

Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten

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.

Wie kann ich wissen, ob jemand suizidal ist?

Es ist wichtig, dass du Warnsignale und Risikofaktoren für Suizidalität kennst und die Gründe herausfindest, warum eine Person Suizidgedanken haben könnte.

Warnsignale für Suizidalität:

- Drohung, sich zu verletzen oder zu suizidieren
- Suche nach Methoden und Mitteln für den Suizid (Versuch, Zugang zu Medikamenten, Waffen oder anderen Mitteln zu bekommen)
- Beschäftigung mit dem Thema Tod und Sterben
- Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Ausweglosigkeit und Sinnlosigkeit
- Wut, Ärger, Rachegefühle
- Waghalsiges Verhalten oder risikoreiche Aktivitäten
- Zunehmender Alkohol- und Substanzkonsum
- Rückzug von Familie, Freundeskreis und gewohnten Aktivitäten
- Starke Stimmungsschwankungen (z. B. plötzliche Stimmungsaufhellung gefolgt von depressiver Episode)
- Aufräumen, Verschenken von Dingen
- Plötzliche Ruhe und Gelöstheit

Quelle: Rudd et al (2006). Warning signs for suicide: Theory, research and clinical applications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36, 255-262.

Risikofaktoren für Suizid:

- Eine psychische Störung
- Schlechter Gesundheitszustand oder körperliche Beeinträchtigung
- Suizidversuch oder selbstverletzendes Verhalten in der Vergangenheit
- Kritische Lebensereignisse (z.B. Verlust des Partners/Kindes, Arbeitslosigkeit, Pensionierung, Arbeitsunfähigkeit)
- Körperliche oder sexualisierte Gewalt in der Kindheit
- Suizidversuch im sozialen Umfeld in jüngerer Vergangenheit

Suizid ist auch häufiger in bestimmten Gruppen (z.B. bei Männern, bei Arbeitslosen, bei Strafgefangenen und bei LGBTIQ+ Menschen)

Quelle: Hawton, K., & van Heeringen, K. (2009) Suicide. *Lancet*, 373, 1372-1381.

Gründe für Suizidgedanken

Für Suizid und Suizidversuche werden im Wesentlichen folgende Gründe angeführt:

1. Das Bedürfnis, nicht aushaltbaren schmerzhaften Gefühlen und Gedanken entkommen zu wollen. Personen suchen Entlastung von unerträglicher emotionaler Not, fühlen sich hoffnungslos und wertlos und sind überzeugt, anderen ginge es besser, wenn sie nicht mehr da wären.
2. Der Wunsch nach Kommunikation oder Beeinflussung anderer Menschen. Die Betroffenen möchten anderen Menschen ihre Gefühle mitteilen, das Verhalten ihnen gegenüber ändern oder Hilfe bekommen.

Quelle: May, & Klonsky (2013). Assessing motivations for suicide attempts: Development of psychometric properties of the inventory of motivations for suicide attempts. *Suicide and Life-Threatening-Behaviour*, 43(5), 532-546.

Wenn du das Gefühl hast, dass jemand suizidgefährdet ist, ist es wichtig, dass du der Person begegnest und deine Sorge um sie ansprichst.

Sich auf das Gespräch vorbereiten

Sei dir deiner eigenen Einstellung zu 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 rationale Möglichkeit darstellt). Vor allem, wenn die Person einen anderen kulturellen oder religiösen Hintergrund hat, solltest du im Hinterkopf haben, dass sich ihre Einstellungen und Überzeugungen zu Suizid von deinen unterscheiden können. Sei dir bewusst, dass es wichtiger ist, aufrichtig helfen zu wollen als dasselbe Alter, Geschlecht oder denselben kulturellen Hintergrund wie die Person zu haben.

Der Person begegnen

Handle sofort, wenn du vermutest, dass jemand Suizid in Betracht zieht. Sprich die Person an, selbst wenn du bezüglich deiner Vermutung unsicher bist.

Schildere der Person offen deine Sorge um sie, indem du das Verhalten beschreibst, das dich zu deiner Sorge über Suizid veranlasst. Verstehe gleichzeitig, dass die Person vielleicht nicht mit dir sprechen möchte. Wenn das der Fall ist, solltest du ihr anbieten, jemanden zu finden, mit dem sie sprechen kann.

