „Kopf hoch“, „Du kriegst das schon wieder hin“, „Alles wird gut“.
- Unterbrich die Person nicht mit deinen eigenen Geschichten.
- Achte auf deine Körpersprache und vermeide, Desinteresse oder negative Einstellungen dadurch zu vermitteln.
- Fordere die Person nicht heraus, indem du sie provozierst und ihr sagst „Dann tu es eben“.
- Versuche nicht, der suizidalen Person eine Diagnose für eine psychische Störung zu stellen.
- Versuche nicht, die Kontrolle über das Gespräch zu übernehmen und zu direktiv die Richtung vorzugeben, außer die Person schwebt in unmittelbarer Gefahr.

Vermeide das Wort „Suizid“ nicht. Es ist wichtig, die Dinge beim Namen zu nennen, ohne Angst davor zu haben und ohne negative Bewertungen auszudrücken. Verwende eine angemessene Sprache, indem du den neutralen Begriff „Suizid“ oder „durch Suizid sterben“ benutzt und auf stigmatisierende Formulierungen wie „Selbstmord begehen“ (was ein Verbrechen oder eine Sünde nahelegt) verzichtest. Sprich bei früheren Suizidversuchen nicht von „gescheiterten“ oder „erfolglos“ gebliebenen Versuchen. Dies könnte so verstanden werden, dass der Tod ein Erfolg gewesen wäre.

Wie kann ich bewerten, wie dringend die Situation ist?

Nimm Suizidgedanken grundsätzlich ernst und reagiere. Tue die Gedanken der Person nicht als "Aufmerksamkeit suchend" oder als "Hilferuf" ab. Schätze die Dringlichkeit zu Handeln auf der Basis folgender Aspekte ab: Art und Anzahl der Warnzeichen sowie Vorhandensein von Risikofaktoren und Gründen für einen Suizid (z.B. kürzlich aufgetretenes belastendes Ereignis, psychische Erkrankung, früherer Suizidversuch oder Suizid in der Familie).

Stelle fest, ob die Person schon konkrete Absichten hat, sich das Leben zu nehmen oder ob diese eher diffuse Suizidgedanken hat, wie z.B. „Was bringt es, weiterzumachen?“

Das unmittelbare Suizidrisiko kannst du anhand der folgenden Fragen abschätzen. Frage die Person,

- ob sie einen Plan hat, sich das Leben zu nehmen,
- wie sie sich suizidieren will (direkte Frage, wie und wo sie ihren Suizid plant),
- ob sie entschieden hat, wann sie ihren Plan ausführen wird,
- ob sie bereits Suizidvorbereitungen getroffen hat,
- ob sie bereits einmal einen Suizidversuch geplant oder unternommen hat,
- ob sie denkt, Zeichen oder Anweisungen z.B. von Geistern oder Vorfahren zu bekommen, die ihr raten, sich das Leben zu nehmen,
- ob es Veränderungen im Beruf, in der Schule oder auch im sozialen Umfeld (Familie, Freunde) gab,
- ob es eine Veränderung hinsichtlich ihrer spirituellen oder religiösen Überzeugungen gegeben hat (z.B. eine Zu- oder Abnahme von Gebeten und Besuchen in der Kirche).

Frage die Person, ob sie Alkohol oder andere Drogen konsumiert hat. Unter Einfluss von Alkohol oder anderen Substanzen ist das Risiko größer, dass jemand Suizidgedanken in die Tat umsetzt.

Wenn die Person berauscht erscheint, aber angibt, keinen Alkohol oder andere Drogen konsumiert zu haben, frage diese, ob sie bei religiösen oder traditionellen Ritualen besondere Kräuter, Tees oder andere Substanzen eingenommen hat. Manche von diesen können eine berauschende oder halluzinogene (bewusstseinsverändernde) Wirkung haben.

Gibt die Person an, Stimmen zu hören, frage sie, was ihr die Stimmen sagen. Dies kann sehr wichtig sein, falls die Stimmen einen Einfluss auf die gegenwärtigen Suizidgedanken haben.

