



suicide

● Prévention Suicide Fribourg
Suizid Prävention Freiburg

Wegleitung für Professionelle
Männer

Was sind Wegleitungen für Professionelle?

Suizidprävention Freiburg

www.fr-preventionsuicide.ch

Impressum

Bei den Wegleitungen handelt es sich um Empfehlungen. Sie sollen Berufstätigen bei ihrer Arbeit helfen, im Kontakt mit suizidgefährdeten Personen angemessen zu reagieren und zu wissen, an wen sie sich für weitere Unterstützung wenden können.

Die Wegleitungen sind Schemata, bzw. Raster. Sie erlauben, bei Suizidgefährdung oder nach einem Suizidversuch:

- prophylaktische Interventionen gut zu planen und
- diese in der Situation sinnvoll durchzuführen.

Die Wegleitungen unterstützen Berufstätige bei der Analyse einer konkreten Krisensituation. Sie entbinden diese jedoch niemals von der Aufgabe einer weitergehenden und individuellen Einschätzung der Situation. Suizidprävention Freiburg empfiehlt sehr, die Wegleitungen für Professionelle im jeweiligen institutionellen Kontext einzuführen und bietet dafür geeignete Weiterbildungen an.

- verantwortet die Wegleitungen inhaltlich;
- bietet Weiterbildungen und Informationen zur Suizidprävention an, insbesondere zur Verwendung der Wegleitungen;
- evaluiert und überarbeitet die Wegleitungen;
- unterstützt die Zusammenarbeit zwischen Diensten und Institutionen;
- unterhält eine Internetseite (www.fr-preventionsuicide.ch), auf der aktuelle und vertiefende Informationen zur Suizidprävention abrufbar sind.

Suizidprävention Freiburg wurde 2003 – 2006 von der Loterie Romande (LoRo) unterstützt und ist seit 2007 ins Leistungsangebot der Direktion für Gesundheit und Soziales des Kantons Freiburg integriert.

Folgende Informationen und Ergänzungen zu den Wegleitungen sind auf der Homepage abrufbar:

- aktuelle Adressen im Kanton Freiburg;
- vertiefende Informationen zur Suizidprävention (z.B. Schutzfaktoren; Mythen zum Suizid; was tun nach einem vollendeten Suizid; Beiträge zu weiteren spezifischen Themen);
- aktuelle Informationen und Weiterbildungsangebote.

Hinweis:

Die vorliegende Wegleitung ist ein Instrument der Suizidprävention und dient Berufstätigen zur Verhütung von Suizid beizutragen. Ethische Überlegungen zum Suizid (etwa die Frage nach dem Recht auf Suizid) werden in dieser Unterlage nicht behandelt.

Die Wegleitungen für Professionelle wurden in den Jahren 2005 – 2007 in sechs interdisziplinär zusammengesetzten Arbeitsgruppen von Fachleuten im Kanton Freiburg erarbeitet. Laufend redigiert und verantwortet werden sie vom Verein Suizidprävention Freiburg. Es bestehen Wegleitungen auf Deutsch und Französisch für:

- Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere Menschen
- Männer
- Angehörige

Wichtige Quelle zur Erarbeitung der Freiburger Wegleitungen waren die Guidelines zur Suizidprävention der WHO.

© Suizidprävention Freiburg
www.fr-preventionsuicide.ch
info@fr-preventionsuicide.ch

