

Inhaltsübersicht Rubrik – Selbstverletzendes Verhalten und Suizidversuche

Die Rubrik enthält Hintergründe und Handlungsanweisungen bei Selbstverletzendem Verhalten und Suizidversuchen

Für die Freizeitleitung, den Krisenstab zu Hause und die Teamer als Stütze und Orientierung im eingetretenen Krisenfall.

Selbstverletzendes Verhalten

- ✓ Hintergründe
- ✓ Mögliche Ursachen
- ✓ Mögliche Funktionen
- ✓ Selbstverletzendes Verhalten erkennen
- ✓ Handlungsmöglichkeiten

Suizidversuche

- ✓ Erkennen von suizidalen Absichten
- ✓ Merkmale
- ✓ Maßnahmen bei suizidalen Gedanken oder Äußerungen
- ✓ Maßnahmen bei konkreten Ankündigungen eines Suizids bzw. Bei akutem Risiko
- ✓ Maßnahmen bei einem nicht verfolgriechen Versuch, in der Akutsituation
- ✓ Maßnahmen bei erfolgreichem Suizid

Notfallplan zur Verhinderung eines Suizids

- ✓ Erläuterung
- ✓ Eine Allianz eingehen
- ✓ Kurzerklärung zum Umgang mit dem Notfallplan
- ✓ Vorlage Notfallplan

Rubrik – Selbstverletzendes Verhalten und Suizidversuche

Selbstverletzendes Verhalten

Hintergründe:

Charakteristisch für selbstverletzendes Verhalten (SVV) ist die Absicht, den eigenen Körper zu verletzen. In der Regel besteht kein suizidaler Aspekt. Häufig verwenden die Betroffenen verschiedene Formen der Selbstschädigung. Dazu zählen unter anderem das Aufschneiden oder Aufritzen der Haut, Verbrennungen oder Verbrühungen, wiederholtes Schlagen des Kopfes an Gegenständen oder mit Nadeln stechen.

Selbstverletzung ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern tritt als Symptom einer psychischen Störung (wie Depression, Posttraumatische Belastungsstörung, Persönlichkeitsstörungen) oder auch ohne begleitende psychiatrische Erkrankungen auf.

Mögliche Ursachen

- Emotional Vernachlässigung und/oder sexuelle Übergriffe
- Betroffene haben Schwierigkeit, ihre Emotionen zu deuten und zu regulieren.
- Selbstverletzung als Bewältigungs- und Problemlösestrategien von Problemen
- Kontakt zu selbstverletzenden Gleichaltrigen → Lernen am Model
- soziale Konflikte, Gewalt, Deprivation und wechselnde Primärbeziehungen

Mögliche Funktionen

- Abbau von aversiven Zuständen (wie Angst, Aggression, Spannungen),
- viele Betroffene beschreiben eine „Befreiung und Erleichterung“ nach einer Selbstverletzung.
- Dissoziatives Erleben & ungute Gefühle beenden (z B. du träumst, aber du bist wach.“ oder „manchmal fühlt es sich an, als ob du in deinem Kopf an einem anderen Ort bist, obwohl dein Körper hier ist.“)
- Stress- und Druckabbau
- Gefühl der Freiheit, Unabhängigkeit behaupten oder wiederzugewinnen
- um sich selbst zu bestrafen oder um ein Hilfesignal zu senden.

Selbstverletzendes Verhalten erkennen:

- Plötzliches Tragen von langer Kleidung, auch an heißen Tagen
- Weigerung ins Schwimmbad zu gehen
- Häufiges zurückziehen und Einschließen in Bad/Zimmer

Handlungsmöglichkeiten

- Notwendige medizinische Behandlung zuerst (z. B. Schnitte versorgen)
- Reagieren Sie nicht mit Panik!
- Vermeiden Sie voreilige Schlussfolgerungen, Beschuldigungen und Drohungen
- Gefühle ernst nehmen
- Nehmen sie sich Zeit und signalisieren sie Gesprächsbereitschaft und einfach zuhören
- Hoffnung aufbauen, **professionelle Unterstützung suchen**

zur Überbrückung und Bewältigung der Zeit, bis professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, können folgende Handlungen helfen:

- Mit der Person Alternativen überlegen, z. B. Knetball/Knautschball, Anti-Stressball benutzen
- Gemeinsam Wege suchen, dass der Druck nicht so groß wird: Kalt duschen, baden, rennen Musik hören, Eiswürfel in die Hand nehmen, Chillibonbons
- Freund:in anrufen oder treffen
- Frühwarnsystem entwickeln, wie erkenne ich, dass der Druck steigt?
- Es müssen auf jeden Fall die Eltern informiert werden

Suizidversuche

Dem Versuch der Selbsttötungen gehen meist psychische Erkrankungen wie Depressionen voraus. Werden sie früh erkannt und behandelt, lässt sich oft Schlimmeres verhindern.

Erkennen von suizidalen Absichten:

- Wahrnehmen von Krankheitsbildern, die mit Suizid in Verbindung stehen: Depression, Schizophrenie, Abhängigkeiten (Alkohol, Drogen, Medikamente), Angsterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen
- Einengung der Wahrnehmung der eigenen Gefühle, der Beziehungen und Werte
- Anzeichen von Resignation
- Häufige Vorwürfe gegenüber anderen, häufig nahestehenden Personen
- Gegen sich selbst gerichtete Aggressionen, sowohl körperlich als auch verbal
- Todesfantasien und gedankliche Spiralen bzw. Kreisläufe
- Halluzinationen

Merkmale (häufig in Kombination miteinander)

- tiefe Gefühl der Hoffnungslosigkeit in Verbindung mit [Schlafstörungen](#),
- übertriebenen Schuldgefühlen,
- tiefer Freudlosigkeit und Erschöpfung
- hohen Leidensdruck.
- Wunsch, der unerträglichen Situation wie auch immer zu entkommen
- Wunsch nach Ruhe, Pause
- Wunsch nicht mehr zu leben
- Geringes Selbstwertgefühl und Selbstachtung
- Angst,- und Panikattacken, Niedergeschlagenheit
- Intensive und kaum erträgliche Anspannung
- Schwere Schlafstörungen, Aggressivität

Maßnahmen bei suizidalen Gedanken oder Äußerungen:

(...um Druck und damit das Bedürfnis nach dem Suizid abzubauen)

- Freund:in anrufen oder treffen und einfach reden.
- Gründe fürs Leben sammeln! Wichtig und es gibt keine, die zu klein sind!
- Telefonseelsorge oder Krisendienst Bayern – Hilfen bei psychischen Krisen anrufen 0800-6553000
kalt duschen, baden, rennen Musik hören, Eiswürfel in die Hand nehmen, Chillibonbons
- Wenn möglich, therapeutische Hilfe aufsuchen!

Maßnahmen bei konkreten Ankündigungen eines Suizids bzw. Bei akutem Suizidrisiko:

Ein Jugendlicher steht z. B. auf dem Dach und will herunterspringen / Eine Jugendliche kündigt an, sich mit Schlaftabletten heute Nacht das Leben zu nehmen

- Intervention notwendig!
- Krisendienst (als psychologische/seelische Unterstützung) informieren und Hilfe anfordern!
- Polizei (hat Aufgabe Leben zu schützen, kommt mit geschulten Menschen nimmt in Gewahrsam und bringt in sichere therapeutische Klinik) anfordern!
- Kontakt mit Person nicht abreißen lassen! Reden, z. B. nach schönen Ereignissen fragen und Gründe fürs Leben sammeln.

Maßnahmen bei einem nicht erfolgreichen Versuch, in der Akutsituation:

- 1.Hilfe-Maßnahmen nach dem ABCDE-Schema durchführen (s. Rubrik 1. Hilfe)
- Notarzt und Kriseninterventionsteam/Notfallseelsorge anfordern
- Betroffene Person nicht allein lassen, stärken, trösten und zuhören
- Eltern informieren.

Maßnahmen bei erfolgreichem Suizid

- Polizei und Rettungskräfte informieren, die das Überbringen der Todesnachricht übernehmen
- Träger der Maßnahmen, eigene Dienstvorgesetzte informieren (z. B. Dekan:in)
- Für die anderen in der Gruppe, inklusive des Teams, ist es wichtig, dass sie auch psychologisch betreut werden. ==> Krisenteam anfordern
- Rituale durchführen (s. Rubrik „der Todesfall tritt ein“)

Maßnahmen und Handlungsmöglichkeiten zur Vermeidung:

- Überprüfen ob bereits Hilfsangebote und therapeutische Maßnahmen genutzt werden, wenn nicht darauf hinwirken
- Kontakt mit den Eltern herstellen, prüfen, ob schon Mal Gedanken an Selbstmord da waren, falls das mit der betroffenen Person nicht möglich ist.
- “Krisenkit im Notfall” mit Kind/Jugendlichen erstellen und Absprachen treffen, soweit es die Eltern erlauben. S. Notfallplan auf der nächsten Seite.
- Unterstützung bei der Suche von professionellen Hilfsangeboten evtl. auch Begleiten, wenn Eltern das wollen/erlauben.

Notfallplan zur Verhinderung eines Suizids

Erläuterung

Der Notfallplan stellt eine mit dem Betroffenen in kooperativer Haltung erarbeitete verschriftlichte Liste individualisierter Warnzeichen und Bewältigungsstrategien.

Die Liste unterstützt dabei, suizidale Entwicklungen rechtzeitig zu erkennen und akut suizidalen Zuständen präventiv entgegenzuwirken.

Die Notfallplan-Konstruktion umfasst folgende sechs Schritte:

1. Finden von Warnzeichen (z.B. Stressoren, Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen), die auf suizidale Entwicklungen aufmerksam machen und festlegen, ab wann der Notfallplan zur Anwendung kommt.
2. Finden von Bewältigungsstrategien, die ohne Hilfe anderer Menschen angewendet werden können und ermöglichen, sich von Suizidgedanken und -impulsen selbstständig abzulenken (z.B. Trainieren, kalte Dusche, schöne Bilder anschauen, Musik hören, Malen, Krafftier aktivieren).
3. Finden sozialer Ressourcen, die dabei helfen, sich von Suizidgedanken abzulenken (z.B. Kontakt mit Angehörigen, Besuch von Café, Zoo, Lieblingsort).
4. Finden von Helfer:innen aus dem privaten Umfeld, die sich bereit erklären, in Krisensituationen durch Entlastungsgespräche zur Seite zu stehen.
5. Exploration professioneller Helfer:innen, die eine adäquate notfallpsychiatrische Versorgung ermöglichen (z.B. niedergelassene Psychiater:in, psychiatrische Ambulanzen, Seelsorgetelefon, Pfarrer:in, Diakon:in, Vertrauenslehrer:in).
6. Beseitigung potenzieller Suizidmethoden, sodass diese in akut suizidalen Zuständen nicht zur Verfügung stehen (z.B. vorübergehende Verwahrung der Medikamente durch einen Angehörigen, Rasierklingen und scharfe Gegenstände entfernen).

Eine Allianz eingehen:

Zu Beginn gilt es auf die Anzeichen, das Ziel und den Ablauf des Notfallplans einzugehen. Dabei fragen wir auch die Teilnahmebereitschaft der Person an.

Nach der Einwilligung in die Notfallplanerstellung, gilt es das Wofür anzufragen: die Gründe zum Leben, die es ermöglichen – trotz des aktuellen und kommenden Leids, am Leben festzuhalten. Ganz nach Viktor Frankl: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ (Frankl 1991,101)

Notfallplan für die betroffene Personen zum Ausfüllen und Mitnehmen (nächste Seite), wenn sie Suizidgedanken äußern.

Der Notfallplan kann im Voraus von der Person, die sich in einem stabilen und guten Zustand befindet, allein oder zusammen mit einer Vertrauensperson ausgefüllt werden. Der ausgefüllte Plan sollte immer bei sich getragen oder griffbereit aufbewahrt werden. Er dient als Orientierungshilfe und Handlungsanweisung in Situationen mit Suizidgedanken.

Notfallplan: s. nächste Seite

Notfallplan: Wenn ich merke, dass ich Suizidgedanken habe, dann

Was tue ich selbst, wenn Suizidgedanken stärker werden?

Was hilft mir in solchen Situationen?

Wo habe ich die Möglichkeiten auf andere Gedanken zu kommen?

An wen wende ich mich (Freunde, Familie, Verwandte, Tiere)?

Wie erreiche ich sie (Telefonnummern)?

Was tue ich, wenn meine Bewältigungsmöglichkeiten nicht greifen?

2. Kontaktaufnahme mit (professionellen) Unterstützern, wenn es allein nicht geht:

- Krisendienste Bayern – kostenlose Rufnummer 0800/655 3000
- Telefonseelsorge:
- Diakon/Pfarrer/...
- Eltern – Telefonnummer:
- Schwester/Bruder – Telefonnummer:
- Hausarzt:
- Weitere Verwandte:
- Sonstige Vertrauenspersonen:
- Schule – Lehrer – Vertrauenspersonen

3. Frühwarnzeichen erkennen/ Wahrnehmung für eine bevorstehende Krise/suizidale Krise:

- Frühwarnzeichen - typische Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen, die ich zeige, wenn sich Suizidalität verstärkt?

- Wie kann ich diese erkennen? (Auflistung)

4. Gründe fürs Leben/Gründe zum Leben? Hier auflisten:

5. Beseitigung von potenziellen Suizidmethoden? (z. B. Rasierklingen wegwerfen)