

M01 Leitfaden – Gesprächsführung mit suizidalen Jugendlichen

Heikles benennen

- Suizidvorstellungen, -vorbereitungen, Abschiedsbriefe.
- Vorstellung der Folgen des Suizids in der Familie, im sonstigen persönlichen Umfeld.
- Mit Informationen von Dritten über gefährdende Handlungen/Pläne konfrontieren (SMS, Chat-Inhalte, Äußerungen, Androhungen, Briefe, Internetrecherche usw.).

Ambivalenz ansprechen

- Patient ist hin- und hergerissen zwischen Suche nach Hilfe und Abwehr der Hilfe.

Überprüfung bestehender dysfunktionaler Annahmen und Überzeugungen

- Die Aussage infrage stellen, dass es keine Lösung und keinen Ausweg für das bestehende Problem gibt.
- Katastrophisierungen relativieren.

Verborgenen Appell beachten

- Der Arzt/Therapeut zeigt dem Patienten, dass er seine Suizidalität als Ausdruck einer seelischen Not erkennt.
- Wut, Ärger und Aggression ansprechen und zulassen.
- Verständnisvoll aufnehmen, jedoch nicht verstärken; Fremd- und Selbstbeschuldigungen taktvoll unterbrechen.
- Würdigung von Schuld, Verlust, Kränkung.

Würdigung von Beziehungsverantwortung

- Verdeutlichung der wichtigen Bedeutung des suizidalen Menschen für seine Angehörigen.
- Würdigung des verborgenen Problemlöse-Versuches.
- Verständnis für den Gedanken oder Impuls zeigen, als unerträglich Empfundenes durch Suizid zu unterbrechen, **ohne** den Suizid gutzuheißen.

M02 Explorationsleitfaden zu Suizidgedanken, zur suizidalen Absicht und Intention, zum Suizidplan und Suizidversuch

Suizidgedanken

- Was war/ist Anlass deiner Verzweiflung?
- Hast du Gedanken, dass dein Leben nicht mehr lebenswert ist?
- Beschäftigst du dich mit Gedanken, dir selber etwas anzutun, um zu sterben?
- Hast du den Wunsch, nicht mehr leben zu wollen?
- Seit wann denkst du daran, dir das Leben nehmen zu wollen?
- Wann hattest du das erste Mal einen solchen Gedanken?
- Gab es einen besonderen Auslöser für diese Gedanken oder kamen sie von ganz alleine?
- Hast du oft solche Gedanken?
- Kommen diese Gedanken immer wieder und drängen sie sich dir auf?
- Hast du schon einmal mit jemanden über deine Gedanken gesprochen? Kennt jemand diese Gedanken?
- Hattest du früher schon einmal solche Gedanken?

Suizidale Absicht und Intension

- Hast du dich denn schon dazu entschlossen, dir das Leben zu nehmen?
- Beschäftigst du dich denn damit, wie, wann und wo du dir das Leben nehmen würdest?
- Sind diese Gedanken sehr belastend für dich?
- Gibt es noch Zeiten, wo du diese Gedanken nicht hast?
- Was hat dich bisher davon abgehalten, diesen Gedanken nachzugeben?
- Wie hast du bisher versucht, mit der Verzweiflung fertigzuwerden?

Suizidplan

- Wie hast du dir vorgestellt, diesen Gedanken in die Tat umzusetzen?
- Hast du einen Plan, wie du dich umbringen würdest?
- Hast du dich denn schon genauer informiert, wie konkret oder mit was du dich umbringen würdest?
- Welche konkreten Vorbereitungen hast du getroffen (Tabletten gesammelt, Klinge vorbereitet, Brücke/Bahnstrecke ausgewählt/besichtigt, Internetrecherche durchgeführt)?