Frage die Person, wie sie unterstützt werden möchte und ob es etwas gibt, mit dem du helfen kannst - versuche aber nicht, ihr die Verantwortung abzunehmen.

Es ist hilfreich, herauszufinden, welche Unterstützung die Person in der Vergangenheit hatte und welche Unterstützungsmöglichkeiten noch verfügbar sind. Frage die Person,

- ob sie jemandem gesagt hat, wie sie sich fühlt,
- ob es jemanden gibt, an den sie sich wenden kann, sofern sie Hilfe oder Unterstützung braucht,
- ob die Person etwas Wichtiges im Leben hat, was das unmittelbare Risiko eines Suizids verringern kann (z.B. Beziehungen zu Kindern),
- ob sie wegen einer psychischen Belastung in Behandlung ist oder Medikamente einnimmt. Behalte im Hinterkopf, dass die Person deine Sichtweise auf „psychische Gesundheit“ oder „psychische Krankheit“ möglicherweise nicht teilt und diese Begriffe mit etwas sehr Negativem verbindet.

Handelt es sich bei der Person um einen Teenager, so kann es für diesen leichter sein, Hilfe anzunehmen, wenn eine geringe Wahrscheinlichkeit besteht, dass dessen Familie informiert wird. Frage den Teenager, ob dieser einen Freund bzw. eine Freundin außerhalb seines kulturellen Kreises oder Gemeinschaft hat, mit dem bzw. der er lieber sprechen würde. Sofern der Ehemann einer Frau oder andere männliche Verwandte es dir erschweren, zu helfen, suche jemanden, den die Familie respektiert und vertraut, in dieser Situation zu helfen.

Sei dir bewusst, dass Personen, die einen konkreten Suizidplan haben, über die Mittel verfügen, um ihn auszuführen, einen genauen Zeitpunkt festgelegt und die feste Absicht haben, Suizid zu begehen, das höchste Risiko haben, ihre Suizidgedanken in die Tat umzusetzen. Das Fehlen eines Plans für den Suizid ist hingegen nicht ausreichend, um Sicherheit zu gewährleisten. Auch wenn die Person angibt, dass sie nicht suizidal ist, aber viele Warnzeichen zeigt, solltest du trotzdem Maßnahmen ergreifen, um sicherzustellen, dass sie in Sicherheit ist.

Wie kann ich die suizidale Person schützen?

Sobald klar ist, dass ein akutes Suizidrisiko besteht, solltest du Maßnahmen zum Schutz der suizidgefährdeten Person ergreifen. Eine suizidale Person sollte nicht allein gelassen werden. Wenn du eine unmittelbare Gefahr für einen Suizidversuch vermutest, solltest du schnell handeln, selbst wenn du unsicher bist. Arbeite besser gemeinsam mit der suizidgefährdeten Person daran, für ihre Sicherheit zu sorgen, als allein zu handeln, um den Suizid zu verhindern.

Suizidale Personen glauben oft, dass es außer Suizid keinen anderen Ausweg gibt. Erinnerung die suizidgefährdete Person daran, dass Suizidgedanken nicht ausgeführt werden müssen und dass die Gedanken, auch wenn sie sich unveränderlich und dauerhaft anfühlen, in der Regel vorübergehend sind. Ermutige die Person, über ihre Gründe für den Tod, aber auch für das Leben zu sprechen. Würdige, dass die Person beide Optionen in Betracht zieht und betone, dass das Leben eine reale Option für sie ist.

Frage die Person nach aktuellen Problemen und wie du sie unterstützen kannst. Versichere ihr, dass es Lösungen für ihre Probleme und andere Bewältigungsmöglichkeiten als Suizid gibt. Indem du über konkrete Probleme sprichst, kannst du der Person Hoffnung machen, dass es Möglichkeiten gibt, mit den scheinbar nie enden wollenden Problemen umzugehen. Sofern du dich dazu in der Lage siehst und es willst, biete der Person an, ihr durch Übernahme von bestimmten Aufgaben bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten zu helfen. Mache der Person keine falschen Hoffnungen und gib ihr auch keine unrealistischen Versprechungen.