1. Verschiedene Risikosituationen und Alarmsymptome erkennen

- Allgemeine Anzeichen, Hintergründe und Belastungsfaktoren
- Verschlussene Haltung bzw. Kommunikationsstörung innerhalb der Familie und mit Freunden
 - Rückzug aus dem Alltagsleben
 - Ess- und Schlafstörungen
 - Negative Gefühle wie Selbsthass, Schuld- und Schamgefühle, Selbsterniedrigung
 - Verlusterlebnisse durch Tod oder Trennung, Pensionierung, Misserfolg
 - Einsamkeit, Beziehungsverlust, Hoffnungslosigkeit
 - Schwerwiegende gesundheitliche Probleme
 - Gesteigertes Risikoverhalten
 - Alkoholismus und Drogenmissbrauch
 - Psychische Störungen
 - Angstzustände und Angststörungen
 - Persönlichkeitsveränderung mit Erregungszuständen, Lustlosigkeit, Pessimismus oder Depression
 - Scheidung
 - Schwierigkeit, Überforderung oder Konflikte am Arbeitsplatz; Kündigung
 - Vernachlässigung der körperlichen und seelischen Bedürfnisse, der eigenen Gesundheit
 - Kein oder unzureichendes persönliches Netzwerk

Alarmierende Anzeichen

- Wiederholte Erwähnung von Tod und Suizid
- Niederschrift eines Suizidwunsches
- Plötzlicher Wunsch, private Angelegenheiten zu regeln oder das eigene Testament zu schreiben
- Frühere Suizidversuche in der Familie
- Frühere eigene Suizidversuche
- Konkrete Pläne, sein Leben zu beenden

Wichtiger Hinweis:

Jedes der aufgeführten Anzeichen muss ernst genommen werden, aber keines dieser Anzeichen allein lässt auf einen bevorstehenden Suizidversuch schliessen. Erst die Kombination von Anzeichen lässt mehr oder weniger begründet auf mögliche schwerwiegende Probleme schliessen.

Schützende Faktoren:

Die Wegleitung dient dazu, das Suizidrisiko einer Person zu bestimmen. Es werden daher nur Risikofaktoren aufgeführt. Auf der Internetsite www.fr-preventionsuicide.ch finden Sie schützende Faktoren, welche eine Person in einer Krise stabilisieren können.

2. Bedingungen für ein persönliches und mitfühlendes Gespräch schaffen

- Möglichst ruhigen Ort wählen
- Störfaktoren ausschalten
- Sich Zeit nehmen
- Zuhören ohne zu urteilen

Eine ruhige, offene, wertschätzende und nicht urteilende Haltung ist Grundlage für eine hilfreiche Kommunikation.

3. Frage nach Suizid stellen

Wann?

- ... wenn sich die Person verstanden fühlt.
- ... wenn die Person Vertrauen gefasst hat, um über ihre Gefühle zu sprechen.
- ... wenn die Person negative Gefühle wie Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit usw. ausdrückt.

Wie?

- Sind Sie traurig? einsam?
- Fühlen Sie sich unbeliebt?
- Haben Sie den Eindruck, dass das Leben nicht lebenswert ist?
- Kommt es vor, dass sie an den Tod denken?
- Haben Sie den Wunsch, sich etwas anzutun? sich das Leben zu nehmen?

Was?

- Abklären, ob ein genauer Plan zum Suizid besteht?
- Haben Sie schon einen Plan vorbereitet um sich etwas anzutun?
- Haben Sie schon eine Vorstellung, wie Sie vorgehen würden?

Die vorgesehene Methode überprüfen:

- Haben Sie Medikamente, eine Waffe, Gift oder andere Mittel zur Verfügung?
- Sind diese Mittel für Sie leicht zugänglich?

Erfragen ob die Person einen genauen Zeitpunkt festgelegt hat:

- Haben Sie den Zeitpunkt ihres Suizides festgelegt?
- Wann genau haben Sie es vorgesehen?

4. Risiko einschätzen

Leichtes Risiko

Die Person hat Suizidideen, wie «Ich will nicht mehr weitermachen» oder «Ich würde lieber tot sein». Sie hat jedoch keinen genauen Plan.

Massnahmen

Emotional unterstützen und mögliche Hilfe anbieten.

Über Suizidideen reden. Je mehr eine Person offen über ihre Trauer, ihre Einsamkeit, ihren Verlust an Selbstwertgefühl und ihre Suizidideen sprechen kann, desto mehr kann sie sich gefühlsmässig entlasten. Die Fähigkeit zum Überlegen und nach Lösungen zu suchen wird gestärkt.

