

Newsletter zum Thema Suizidale Krisen im Arbeitskontext

Empfehlungen im Umgang mit Menschen in psychischen (suizidalen) Krisen im Arbeitskontext

Einleitung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe KooperationspartnerInnen, ich wünsche Ihnen für das Jahr 2019 alles Gute, viel Erfolg und Gesundheit und bin gespannt, welche Themen sich in dem vor uns liegenden Jahr im Laufe unserer Zusammenarbeit ergeben.

Mit unserem ersten Newsletter in diesem Jahr wenden wir uns einem sehr ernstem Thema zu.

Ich bedanke mich herzlich bei meiner Kollegin Ulrike Müller aus Dresden für die kompetente Unterstützung beim Erstellen dieses Newsletters.

Die Themen *Suizid*, Suizidandrohungen oder Lebensmüdigkeit sind leider gelegentlich auch im betrieblichen Alltag präsent und stellen alle Beteiligten vor eine große Herausforderung. Wir wollen Ihnen daher einige Empfehlungen für ein derartiges Worstcase-Szenario geben.

Wie Sie bei ersten, ernstzunehmenden Anzeichen reagieren können

Sprechen Sie die Person in einem geschützten Rahmen offen auf Ihren Verdacht oder deren Äußerungen an. Drücken Sie Ihre Sorge gegenüber der Mitarbeiterin/dem Mitarbeiter aus.

Die mögliche Befürchtung, ein Gespräch über Suizid würde Ihr Gegenüber erst recht auf den Gedanken bringen, ist nicht berechtigt. Im Gegenteil, Gespräche darüber können entlastend für den Betroffenen wirken und Sie gewinnen mehr Sicherheit darüber, was Sie als Nächstes tun müssen.

Indem Sie mögliche Suizidgedanken offen und taktvoll ansprechen, tragen Sie zur Erleichterung bei der betroffenen Person bei. Sie helfen ihr dadurch, sich von der Last der schrecklichen Vorstellungen zu befreien und die Gedanken in anderem Licht zu sehen.

Es geht darum, die suizidale Thematik offen anzusprechen und dabei eine Einschätzung der akuten Bedrohung zu erhalten.

Beziehen Sie zu Ihrer eigenen Entlastung jemanden mit ein (z.B. Kollegin, Vorgesetzten, Personalabteilung, Betriebsarzt, Betriebs- oder Personalrat, Betriebliche Sozialberatung) – auch dann, wenn der oder die Betroffene Geheimhaltung verlangt. Gegenüber der betroffenen Person können Sie deutlich machen, dass Sie diese Verantwortung über Leben und Tod nicht alleine tragen können und werden. Empfehlen bzw. veranlassen Sie auf jeden Fall die Unterstützung durch professionelle Hilfsangebote (z. B. psychiatrische Klinik, Sozialpsychiatrischer Dienst, Polizei, Feuerwehr), wenn der oder die Betroffene sich im Gespräch nicht eindeutig von Suizidgedanken distanziert.

Vereinbaren Sie ein weiteres Gespräch in den kommenden 1 – 2 Tagen und verabreden Sie konkrete Schritte für diese Zeit (z.B. Vorstellung beim Hausarzt, beim Betriebsarzt, Kontaktaufnahme mit der Betrieblichen Sozialberatung). Lassen Sie sich bis zum nächsten Gespräch das Versprechen geben, dass sich der/die Betroffene bis dahin nicht das Leben nimmt.

Treffen Sie eine Absprache mit der oder dem Betroffenen über NOTRUF-Möglichkeiten (Psychiatrie, Sozialpsychiatrischer Dienst) im Fall einer akuten Krise.

Umorientierung auf positivere Lösungen

Öffnen Sie der suizidalen Person den Blick für Alternativen und orientieren Sie so das Denken auf hilfreichere Lösungen. Verdeutlichen Sie ihr, dass sie in einem „alles oder nichts Denken“ befangen ist („Alles wieder in Ordnung“ oder Suizid). In den meisten Lebenssituationen gibt es mehrere Alternativen, Zwischenlösungen oder Kompromisse. Führen Sie dem sich in einer massiven Krise befindenden Menschen vor Augen, dass ein Suizid eine „endgültige und finale“ Lösung für ein möglicherweise „vorübergehendes“ Problem ist. Fragen Sie nach bisherigen Lösungsversuchen.