Fokussiere dich im Gespräch mit der suizidgefährdeten Person eher auf Dinge, welche sie vorläufig schützen, als auf Dinge, welche sie gefährden. Sprich über die „guten Seiten“ im Leben der Person, über ihre Hoffnungen für die Zukunft und über andere Gründe zu leben. Ermutige die Person, über ihre persönlichen Stärken und Qualitäten sowie über positive Dinge in ihrem Leben nachzudenken.

Berücksichtige und nutze das Glaubenssystem und die Wertvorstellungen der Person, einschließlich ihrer spirituellen und religiösen Überzeugungen, um sie zu ermutigen, ihre Meinung über ihren geplanten Suizid zu ändern (mache der Person aber keine Schuldgefühle oder Drohungen).

Ermutige die Person Aktivitäten aufzunehmen, welche ihr früher Freude bereitet oder geholfen haben, Schwierigkeiten zu bewältigen. Wenn sie beispielsweise religiöse, spirituelle oder traditionelle Praktiken ausübt, wie das Lesen religiöser Texte, Beten, Meditieren oder Chanten, solltest du sie ermutigen, dies weiterzuführen.

Stelle sicher, dass der suizidgefährdeten Person keine potenziell gefährlichen Gegenstände zur Verfügung stehen. Beseitige deren Zugriff auf diese, wenn du ihr Vertrauen gewonnen hast und es sicher ist, dies zu tun. Sei dir bewusst, dass es viele Möglichkeiten gibt, Suizid zu begehen und die Person möglicherweise eine Art und Weise gewählt hat, die weniger offensichtlich ist. Frage daher die Person, wie sie ihren Suizid plant. Wenn die Person berauscht ist, weil sie Alkohol oder andere Substanzen konsumiert hat, beschränke ihren Zugang zu Alkohol und Drogen (indem du beispielweise fragst, ob sie die Substanzen weglegen oder wegwerfen kann).

Stelle sicher, dass die Person nicht allein ist, bis die Wirkung des Alkohols oder der Substanz abgeklungen ist, auch wenn diese beteuert, nicht suizidal zu sein.

Stelle sicher, dass die Person Telefonnummern zur Hand hat, die sie im Notfall anrufen kann. Das können z.B. der Arzt oder die betreuende Fachperson für psychische Probleme sein oder eine Suizidberatungsstelle bzw. eine 24-Stunden-Notrufnummer, aber auch Freunde oder Familienangehörige, die bei einem Notfall helfen können.

Finde heraus, wer die betroffene Person in der Vergangenheit unterstützt hat und ob diese Unterstützungsmöglichkeiten noch verfügbar sind. Frage die Person, wie sie unterstützt werden möchte und ob es etwas gibt, mit dem du helfen kannst - versuche aber nicht, ihr die Verantwortung abzunehmen.

Sei dir bewusst: Du kannst zwar deine Hilfe anbieten, aber du bist nicht verantwortlich für die Handlungen oder das Verhalten anderer und du kannst ihre Entscheidungen nicht kontrollieren.

Professionelle Hilfe und andere Unterstützungsangebote einbeziehen

Beruhige die Person, indem du vermittelst, dass jeder einmal schwere Zeiten durchlebt und Hilfe braucht und dass das Suchen nach Hilfe der erste Schritt ist, um sich besser zu fühlen.

Versichere der Person, dass es Unterstützungsmöglichkeiten gibt und dass du ihr helfen wirst, diese zu erhalten. Frage die Person, ob du jemanden für sie kontaktieren kannst, wie beispielweise einen Freund, ein Familienmitglied oder eine Vertrauensperson (z.B. aus ihrer Religionsgemeinschaft).

Ermutige die Person, so bald wie möglich angemessene professionelle Hilfe aufzusuchen. Erkundige dich nach Hilfsangeboten und Unterstützung für suizidgefährdete Personen. Dazu gehören: Krankenhäuser, psychiatrische Kliniken, Notfallnummern sowie weitere Notfalldienste in deiner Region, die in einer suizidalen Krise helfen können.