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, dir das Leben zu nehmen?“

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?“.

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 Fragen nach Suizidgedanken geben der Person die Gelegenheit, über ihre Belastungen zu reden und zeigen ihr, dass sich jemand um sie sorgt.

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?

Es ist wichtiger, aufrichtig fürsorglich zu sein als „alles richtig zu sagen“. 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.

Frage die Person, was sie denkt und fühlt. Versichere ihr, dass du zuhören wirst – egal, was sie zu sagen hat. Erlaube ihr, über ihre Gedanken und Gefühle und über ihre Gründe zu sprechen, warum sie sterben möchte. Lasse die Person wissen, dass sie über schmerzhaftes sprechen darf, auch wenn es schwierig ist. Erlaube ihr, ihre Gefühle auszudrücken, z.B. durch Weinen, Wut oder Schreien. Für eine suizidale Person kann das erleichternd sein.

Tipps zum Zuhören

- 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.
- 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.
- 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.

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

Was nicht zielführend ist

- 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 die Probleme der suizidgefährdeten Person nicht.
- Versuche nicht, sie mit unbedachten Aussagen zu beruhigen wie „Mach dir keine Sorgen“, „Kopf hoch“, „Du kriegst das schon wieder hin“, „Alles wird gut“.
- Unterbreche 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.

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. Denke nicht, jemand suche „nur Aufmerksamkeit“ oder „gibt einen Hilferuf ab“. Das unmittelbare Suizidrisiko kannst du anhand der folgenden Fragen abschätzen.

Erkundige dich bei der Person nach Problemen, die ihre unmittelbare Sicherheit beeinflussen, indem du sie fragst:

- Ob sie einen Plan hat, sich das Leben zu nehmen.
- Wie sie sich das Leben nehmen 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 Alkohol oder andere Substanzen konsumiert hat. Unter Einfluss von Alkohol oder anderen Substanzen ist das Risiko größer, dass jemand Suizidgedanken in die Tat umsetzt.
- Ob sie bereits einmal einen Suizidversuch geplant oder unternommen hat.

Sagt die suizidale Person, dass sie Stimmen hört, frage sie, was ihr die Stimmen sagen. Dies kann sehr wichtig sein, falls die Stimmen einen Einfluss auf gegenwärtige Suizidgedanken haben.

Es ist hilfreich, herauszufinden, welche Unterstützung die Person gerade hat. Frage daher:

- Ob sie jemandem gesagt hat, wie sie sich fühlt.
- Ob es Veränderungen im Beruf, im sozialen Umfeld oder in der Familie gab.
- Ob sie wegen einer psychischen Belastung in Behandlung ist oder Medikamente einnimmt.

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.

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 alleine zu handeln, um den Suizid zu verhindern.

Erinnere die suizidgefährdete Person daran, dass Suizidgedanken nicht ausgeführt werden müssen. Versichere ihr, dass es Lösungen für ihre Probleme und andere Bewältigungsmöglichkeiten als Suizid gibt.

Wenn du mit der suizidgefährdeten Person sprichst, konzentriere dich auf Dinge, die sie schützen, statt auf jene, die sie gefährden.

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 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 einbeziehen

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. Vermittle der suizidgefährdeten Person diese Informationen und besprich die Unterstützungsmöglichkeiten mit ihr. Möchte sie kein direktes Gespräch mit einem Gegenüber, ermutige sie, die Notfallnummern zu wählen.

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.

Zögert die suizidgefährdete Person, Hilfe in Anspruch zu nehmen, solltest du sie dennoch ermutigen, eine Fachperson für psychiatrische Notfälle aufzusuchen oder eine Notfallnummer anzurufen. Wenn die suizidale Person professionelle Hilfe ablehnt, rufe selbst eine Notfallnummer und frage um Rat, was du tun kannst.

Ist die suizidale Person ein Teenager, musst du eventuell direkter vorgehen. Will der Jugendliche keine Hilfe annehmen, stelle sicher, dass jemand Nahestehendes Bescheid weiß (z.B. ein enger Freund oder ein Familienmitglied). Lehnt der Jugendliche professionelle Hilfe ab, wende dich ebenfalls an eine entsprechende Fachperson oder an eine Notfallnummer, um dich unterstützen zu lassen.