Suizidversuch

- Hast du schon früher versucht, dir das Leben zu nehmen?
- Kennst du Menschen, die sich das Leben genommen haben oder es versucht haben (Familie, Freunde, Schule, Verein, Medien usw.)?
- Gab es einen konkreten Auslöser für deinen Suizidversuch?
- Wie hast du versucht, dir das Leben zu nehmen?
- Hast du vor dem Suizidversuch Alkohol getrunken, Tabletten oder andere Drogen eingenommen?
- Warst du bei dem Suizidversuch alleine?
- Hast du Vorkehrungen getroffen, dass dein Suizidversuch nicht entdeckt wird?
- Hast du kurz vor, während oder nach dem Suizidversuch irgendjemanden Bescheid gesagt (z. B. Handyanruf, SMS, WhatsApp)?
- Warst du sicher, dass du sterben wirst?
- Hast du dir Gedanken gemacht, was passiert, wenn du tot bist?

M03 Checkliste zur Risikoeinschätzung für einen Suizidversuch

Risikofaktor	Geringes Risiko	Großes Risiko
Suizidabsicht	Wunsch nach Ruhe und Hilfe, kein Handlungsdruck, ambivalent	Dringender Wunsch zu sterben, fest entschlossen
Suizidale Gedanken	Flüchtig, nicht konkret, kein Leidensdruck	Seit längerem vorhanden, quälend, wiederkehrend, mit konkretem Inhalt
Suizidplan	Noch kein konkreter Plan, nicht über mögliche Methode informiert	Konkret durchdacht, Methode mit hoher Letalität gewählt, Vorbereitungen getroffen
Suizidale Handlungen	Bisher keine	Vorhanden, auch wiederholt, mit Planung, Methode mit hoher Letalität gewählt
Selbstverletzendes Verhalten	Nicht vorhanden oder oberflächlich über einen kurzen Zeitraum	Schwer und tief, nahtpflichtig, repetitiv, über einen längeren Zeitraum
Verlust einer Liebes-/Freundschaftsbeziehung	Trennung selbst herbeigeführt oder im gegenseitigen Einverständnis	Beendigung einer Liebes-/Freundschaftsbeziehung gegen den ausdrücklichen Willen, verbunden mit Kränkung und/oder Scham
Aktuelle Konflikte	Keine gravierenden und besonders belastenden Konflikte	Ungelöster belastender Konflikt mit Verzweiflung, ohne Lösungsansatz
Affektivität	Leicht eingeschränkte Stimmungslage, aber schwingungsfähig	Deutlich niedergeschlagen, traurig, rat- und hilflos, depressiv, Drogenkonsum
Mobbing	Leichte Hänseleien, Freundschaften	Ausgeprägter Außenseiter, wenig bis gar keine Freunde, starkes Hänseln bis hin zum Mobbing
Psychische Auffälligkeiten	Keine gravierenden Auffälligkeiten vorhanden	Belastende Schlafstörungen, Drogen-/Alkoholmissbrauch, Schulabsentismus
Psychiatrische Erkrankungen	Keine psychiatrische Störung von Krankheitswert, in Behandlung oder Remission	Ausgeprägte Depression, Schizophrenie, emotional-instabile Persönlichkeitsstörung, bipolare Störung
Traumatische Lebensereignisse	Keine schwerwiegenden und belastenden Traumata	Erlebter sexueller Missbrauch und/oder körperliche Übergriffe
Persönlichkeitsmerkmale	Ausgeglichen, Problemlösefertigkeiten vorhanden, kognitive Ressourcen	Impulsivität, Auto- und Fremdaggression, Kränkbarkeit, kognitive Defizite
Suizidversuche in der Vorgeschichte	Keine Suizidversuche	Mehrere Suizidversuche
Positive Familienanamnese für Suizide und/oder -versuche	Nicht vorhanden	Suizidversuche oder Suizide in der Familie
Gewalt in der Familie und/oder Drogenmissbrauch	Keine Gewalt in der Familie, kein Drogenmissbrauch	Gewalt zwischen den Eltern, gegen die Kinder durch die Eltern, Drogenmissbrauch bei Eltern/Geschwistern
Familiäre Konflikte	Kaum oder nur im geringen Maße, Lösungsstrategien liegen vor, externe Hilfesysteme aktiviert	Massive ungelöste Konflikte, destabilisierend, wenig bis keine Lösungsstrategien vorhanden, kaum Hilfen
Soziales Umfeld	Soziale Kompetenz, vorhanden, soziales Netz, viel soziale Unterstützung	Isolierte Familie, sozial destabilisierenden Familienverhältnisse, kein soziales Netz, weitgehend alleine