Informiere dich über lokale Hilfsangebote für Geflüchtete und Menschen mit Migrationshintergrund:

- Transkulturelle psychiatrische Angebote
- Anlaufstellen für Überlebende von Folter und Trauma
- kulturell angemessene Anlaufstellen für Frauen (z.B. Frauenberatungsstellen und Frauenhäuser)
- kulturell angemessene Angebote, welche auf die Bedürfnisse von Menschen aus der LGBTIQ+ Gemeinschaft (lesbisch, schwul, bisexuell, transsexuell, intersexuell und in Frage stellend) eingehen.

Gib der suizidgefährdeten Person diese Informationen und besprich die Unterstützungsmöglichkeiten mit ihr.

Bitte die Person um Erlaubnis, deren Hausarzt, Psychiater oder Psychotherapeuten aufgrund deiner Bedenken zu kontaktieren. Sofern es möglich ist, sollte die kontaktierte Fachperson jemand sein, den die suizidgefährdete Person schon kennt und dem sie vertraut. Sofern das nicht möglich ist, rufe selbst bei einer psychiatrischen Einrichtung oder bei einer Krisen-/Notfallnummer an und frage diese

um Rat, was du tun kannst. Möchte die Person kein direktes Gespräch mit einem Gegenüber, ermutige sie, die Notfallnummern zu wählen.

Sei dir bewusst, dass manche Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung Angst und Misstrauen gegenüber Notfalldiensten, Behörden und anderen Institutionen und Personen in

Machtpositionen haben. Möglicherweise musst du die Person beruhigen, bevor du eine dieser Anlaufstellen kontaktierst oder sie an diese verweist.

Nimm nicht an, dass es der Person ohne Hilfe wieder besser gehen oder dass sie selbst Hilfe suchen wird. Menschen mit Suizidgedanken nehmen aus vielerlei Gründen keine Hilfe in Anspruch: Wegen des Stigmas, der Scham oder weil sie überzeugt sind, dass ihre Situation hoffnungslos und keine Hilfe möglich ist.

Was tun, wenn die Person keine Hilfe möchte oder sich weigert, Hilfe zu suchen?

Du solltest die Person geduldig und hartnäckig darin ermutigen, Hilfe zu suchen. Versuche herauszufinden, warum es ihr widerstrebt, Hilfe zu bekommen. Eine Person, die zuvor negative Erfahrungen gemacht hat (einschließlich Erfahrungen in anderen Ländern) mag möglicherweise diese Art von Hilfe nicht noch einmal annehmen. Versuche, ihr andere Optionen anzubieten.

Wenn du befürchtest, dass die Person ihre Suizidgedanken in die Tat umsetzt oder wenn sie sich weigert, dir die Mittel auszuhändigen, mit denen sie sich das Leben nehmen will, solltest du einen Psychotherapeuten oder Arzt kontaktieren. Schildere diesem die Situation und frage nach Rat und Anweisungen. Sprichst du mit einer Person über Suizid am Telefon, solltest du Notfalldienste kontaktieren (112).

Sei dir bewusst, dass es Frauen aus manchen kulturellen Kreisen nicht erlaubt ist, eigenständig Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen. Dies kann sie davon abhalten, Hilfe anzunehmen.

Vergewissere dich, dass eine ihr nahestehende Person über die Situation Bescheid weiß (z.B. ein Freund oder Familienmitglied). Sofern die Person dies noch nicht getan hat, bitte sie darum, einzuwilligen, innerhalb einer bestimmten Zeitspanne eine bestimmte Person zu kontaktieren. Hilfst du einer Frau, die sich in einer arrangierten Ehe befindet, ist es eventuell nicht angebracht, ihre Familie miteinzubeziehen und du solltest andere Unterstützungsmöglichkeiten mit ihr besprechen.

Ist die suizidale Person ein Teenager, so ist es sehr wichtig, sicherzustellen, dass die Person Hilfe von einem Arzt, Therapeuten, einer Selbsthilfegruppe oder einer relevanten Gemeindeorganisation erhält. Lehnt der Teenager ab, Hilfe zu bekommen, suche dir Unterstützung von jemandem, dem er vertraut, wie beispielsweise einer Hotline oder einer entsprechenden Fachperson.

