

Göppinger Fachtag
Landratsamt Göppingen

2. Juni 2014

Menschen ins Leben einladen – Neue Beratungsansätze für suizidale Krisen

Pfarrer und Dipl.-Psych. Roland Kachler
Psychologischer Psychotherapeut und
Supervisor



Landesstelle der
Psychologischen
Beratungsstellen

Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen

in der Evang. Landeskirche in Württemberg
Augustenstr. 39 B, 70178 Stuttgart (Germany)

Tel ++49 (0) 711 / 66 95 86

Fax ++49 (0) 711 / 66 95 871

E-Mail sekretariat@lpb-elk-wue.de

roland.kachler@lpb-elk-wue.de

www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de

Andeutungen von Suizidalität

„Es ist immer so schwer und schlimm.....“

„Wissen Sie, es ist kaum auszuhalten mit meinen Eltern/mit der Schule....“

„Manchmal komme ich auf komische Gedanken und denke, irgendwie...“

„Manchmal will ich einfach nicht mehr.“

„Ich will nichts mehr wissen, es ist alles zu viel, das Generve meiner Eltern/der Lehrer“

„Kürzlich hat sich eine Bekannte umgebracht. Ich denke immer wieder, die hat es gut.“

„Am liebsten würde ich nur noch schlafen und nie mehr aufwachen.“

„Ich habe einfach keine Kraft mehr zum leben.“

„Ich will nicht mehr leben“

„Am liebsten würde ich mich umbringen.“

„Ich habe Schlaftabletten gesammelt und wenn das noch mal vorkommt, dann...“

Einschätzen des Suizidrisikos

Externale Faktoren

- Vorgegangene Suizidversuche
- Psychische Erkrankung, insbes. Akute Psychose oder lang andauernde, dann sich bessernde Depression
- Gegenüber weiteren anderen geäußerte Suizidalität
- Isolation, Kontaktabbruch zu Freunden

Internale Faktoren

- Persistierende, sich aufdrängende Suicidgedanken: Suizid als Vollzug
- Massive Schuldgefühle: Suizid als Selbstbestrafung
- Massiver Selbsthass: Suizid als Selbstvernichtung
- Wenig subjektive und objektive Perspektiven: Suizid als Notausgang und Lösungsversuch
- Bei beginnender oder nachlassender! Depression: jetzt ist Suizid durchführbar
- Mehr Gründe für das Sterben als gegen das Sterben: Suizid als Bilanztat

Anzeichen einer konkreten Durchführung des Suizids

- Harte Suizidmethoden. Keine Rettungsmöglichkeiten mehr
- Konkrete Planungen und Vorbereitungen
- Gelassenheit/hohe Rationalität bei Schildern der Suizidabsichten/methoden/pläne
- Ungewöhnliche Ruhe nach Phase des inneren Kampfes

Schutzfaktoren

- Stabiles soziales Beziehungsnetz, insbesondere Freunde
- Gute Beziehung zu einem Vertrauten, z. B. Jugendleiter
- Verwurzelte Religiosität; religiöses Verbot des Suizids
- Eindeutig manipulative Absichten bei Suiziddrohung

- Die Gefährdung offen, direkt ansprechen und in ihrer Bedeutung würdigen

- Nicht die Schutzfaktoren überschätzen und die Gefährdung unterschätzen

- Die Schutzfaktoren im Gespräch behutsam stärken

- Klare, aber nicht moralisierende/Druck ausübende Haltung gegenüber dem Ausführen des Suizidwunsches einnehmen

Internale Entwicklung der Suizidalität

1. a. Akute Krisensituation

b. Lang andauernde, unlösbare Problemsituation

„Es gibt keine Lösung, keinen Ausweg.“

„Ich kann nicht mehr.“

„Ich will so! nicht mehr leben“

2. Wunsch ins Nicht-mehr-Leben zu entfliehen

„Ich will weg.“

„Ich will nicht mehr leben.“

„Wenn mir doch was zustoßen würde.“

„Wenn es doch vorbei wäre.“

3. Erwägen des Suizids als Möglichkeit

„Wie wäre es für mich und andere, wenn ich nicht mehr da wäre?“

„Andere würden es bedauern, dass ich nicht mehr da bin.“

„Ich könnte mir vorstellen, mich umzubringen.“

„Welche Möglichkeiten gibt es, mich umzubringen? Wo kann ich mich informieren?“

4. Ambivalenz und innerer Kampf

„Das kannst du nicht machen – ich muss es machen.“

„Lass es – ich mache es.“

„Es ist falsch/Wahnsinn – es ist richtig/sinnvoll.“

5. Emotionale Einengung – Verlust von Optionen – Konkretisieren des Suizids als Lösungsmöglichkeit

„Ich habe keine anderen Möglichkeiten. Es gibt nur noch den Selbstmord.“

„Ich nehme Tabletten/den Strick/lege mich vor den Zug.“

6. Konkrete Planung, Vorbereiten und internes Probehandeln; Sichten des Suizidortes

„So werde ich es machen“

„So wird es gelingen/kann mich niemand abhalten.“

„Ich sammle Tabletten/besorge ...“

7. Bilanzierung, Entschluss, Erleichterung und entschlossene Gelassenheit – nach außen Beruhigung/schein!!!bar keine Gefahr

