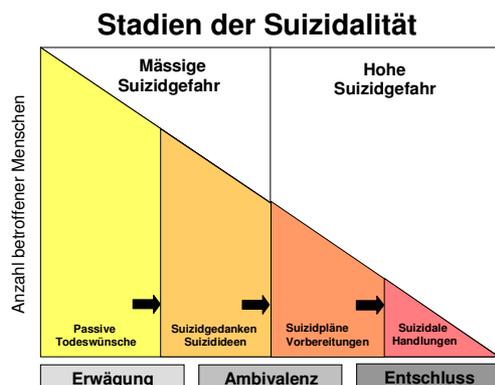


Suizidalität und Suizidprävention



Beurteilung nach Suizidversuch



Risikofaktoren

- Früherer Suizidversuch
- Früheres parasuizidales Verhalten
- Männliches Geschlecht
- Alter über 45 J.
- Alleine lebend
- Arbeitslos
- Nach der Entlassung aus stationärer Therapie
- Agitation
- Angst oder Panikattacken
- Depressive Gedankeninhalte
- Hoffnungslosigkeit
- Negative Einschätzung der Zukunft
- Negatives Bild vom eigenen Körper (bei Jugendlichen)

Fiktion

1. Menschen, die über Suizid sprechen, tun es nicht
2. Suizidale Personen sind sich sicher, dass sie sterben möchten
3. Nicht alle Suizide können verhindert werden
4. Einmal suizidal, immer suizidal

Fakten

1. Die meisten Menschen, die sich umbringen, haben vorher darüber gesprochen
2. Die Mehrheit ist ambivalent
3. Stimmt. Aber eine Vielzahl ist verhinderbar
4. Suizidgedanken können wieder auftreten, müssen es aber nicht

Grundhaltungen

- empathisch
- ruhig
- aufmerksam
- nicht bedrohlich (um jeden Preis: Feindseligkeit verhindern)
- konstant (Fels in der Brandung)
- „auf gleicher Ebene“ (collaborative approach)
- dezenter Optimismus

Was man TUN kann

- Einen Raum finden, in dem man sprechen kann
- Zeit nehmen
- Effektiv zuhören
- Ruhig zuhören
- Verständnis zeigen, ernst nehmen
- Reformulierung von Problemen
- Non-verbale Botschaften des Verständnisses und Respekts
- Ehrlich und offen sprechen
- Auf die Gefühle der Person eingehen

Was man NICHT tun sollte

- Vorschnelle Tröstung
- Ermahnung
- Verallgemeinerung
- Belehrung, Ratschlag
- Herunterspielen des Problems (ggf. des Suizidversuchs!)
- Beurteilen und kommentieren
- Nachforschen, ausfragen, analysieren
- Vorschnelle Aktivitäten entwickeln
- unangemessene Ziele (Überforderung)
- Sofortige Beendigung der Gesprächs akzeptieren

Adressen:

- Berner Bündnis gegen Depression BBGD - www.berner-buendnis-depression.ch
- Ipsilon, Initiative zur Suizidprävention Schweiz - www.ipsilon.ch
- Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie Bern UPD - www.gef.be.ch/upd.ch
- Berner Gesundheit - www.bernergesundheits.ch
- Kriseninterventionszentrum KIZ UPD - Tel: 031 632 88 11
- Sanitätspolizei (24h/365) – Tel: 144
- Notfall Inselspital (24h/365) - Tel: 031 632 24 02
- Toxikologisches Zentrum (24h/365) - Tel: 145
- Ärztenotruf Bern 24h - Tel: 0900 57 67 47 (-.48/min)
- Die dargebotene Hand (24h/365) - Tel: 143