Sei darauf vorbereitet, dass die suizidale Person wütend werden und sich verraten fühlen könnte, wenn du versuchst, den Suizid zu verhindern oder professionelle Hilfe organisierst. Versuche, verletzende Worte oder verletzendes Verhalten nicht persönlich zu nehmen.

Was tun, wenn die Person eine Waffe hat?

Hat die suizidgefährdete Person eine Waffe, kontaktiere die Polizei (110). Informiere die Polizei darüber, dass die Person suizidgefährdet ist, damit sie entsprechend eingreifen kann. Sofern nötig, sage der Polizei, dass die Person einen Migrations- oder Fluchterfahrung hat und der Polizei misstrauen könnte. Erkläre der suizidalen Person, dass du dich an die Polizei wendest, weil diese sofortige Hilfe und Sicherheit bieten kann (und nicht, weil du die Person für einen Verbrecher hältst). Achte darauf, dass du dich nicht selbst in Gefahr bringst.

Was tun, wenn die Person will, dass ich niemandem von ihrem Plan erzähle?

Du darfst nie zustimmen, einen Suizidplan oder ein Suizidrisiko geheim zu halten. Versuche, die Person davon zu überzeugen, dass es besser ist, mit jemandem zu sprechen (z.B. einer Fachperson oder einem Familienmitglied), als die Suizidabsichten geheim zu halten. Sage der Person, dass du jemandem von ihren suizidalen Absichten erzählen musst, sofern ihre eigene Sicherheit oder die Sicherheit anderer in Gefahr ist. Du solltest die lokalen Gesetze und Verfahren in Bezug auf ein unmittelbares Risiko der Selbstverletzung oder Verletzung anderer kennen, einschließlich der gesetzlichen Vorschriften zum Schutz von Minderjährigen.

Begegne der Person mit Respekt und beziehe sie in die Entscheidung mit ein, wer von der suizidalen Krise erfahren soll und welche Informationen vertraulich behandelt werden sollen. Wenn du entscheidest, eine Fachperson einzuschalten, dann solltest du die Person darüber informieren und ihr erklären, dass dies für ihre Sicherheit oder die Sicherheit anderer notwendig ist.

Was sollte ich tun, wenn die Person ihre Suizidabsichten ausgeführt hat?

Hat sich die suizidgefährdete Person bereits Schaden zugefügt, leiste Erste Hilfe für körperliche und psychische Gesundheit und rufe den Rettungsdienst (112). Die Notfalldienste sollten schneller reagieren, wenn du diesen mitteilst, dass sich die Person versucht hat zu suizidieren und berichtest, was genau sie gemacht hat.

Mache dir bewusst, dass wir trotz aller Bemühungen nicht immer in der Lage sind, einen Suizid zu verhindern.

Die Person, der ich versuche beizustehen, hat sich selbstverletzt, sagt aber, dass sie keine Suizidabsichten hat. Was sollte ich tun?

Gehe niemals davon aus, dass eine Person, die sich selbst verletzt auch automatisch suizidgefährdet ist. Einige Menschen verletzen sich aus anderen Gründen als in suizidaler Absicht. Sofern du dir unsicher bist, ob die Verletzungen von einem Suizidversuch stammen, solltest du die Person direkt fragen.

Für manche Menschen kann Selbstverletzung dazu dienen, unerträgliche Qualen oder Schmerzen zu lindern, wahrgenommener Gefühlslosigkeit oder anderer emotionaler Not zu entkommen. Dies mitanzusehen, kann sehr belastend sein. Siehe hierzu auch die *Richtlinien für den Umgang mit nicht suizidalem selbstverletzenden Verhalten*. Auch wenn diese Richtlinien nicht speziell für Menschen eines kulturell und sprachlich diversen Hintergrundes entwickelt wurden, können sie dir in solchen Situationen helfen, das Verhalten zu verstehen und der Person beizustehen.

Selbstverletzungen können auch als Folge religiöser oder traditioneller Praktiken auftreten. Jedoch solltest du keine Annahmen treffen, ob dies der Fall ist, da diese Verhaltensweisen eventuell ein wichtiges Warnzeichen für Suizid sein können.