Die positiven Kräfte der Person unterstützen, welche ihr in der Vergangenheit geholfen haben, Schwierigkeiten zu überwinden.

Die Person an einen Spezialisten für psychische Erkrankungen oder an einen Allgemeinarzt verweisen.

Weitere Gespräche organisieren und den Kontakt aufrechterhalten.

Mittleres Risiko

Die Person hat konkrete Suizidgedanken und verfügt über einen Plan. Sie hat jedoch nicht entschieden, unmittelbar Suizid zu begehen.

Massnahmen

Hilfe anbieten und über Suizidideen sprechen. Die positiven Kräfte unterstützen (vgl. den Abschnitt «Leichtes Risiko»); ergänzt durch:

Auf die Zwiesspältigkeit zwischen Sterben-wollen und anders Leben-wollen hinweisen und den Wunsch nach Leben bekräftigen.

Im Gespräch nach möglichen Alternativen zum Suizid suchen. Verschiedene Möglichkeiten in der Hoffnung anbieten, dass die Person eine davon auswählen wird.

Eine Vereinbarung treffen, dass die Person in einem definierten Zeitraum anrufen wird, wenn sie konkrete Suizidabsichten hat.

Einen möglichst baldigen Termin mit einem Psychiater, einem Berater oder einem Arzt vereinbaren.

Wenn immer möglich im Einverständnis mit der Person die Familie, Freund/innen, Kolleg/innen anrufen und ihre Unterstützung anfordern.

Hohes Risiko

Die Person hat ihren Suizidplan festgelegt. Sie verfügt über die notwendigen Mittel und nimmt sich vor, die Tat unmittelbar zu begehen.

Massnahmen

Mit der Person zusammen bleiben – sie nie alleine lassen.

Falls nötig, zusätzliche Hilfe rufen.

Die Person sanft ansprechen und ihr alle vorhandenen Mittel zum Suizidversuch abnehmen.

Die Angehörigen benachrichtigen und ihre Unterstützung anfordern.

Sofort einen Spezialisten für psychische Störungen oder einen Arzt anrufen und eine Überweisung ins Spital (Ambulanz) organisieren.

Sich Zeit nehmen, der Person die Notwendigkeit einer Spitaleinweisung zu erklären.

Der Person mitteilen, dass diese Einweisung nur auf Zeit erfolgt und sie im Hinblick auf ihre Genesung in ihrer Selbstbestimmung unterstützt wird.

Nach Möglichkeit mit der Person auch nach der Einweisung im Kontakt bleiben.

Während der ganzen Intervention die Unterstützung der Angehörigen vorsehen.

5. An wen kann ich mich wenden?

Wenden Sie sich zuerst an die Angehörigen, den zuständigen Arzt oder die Bezugsperson der Institution.

Psychosozialer Dienst: 026 460 10 10

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Freiburg, Villars-sur-Glâne, Marly, Granges-Paccot, Corminboeuf, Givisiez: 026 350 11 40

Bei erhöhtem Risiko mit Verhaltensstörung und mangelhafter Mitarbeit wenden Sie sich an die Ambulanz Telefon 144

Bei erhöhtem Gewaltrisiko wenden Sie sich an die Polizei, Telefon 117

Falls Sie bei obigen Adressen niemanden erreichen oder bei bereits begangenen Suizidversuch wenden Sie sich ausnahmsweise an den Notfall des Kantonsspitals: 026 426 73 00

Sie finden alle aktuellen Telefonnummern und Adressen unter www.fr-preventionsuicide.ch

Niemand – ausser die Person selbst – kann ihren Wunsch zu sterben in den Willen zum Leben umwandeln.

Jugendliche/Jeunes



Angehörige/Proches



Informationen und Wegleitungen
zu weiteren Zielgruppen:
www.fr-preventionsuicide.ch

Informations et guides d'intervention
pour des différents groupes de personnes :
www.fr-preventionsuicide.ch



Erwachsene / Adultes



Ältere Menschen / Personnes âgées