Wie Sie in der akuten Situation reagieren können

- Lassen Sie die betroffene Mitarbeiterin/den betroffenen Mitarbeiter nicht allein. Reden Sie beruhigend auf sie/ihn ein.
- Holen Sie sich eine Person zu Ihrer Unterstützung hinzu, ggf. eine für den Betroffenen vertraute Person.
- Nehmen Sie Kontakt zum Werksarzt, ggf. auch zur Personalabteilung auf.
- Informieren Sie ggf. den Werkschutz.
- Rufen Sie die Polizei

Was Sie als Vorgesetzter, Betriebs- oder Personalrat, Personalverantwortlicher, KollegIn konkret tun können:

- **Person ansprechen**
- **Sorge zum Ausdruck bringen**
- **Einbinden einer ihm/ihr vertrauten KollegIn**
- **Verantwortung ansprechen**
- **Professionelle Hilfsangebote**
- **Weiteres Gespräch vereinbaren**
- **Konkrete Schritte bis dahin**
- **Notruf-Möglichkeiten aufzeigen**

Notfall

Wenn Sie im Gespräch feststellen, dass Ihr Gegenüber bereits konkrete Ideen hat, wie der Suizid vollzogen werden soll oder bereits konkrete Vorbereitungen getroffen wurden, rufen Sie sofort den Notarzt oder die Polizei! Je konkreter die Gedanken, desto größer die Gefahr, desto mehr Handlungsbedarf!

Scheuen Sie sich nicht, die Person ganz direkt nach ihren Ideen oder möglichen Vorbereitungen zu fragen, wenn Sie noch unsicher sind. Es besteht auch die Möglichkeit, in Anwesenheit der betroffenen Person den Sozialpsychiatrischen Dienst (SpD) o. ä. anzurufen und einen direkten Kontakt herzustellen.

Das Einschalten des SpD und gegebenenfalls der Polizei ist immer dann zu empfehlen, wenn Zweifel an der Paktfähigkeit des Betroffenen und Sorge hinsichtlich einer Selbstgefährdung besteht. In den meisten Fällen ist es jedoch möglich, in Kontakt zu kommen.

Informieren Sie Polizei oder Notarzt notfalls auch gegen den Willen der/des Betroffenen! Polizei oder Notarzt wissen, was in diesem Fall zu tun ist.

Lassen Sie die Person in diesem Fall auf keinen Fall allein, bis Polizei oder Notarzt eingetroffen sind.

Sollte sie/er die Arbeitsstelle verlassen wollen, gehen Sie mit. Informieren Sie nahestehende Bezugspersonen.

Es ist dringend erforderlich, einen internen Notfallplan zu erstellen und Notfalltelefonnummern im Betrieb bereitzuhalten!

Was Sie vermeiden sollten

- Mit dem gefährdeten Menschen über den Sinn und die Legitimation von Suizid zu diskutieren
- Dem anderen seine Gefühle ausreden zu wollen.
- Moralische Vorhaltungen zu machen
- Schuldgefühle zu vermitteln
- Abwertenden Äußerungen
- Dem anderen eigene Lebensvorstellungen aufdrängen und konkrete Lösungsvorschläge zu machen
- Die Verantwortung abnehmen (Aber bei akuter Gefährdung absichern)
- Angebote machen, die nicht eingehalten werden können.

Nachsorge

Sie haben als KollegIn oder Vorgesetzte eine sehr herausfordernde und belastende Situation erlebt?

Sprechen Sie mit anderen darüber und nutzen Sie bei Bedarf selbst professionelle Anlaufstellen, um über das Erlebte zu sprechen.

Vollzogener Suizid

Sollte ein Mitarbeiter Ihres Unternehmens Suizid begangen haben, ist es dringend notwendig, diesem traumatisierenden Ereignis Raum zu geben. Die Menschen im Umfeld (Kollegen, Vorgesetzte, betriebliche Ersthelfer etc.) befinden sich selbst in einer psychischen Ausnahmesituation, sind möglicherweise traumatisiert und benötigen Hilfe. Die Unterstützung sollte im Team oder in Einzelgesprächen angeboten werden.

Anlaufstellen

Sozialpsychiatrische Dienste

Psychiatrische Kliniken

Polizei	110
Notarzt	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Bundesweite Telefonseelsorge	0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Hilfreicher Link zum Thema:

www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen/

Quellen und Informationen:
Dr. Dr. med. Herbert Mück

Kontakt



Bettina Tiggemann-Raabe

Bereichsleiterin Betriebliche Sozialberatung
Tel.: (05661) 919 97 85
Mobil: 0159 – 02 38 51 13
E-Mail: bettina.tiggemann-raabe@diebildungspartner.de

Ulrike Müller

Mobil: 0157 – 92 34 96 50
E-Mail: ulrike.mueller@diebildungspartner.de