Für stärker gefährdete Menschen sind möglicherweise zusätzliche Maßnahmen notwendig, um professionelle Hilfe zu ermöglichen. Wenn du überzeugt bist, dass die Sicherheit der Person gefährdet ist, bitte sie um Erlaubnis, ihren Arzt oder eine Fachperson zu kontaktieren. Die Fachperson sollte möglichst jemand sein, die die suizidgefährdete Person kennt und dem sie vertraut. Hat die suizidgefährdete Person einen konkreten Suizidplan oder die Mittel, um ihn auszuführen, rufe eine Notfallnummer an, um dich beraten zu lassen.

Hat die suizidgefährdete Person eine Waffe, kontaktiere die Polizei (110). Informiere die Polizei darüber, dass die Person suizidgefährdet ist, damit sie entsprechend eingreifen kann. Sorge dafür, dass du dich nicht selbst in Gefahr bringst, wenn du der suizidgefährdeten Person beistehst.

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

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. Verlangt die Person, dass du niemandem etwas von ihren Suizidgedanken erzählst, solltest du diese Bitte ablehnen und gleichzeitig erklären, warum du das tust. In einer solchen Situation kannst du z.B. sagen: „Du bist mir zu wichtig, als dass ich das geheim halten könnte. Du brauchst Hilfe und ich bin für dich da, damit wir zusammen Hilfe für dich finden.“ Begegne der Person mit Respekt und beziehe sie in die Entscheidungen mit ein, wer von der suizidalen Krise erfahren soll.

Verweigert die Person ihr Einverständnis, andere über ihre Suizidgedanken zu informieren, musst du dich gegebenenfalls darüber hinwegsetzen, um ihre Sicherheit zu gewährleisten. Wenn du dies tun musst, dann solltest du ehrlich gegenüber der Person sein und sie wissen lassen, wen du informierst.

Mache dir bewusst, dass es besser ist, mit dem Ärger der Person dir gegenüber umzugehen, wenn du unerlaubt andere über ihre Suizidgedanken informierst, als die Person durch Suizid zu verlieren.

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).

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 verletzt, sagt aber, dass sie keine Suizidgedanken hat. Was sollte ich tun?

Einige Menschen verletzen sich aus anderen Gründen als in suizidaler Absicht. Es kann dazu dienen, starke Gefühle (z. B. hohe innere Anspannung) abzubauen, sich zu bestrafen oder ein Bedürfnis nach Hilfe auszudrücken. Dies mitanzusehen, kann sehr belastend sein. Erfahre in den *Richtlinien zum Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzenden Verhalten* mehr zu den Hintergründen und dazu, wie du in diesen Situationen helfen kannst.

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.

Wichtiger Hinweis:

Selbstverletzendes Verhalten kann auf Unterschiedliches hindeuten. Wer sich selbst verletzt, kann suizidgefährdet sein. Es gibt aber auch Menschen, die sich über mehrere Wochen, Monate oder Jahre selbst verletzen, ohne unbedingt suizidal zu sein. Die folgenden Maßnahmen beziehen sich auf Erste Hilfe für Personen, die suizidgefährdet sind. Besteht keine Suizidabsicht, lies bitte in den *Richtlinien zum Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzenden Verhalten*, wie du beistehen kannst.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind verfasst worden, um Menschen zu helfen, einer suizidgefährdeten Person Erste Hilfe zu leisten. Der Ersthelfer unterstützt die Person, bis angemessene professionelle Hilfe vor Ort ist und die Krise beigelegt ist.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die folgenden Richtlinien, wie man einer suizidgefährdeten Person helfen soll, basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen und Klinikärzten aus Australien, Neuseeland, Großbritannien, den USA und Kanada.

Details der Richtlinien findest du hier:

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 jemandem hilft, der suizidgefährdet ist. 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.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u. U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, vorausgesetzt die Herkunft ist anerkannt.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Suicidal thoughts and behaviours: first aid guidelines (Revised 2016). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2014.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

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