„Es ist absolut richtig und gut.“

„Jetzt ist es klar: Ich bringe mich um.“

„Ja, ich mache Selbstmord.“

„Jetzt mache ich es. Nichts hält mich ab.“

Gesprächsführung bei Suizidalität

Angedeutete/Ausgesprochene Suizidalität

**Ruhig und empathisch nachfragen
Empathisch als Wunsch! benennen**

**Als
Phantasie/Gedanke/Wunsch
akzeptieren und empathisch
verstehen**

„Angesichts deiner
schwierigen Situation kann
ich verstehen, dass Du nicht
mehr leben möchtest!/dass Du
an Suizid denken! und ich
empfinde diesen Wunsch! als
angemessen.“

**Zum Ausführen/Tun
eigene Haltung als Ich-
Botschaft benennen
(keine moralische
Bewertung oder
Druck!)**

„Ich fände es traurig,
wenn Du sich
umbringen würdest.“
„Ich möchte nicht, dass
Du Suizid machst.“

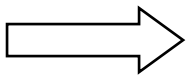
- Klären des Suizidrisikos
 - Gibt es kleinste
Veränderungsmöglichkeiten/Lichtblicke/Hoffnungszeichen?
 - Welche Bindungen/Beziehungen gibt es?
 - Inwieweit ist Glauben/Spiritualität eine Hilfe/ein Problem?
 - Arbeit mit suizidalem Teil!!! und Lebensteil
 - Ausdrücklicher Hinweis auf Sorgen/Vertraute etc
- Erneuter Termin vereinbaren/eventuell eigene Telefonnummer geben

!!! Bester Schutz ist eine tragfähige Beziehung zum Jugendlichen!

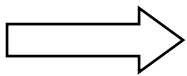
Suizidwunsch als Sehnsuchts-Lösungs-Versuch

Mit dem Wunsch als Wunsch arbeiten

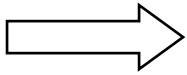
- Welche **Qualität** hat Wunsch?
- Welches **Gefühl** in Wunsch?
- Wieviel **Energie** hat Wunsch?
- Welcher **Wunsch/Bedürfnis** steckt eigentlich im Wunsch?
- Welche **Sehnsucht** äußert sich im Wunsch?



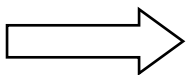
Als Wunsch normalisieren und erlauben



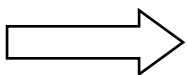
Als Wunsch Raum geben und verstehen



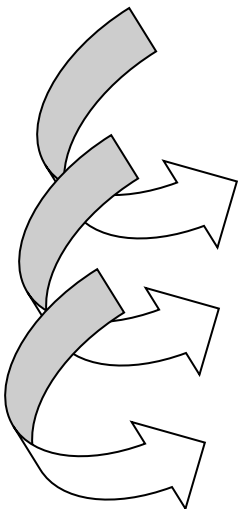
Als Wunsch erkunden



Zugrunde liegendes Bedürfnis herausarbeiten – Welcher Sinn?



Zugrunde liegende Sehnsucht als Sehnsucht nach anderem Leben



Nimmt dem Suizidwunsch die Dynamik

Öffnet die Einengung

Mit Bedürfnis/Sehnsucht in kleinsten Schritten in Richtung Konkretisierung ins Leben arbeiten

!Es ist nicht so einfach, aber möglich

!Loyalität gegenüber dem Suizidwunsch beachten – Schleifen drehen!

Dynamik und innere Struktur der Suizidalität

| Suizidaler Teil | | Lebensteil | |
|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| „Ich will tot sein, weil...“ | | „Ich bin am Leben/will, am Leben bleiben, weil...“ | |
| Übernommener Suizid-Teil | Eigener Suizid-Teil | Übernommener Lebens-Teil | Eigener Lebens-Teil |
| (Krit. Eltern-Teil) | (Kind-Teil) | (Fürsorgl. EL-Teil) | (Freier KI-Teil) |
| „Du darfst nicht leben, weil...“ | „Ich will nicht mehr leben, weil...“ | „Du darfst leben, weil...“ | „Ich will leben, weil...“ |
| „Meine Absicht für dich ist ...“ | „Meine Sehnsucht für mich ist...“ | „Meine Absicht für dich ist ...“ | „Mein Wunsch für mich ist ...“ |

- **!!!Achtung:** Wenn internalisierter Suizid-Anteil sehr stark ist und ein inneres Lebensverbot in Du-Form „Du sollst nicht leben“ oder Auftrag oder Anordnung zum Suizid ist „Du sollst dich umbringen.“ ausspricht, dann allerhöchste Gefahr, weil man mit diesem Teil meist nicht mehr verhandeln kann. !Dann Klinik
- Beide bzw vier Teile sehen, akzeptieren und verstehen; insbesondere suizidaler Teil
- Betroffenen zum Sehen und Verstehen beider Teile einladen
- Die Sehnsucht nach einem anderen! Leben in den eigenen Teilen sehen und herausarbeiten (eigene Teile = Kind-Ich-Anteile)
- Eventuell Vereinbarung mit den verschiedenen Teile schließen

**Time-Line-Arbeit als
Eproben transzendierender kleinster Schritte ins Leben**

