

## **Gespräche führen zur Einschätzung von suizidaler Gefährdung**

### **Allgemein: Suizidalität offen und nicht wertend ansprechen**

#### **Vorbereitung:**

- Ruhiger Raum, ungestört, angenehme Atmosphäre, Zeit einplanen
- Allgemein einsteigen: z.B. „ich wollte Dich schon länger mal fragen, wie es Dir hier an der Schule geht....“; „in letzter Zeit habe ich häufiger mal gedacht, dass sich bei Dir etwas verändert hat....“ und dann vortasten: „Manchmal mache ich mir auch Sorgen um Dich und habe mich auch schon mal gefragt ob:

#### **Kernfrage: Hast du schon mal daran gedacht, nicht mehr leben zu wollen (zu können)?**

- Wenn ja, wie sind die Gedanken derzeit?
- Hast du schon konkrete Vorstellungen (Wie, wann, wo **würdest** du...?)
- Wie häufig hast du diese Gedanken?
- Seit wann hast du die Gedanken schon?
- Wie schätzt du selbst deine Gefährdung ein?
- Hast du schon darüber gesprochen und wie haben die anderen dann reagiert?

#### **Ziele und Hintergründe für Suizidhandlungen klären**

- Was würde sich verändern, wenn du tot wärst, für dich, für die anderen?
- Wer wäre traurig, würde dich vermissen?
- Hast du das Gefühl, etwas Schlimmes gemacht zu haben, an etwas Schuld zu sein?
- Hast du früher schon mal versucht dir das Leben zu nehmen? Was hat dir geholfen, es nicht zu tun?

#### **Bitte vermeiden:**

- Vorschnelle Tröstung
- Versuch, Gefühle auszureden
- Schuldgefühle wecken, moralisieren
- Ermahnen
- Den anderen oder sich selbst unter Druck setzen
- Bagatellisieren (...die will nur Aufmerksamkeit...)

#### **Je nach Einschätzung:**

- Absprachen treffen: kannst Du mir zusichern, dass wir uns hier übermorgen treffen?
- Deine Eltern sollten es wissen: wer sagt es Ihnen? Schaffst Du es oder kann ich Dir dabei helfen? Oder gibt es einen Grund, warum sie das nicht erfahren dürfen?
- Möchtest Du, dass wir einen Arzt (Kinder – und Jugendpsychiater) raussuchen und einen Termin machen (ohne die Einwilligung der Eltern erst ab 15 Jahren möglich)?
- Bei akuter Suizidalität bzw. fehlender Absprachefähigkeit - schnelles Handeln: Eltern, Klinik, oder Notruf 112 einschalten