Achte auf dich

Hast du jemandem geholfen, der suizidal ist, solltest du danach angemessen für dich selbst sorgen. Einer suizidalen Person beizustehen und Erste Hilfe zu leisten, ist anstrengend und daher ist es wichtig, auf dich und deine eigene Gesundheit zu achten.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind verfasst worden, um Menschen zu helfen, einer suizidgefährdeten Person mit Migrations- oder Fluchterfahrung Erste Hilfe zu leisten. Der Ersthelfende unterstützt die Person, bis angemessene professionelle Hilfe vor Ort ist oder die Krise überwunden wurde.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die folgenden Richtlinien, wie man einer suizidgefährdeten Person mit Migrations- oder Fluchterfahrung helfen soll, basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen und/oder solchen mit professioneller Erfahrung in psychischer Gesundheit und der Prävention von Suizid.

Die Methodik wurde angelehnt an: Ross, A.M, Kelly, C.M., & Jorm, A.F. (2014). Re-development of mental health first aid guidelines for suicidal ideation and behaviour: a Delphi study. BMC Psychiatry,14, 241.

Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen, wie man einer suizidgefährdeten Person mit Migrations- oder Fluchterfahrung hilft. Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist wichtig, deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses Menschen anzupassen. Diese Empfehlungen sind jedoch nicht für alle Personen, die suizidgefährdet sind, angebracht. Es wird Ersthelfenden, die mit Menschen eines bestimmten ethnokulturellen Hintergrundes arbeiten, empfohlen, sich mit Mitgliedern dieser Gemeinschaft zu beraten, wie diese Richtlinien umgesetzt werden können. Ersthelfenden wird empfohlen, mehr interkulturelle Kompetenz zu erwerben.

Mehr Informationen hierzu:

<https://refugeeum.eu/>

Institut für Psychologie der Universität Hamburg, Arbeitsgruppe Psychosoziale Migrationsforschung am Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie des *Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf*

Das online-basierte Selbsthilfeinstrument richtet sich an psychisch belastete Flüchtlinge und bietet Informationen und Unterstützung sowie Aufklärungsmaterialien an. Verfügbar in 7 Sprachen: u. a. Albanisch, Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch

<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/flucht-und-migration.html>

DGPPN Schwerpunkt Flucht und Migration

Hier finden sich (eher für Fachpersonal) Hintergrundinformationen, Positionspapiere und eine Übersicht über transkulturelle Behandlungsangebote in Deutschland.

Eine Möglichkeit in Deutschland für Behandlung ohne geklärten Aufenthaltsstatus ist folgender:

<http://www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/>

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer

Hier finden sich die bundesweiten Behandlungszentren sowie ermächtigte Psychotherapeut*innen, die Menschen mit Fluchtgeschichte ab 15 Monaten nach Antrag auf Asyl Psychotherapie anbieten dürfen. In den Behandlungszentren finden neben Beratung und Information zum Asylverfahren und zu ausländerrechtlichen Fragen auch psychosoziale Beratung, psychologische Diagnostik und psychotherapeutische Unterstützung statt. Das Team arbeitet dafür mit Sprach- und Kulturmittler*innen zusammen.

Die Entwicklung dieser Richtlinien wurde finanziert von der Commonwealth Abteilung für Gesundheit durch das Projekt psychische Gesundheit im multikulturellen Australien (MHIMA) www.mhima.org.au. Auch wenn diese Richtlinien urheberrechtlich geschützt sind, können diese - sofern die Originalquelle angegeben wird - für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt, online oder elektronisch zugänglich gemacht werden.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit Suizidalität bei Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung*. Angepasst nach: Colucci, E., Jorm, A.F., Kelly, C.M., Too, L.S., & Minas, H. (2014). *Suicide First Aid Guidelines for People from Immigrant and Refugee Backgrounds*. Melbourne: Mental Health in Multicultural Australia; Global and Cultural Mental Health Unit, Centre for Mental Health, Melbourne School of Population and Global Health, The University of Melbourne; and Mental Health First Aid Australia.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden