

## *Die Fähigkeit Krisen zu bewältigen hilft, Suizide zu verhindern. Krisen sind normal und gehören zum Leben.*

Gabriele Stöckli dipl. Kunsttherapeutin (ED) mit Fachrichtung Dramatherapie in eigener Praxis und langjährige Mitarbeiterin des Kriseninterventionsteams Liechtenstein.

**Wichtiges:** Bei Unsicherheit oder Unerfahrenheit im Umgang mit suizidalen Menschen sich immer mit erfahrenen Therapeuten/Ärzten zusammenschliessen. Im Zweifel den Klienten zu einem Arzt schicken und im Notfall den Notarzt und/oder die Polizei rufen.

### **Aufwärmen**

- 1) Weide im Wind, fest verwurzelt sein
- 2) Hände/Beine schütteln, als ob diese nicht zu einem selbst gehören
- 3) Vom Affen bis zum Menschen, sich aufrichten, mehrmals wiederholen

### **Übung Gefühle**

- 1) **Trauer:** nach vorne beugen stakkato-artiges einatmen, Wirbel um Wirbel aufrichten und dabei sanft ausatmen, mehrmals wiederholen.
  - 2) **Angst:** am Boden knien, Schutz suchen, Druck, eng, «hör auf», «stopp»
  - 3) **Wut:** nebeneinanderstehen, an eine Situation denken, in der man wütend war oder wütend hätte sein sollen, Fäuste machen, «hau ab», «verschwind»
  - 4) **Freude:** nach unten gehen evtl. in die Hocke gehen, einatmen, dann kraftvoll aufspringen und «Juhui», «Wie toll!» rufen, als ob die Lieblingsfußballmannschaft gewonnen hätte.
- Ziel ist es, Sackgassen aufzulösen, indem wir in Gefühle eintauchen und wieder aussteigen.

### **Übung Zwiegespräch** mit sich selber (Buch: 6 «Suizidgefahr? » von Teismann & Dorrman)

- 1) Herumgehen und sich in eine suizidale Klientin/einen suizidalen Klienten oder sich in eine eigene Krise hineinfühlen.
  - 2) Gründe für den eigenen Tod/Gründe für das Sterben – Gründe gegen das Leben in kleinen Gruppen austauschen.
  - 3) Gründe für das (Weiter)Leben – Gründe gegen den Tod (Was hat bisher davon abgehalten, sich etwas anzutun?) in kleinen Gruppen austauschen.
  - 4) Eine neue Perspektive einnehmen, um weitere Argumente zu hören. Was würde zum Beispiel ihre *Katze (Freund/Freundin, Schutzengel, Briefträger)* zu Ihnen sagen?
- Es ist wichtig, dass der Klient/die Klientin alle Argumente gegen und für das Leben selbst findet.

Negative Gefühle, negative Situationen immer „abschütteln“ und einen Schritt zur Seite gehen.

### **Risikofaktoren für einen Suizid<sup>1)</sup>**

- Suizidversuch in der Vergangenheit
- Psychische und schwere körperliche Erkrankungen, Alkoholabhängigkeit
- Suizid oder Suizidversuch in der Familie oder im Freundeskreis
- Akute psychosoziale Krisen: Verlusterlebnis, Trennung, Todesfall, Kündigung, finanzielle Probleme, Mobbing
- Traumatische Erfahrungen oder Misshandlung
- Etc.

### **Warnzeichen<sup>2)</sup>**

- Plötzliche Verhaltensänderung: Apathie, Rückzug
- Unübliche Beschäftigung mit Sterben oder Tod
- Verschenken persönlicher Gegenstände

- Symptome einer Depression (traurige Grundstimmung), aber auch plötzliches Aufblühen und Gelassenheit
- Stimmungsschwankungen, erhöhte emotionale Labilität
- (Deutliche) Hoffnungslosigkeit
- Deutliche Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Gefühl der Wertlosigkeit und Hilflosigkeit
- Ausgeprägte Schlafstörungen
- Riskantes Verhalten: mangelhafte Impulskontrolle, Unfälle, Suchtproblematik

### Therapeutische Haltung

- Die therapeutische Beziehung ist der wichtigste protektive (schützende) Faktor.
- Verständnisvoll und wertfrei, nicht bagatellisieren, keine Gegenargumente liefern.<sup>3)</sup>
- Verdacht auf Suizidalität **immer** ansprechen. Suizidgedanken – Suizidabsichten – Suizidversuch. Absprachefähigkeit: klare Distanzierung von Suizid für eine gewisse Zeit.
- Das suizidale Verhalten als Notsignal anerkennen.<sup>4)</sup>
- Anteilnahme, Akzeptanz und Würdigung: der Krise, des Erlebten, der Situation, es bis hierher geschafft zu haben, das Leben bis heute gemeistert zu haben.
- Gemeinsam ein Verständnis für die Suizidalität erarbeiten: *collaborative approach*<sup>5)</sup>
- Wichtig: Risiko nicht allein tragen (unter Umständen Psychiater, Hausarzt oder andere miteinbeziehen), am besten bereits im Voraus eine Liste mit relevanten Telefonnummern etc. erstellen.
- Auch wichtig: als Therapeut besonders bei Suizidalität auf seine eigenen Grenzen achten und sich schützen (z.B. frühzeitig Hilfe holen und andere Experten miteinbinden).

### Therapeutische Arbeit

- Kritische Bedingungen für die Entstehung der Suizidalität klar herausarbeiten und alternative Strategien zur Bewältigung zukünftiger Krisen entwickeln.<sup>4)</sup> Gemeinsam einen Notfallplan für eine erneute Krise erarbeiten (z.B. Was tun? Wen anrufen?)<sup>6)</sup>
- Stabilisierung – Selbstwert steigern – Selbstbewusstsein fördern – Erleben von Selbstwirksamkeit
- Ressourcen-Koffer: innerer Helfer, sicherer Ort, soziales Netzwerk, Entspannungstechniken, Bewegung, Kreativität
- Zugrunde liegende Probleme bearbeiten z.B. mit Abgrenzung.
- Gemeinsames Finden neuer Interessen, Lösungen und Perspektiven

### Literaturliste

- 1) BAG Aktionsplan Suizidprävention in der Schweiz [www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-suizidpraevention.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-suizidpraevention.html) (abgerufen am 08.10.2019)
- 2) S2k-Leitlinie 028/031: Suizidalität im Kindes- und Jugendalter, Stand 05/16. [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/028-031l\\_S2k\\_Suizidalitaet\\_KiJu\\_2016-07\\_01.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/028-031l_S2k_Suizidalitaet_KiJu_2016-07_01.pdf) (abgerufen am 08.10.2019)
- 3) «Schwierige Situationen in Therapie und Beratung» von Alexander Noyon und Thomas Heidenreich, 2009, Beltz Verlag, Basel
- 4) «Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen» von Philip A. Martius, Flora Spreiti, Peter Henningsen, 2008, Elsevier GmbH, München
- 5) «Managing Suicidal Risk – A Collaborative Approach» von David A. Jobes, 2016 (2. Auflage), The Guilford Press: New York.
- 6) «Suizidgefahr?» von Tobias Teismann und Wolfram Dorrman, 2015, Holgrefe Verlag GmbH, Göttingen
- 7) «Krisenintervention» von Stefanie Kunz, Ulrike Scheuermann, Ingeborg Schürmann, 2009, Juventa Verlag GmbH, Weinheim
- 8) «Suizid» von Wolfram Dorrman, 2018, Klett-Cotta Fachbuch