M04 Behandlungsvereinbarung

Ich _____ [Name] erkläre mich dazu bereit, aktiv im Behandlungsprozess mitzuarbeiten.

Diese aktive Mitarbeit in der Behandlung beinhaltet folgende Punkte:

1. Regelmäßiger Besuch der Therapiesitzungen (oder rechtzeitige Information an die Therapeutin/den Therapeuten, wenn ich nicht daran teilnehmen kann).
2. Die Formulierung von Behandlungszielen.
3. Die offene und ehrliche Äußerung meiner Meinungen, Gedanken und Gefühle gegenüber meiner Therapeutin/meinem Therapeuten (sowohl was negative als auch was positive Gedanken betrifft, aber vor allem auch meine negativen Gefühle).
4. Eine aktive Teilnahme an den Therapiesitzungen.
5. Die Umsetzung und Mitarbeit bei Hausaufgaben.
6. Sofern erforderlich, die regelmäßige Einnahme meiner Medikamente.
7. Das Ausprobieren von neuen Verhaltensweisen und neuartigen Umgangsweisen mit bestimmten Dingen.
8. Den Einsatz meines Kriseneinsatzplanes, sofern dies erforderlich ist (und in den Krisenkarten aufgeführt ist).

Ich erkenne an, dass eine erfolgreiche Behandlung von dem Ausmaß an Energie und Aufwand abhängt, das ich bereit bin, einzubringen. Wenn ich das Gefühl habe, dass die Behandlung nicht hilft, erkläre ich mich bereit, dies mit meiner Therapeutin/meinem Therapeuten zu besprechen und zu einer Lösung dieser Probleme beizutragen.

Zusammenfassend erkläre ich mich damit bereit, am Leben zu bleiben.

Diese Vereinbarung gilt für die nächsten drei Monate und wird dann neu verhandelt und ggf. verändert.

Unterschrift: _____

Datum: _____

Zeuge: _____

1. Was sind meine Auslöser für Suizidgedanken oder selbstverletzendes Verhalten? Wie und woran kann ich erkennen (Warnzeichen!), ob ich selbst etwas machen muss, um mich zu schützen und sicher zu bleiben?

Auslöser: _____

Warnzeichen: _____

2. Was kann ich tun, wenn ich die Auslöser für Suizidgedanken oder Selbstverletzungsdruck bemerke:

- a) Ich versuche, mich zu entspannen mit/durch:

- b) Ich kann körperlich Aktivitäten machen, wie zum Beispiel:

- c) Ich kann mich ablenken mit/durch:

- d) Ich kann hilfreiche Sätze oder Gedanken einsetzen, wie zum Beispiel:

- e) Ich kann mit folgenden Familienmitgliedern, Freunden, Helfern Kontakt aufnehmen:

Name:

Telefonnummer:

- f) Ich rufe bei meiner Therapeutin/meinem Therapeuten oder bei der Notfallnummer an ODER ich gehe direkt zur Notfallabteilung im Krankenhaus:

Notfall-Nummer:

Nächste Notfall-Abteilung:

Mein Therapeut/Arzt:

Dienstzeiten der zuständigen Klinik:

Selbstmord-Präventions-Hotline:

- g) Ich entferne alle Mittel und Methoden, mit denen ich mich verletzen kann; ich lasse mir dabei von Familienmitgliedern oder anderen Menschen helfen.