

Krisen- und Notfallmanagement

Jeder Mensch begegnet im Leben Krisen. Diese können jedoch unter bestimmten Umständen so belastend werden, dass sie lebensbedrohlich werden und aktives Handeln vom Umfeld gefragt ist. Folgender Leitfaden (Bestandteil der Schulung) wurde u.a. in Anlehnung an die Empfehlungen der DGS (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention) erstellt und soll den Sporttherapeut:innen (als auch den Fallmanager:innen der Krankenkassen) helfen, das Gespräch mit einer suizidgefährdeten Person führen und notwendige Schritte im Krisenfall einleiten zu können.^{1,2,3,4}

Situation: Ein bzw. eine TeilnehmerIn äußert, dass es ihm bzw. ihr gerade extrem schlecht geht/ dass er bzw. sie gerade in einer schweren Krise steckt/ dass er bzw. sie es nicht mehr aushält ...

1. Schritt: NACHFRAGEN: Geht es Ihnen so schlecht, dass Sie darüber nachdenken sich das Leben zu nehmen?

2. Schritt: DISTANZIERUNGSFÄHIGKEIT prüfen: Wie würden Sie sich das Leben nehmen? Haben Sie einen Plan gefasst? Wie konkret ist der Plan (Wann? Wo? Mit welchen Mitteln?) Wurden bereits Vorbereitungen getroffen?

3. Schritt: ABSPRACHEFÄHIGKEIT prüfen: Können Sie mir versichern, dass Sie in den nächsten 3 Wochen am Leben bleiben?

4. Schritt: KONKRETE HILFSANGEBOTE besprechen.

WENN KEINE SUIZIDGEDANKEN oder KLARE DISTANZIERUNG möglich:

Haben Sie einen bzw. eine PsychotherapeutIn oder gibt es einen begleitenden Arzt bzw. eine begleitende Ärztin? Haben Sie mit ihm bzw. ihr einen Notfallplan besprochen und diesen zur Hand? Können Sie ein Krisengespräch mit Ihrem bzw. ihrer PsychotherapeutIn/ Arzt bzw. Ärztin vereinbaren? An wen wenden Sie sich, wenn Suizidgedanken stärker werden?

ggf. Infos und Telefonnummern von Kontakt- u. Beratungsstellen weitergeben (z.B. Telefonseelsorge)

WENN SUIZIDGEDANKEN und KEINE klare DISTANZIERUNG möglich:

Da ich mir gerade nicht sicher sein kann, dass Sie sich in den nächsten Wochen nichts antun, möchte ich gemeinsam mit Ihnen einen bzw. eine ExpertIn zu Rate ziehen, um Lösungen zu besprechen.

gemeinsam mit dem bzw. der TeilnehmerIn bei einer Kontakt- u. Beratungsstelle anrufen (z.B. Telefonseelsorge)

WENN AKUTE SUIZIDGEFAHR besteht (TeilnehmerIn plant einen Suizid am heutigen Tag): Ich muss Sie bitten so lange hier zu bleiben, bis Hilfe eingetroffen ist.

**Feuerwehr (112) anrufen für Einweisung in psychiatrische Klinik
 TeilnehmerIn nicht alleine lassen bis Feuerwehr da ist**

Hilfsangebote bei Depression und Suizidgedanken (Stand August 2021)

In Deutschland existiert eine Vielzahl an verschiedenen Hilfsangeboten mit ausgebildeten MitarbeiterInnen, an die sich Betroffene im Falle einer Krise wenden können. Es können sowohl Einrichtungen in der Nähe angesteuert als auch per Telefon oder online Hilfe in Anspruch genommen werden. Fortfolgend finden Sie eine Auflistung von Hilfsangeboten in Deutschland, die bundesweit erreichbar sind.

Telefonnummern & Online-Hilfe

Schnelle Hilfe im Notfall	112 (Rettungsdienst)
TelefonSeelsorge Sofortige Hilfe rund um die Uhr, bundeseinheitliche kostenlose Nummer (hier auch Liste ausländischer und mehrsprachiger Helplines).	0800 111 0 111 (Ev.) 0800 111 0 222 (Kath.) 116 123 www.telefonseelsorge.de
Nummer gegen Kummer Kinder-Jugend- und Elterntelefon bundesweit, anonym und kostenlos.	116111 (Kinder- und Jugendtelefon) 0800-1110550 (Elterntelefon) www.nummergegenkummer.de
SeeleFon	0228 71002424 www.bapk.de
Online-Beratung der Caritas Kostenfreie und anonyme Online-Beratung.	www.caritas.de/hilfeberatung/onlineberatung
Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD Steht in gesetzlichem Auftrag zu gesundheitlichen Fragen zur Verfügung, Fachkräfte beraten und informieren verständlich, neutral und wissenschaftlich fundiert.	0800 011 77 22

Therapeut:in finden

Psychiatrische Versorgung Viele psychiatrische Kliniken vor Ort bieten neben (teil-)stationären Behandlungen auch ambulante psychiatrische Versorgung an. Um eine Klinik vor Ort zu finden, kann im Internet gesucht werden.	z.B. suchen nach „Krankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie“ und Wohnort
--	---

<p>Termine bei ambulanten Psychotherapeut:innen/ Terminservicestellen</p> <p>Es kann sich direkt bei einem Therapeut:in der Wahl gemeldet werden. Häufig dauert es, bis man einen ersten Termin bekommt. Hierbei können Terminservicestellen gesetzlich Versicherte unterstützen: innerhalb einer Woche erhält man einen Vorschlag für eine:n Fachärzt:in in zumutbarer Entfernung, die Wartezeit auf den Termin darf nicht länger als 4 Wochen betragen, es gibt keinen Anspruch auf eine:n bestimmten Psychotherapeut:in.</p>	<p>www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservice-und-versorgungsgesetz.html</p> <p>weitere Möglichkeiten zur Suche sind: www-patienten-information.de/kurzinformationen www.bptk.de/service/therapeutensuche/</p>
---	--

Websites

<p>Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention</p> <p>Seite hat einen Link zu zahlreichen Angeboten, sowohl telefonisch als auch online, bei Lebenskrisen und Suizidgefahr für Betroffene und Angehörige; hier u.a. Liste bundeslandspezifischer Angebote.</p>	<p>www.suizidprophylaxe.de</p>
<p>Deutsche Depressionshilfe</p> <p>Seite der Stiftung Depressionshilfe mit Informationen über Depression und Behandlung, auch für Angehörige, mit Neuigkeiten aus der Forschung und regionalen Veranstaltungen, Adressen von Krisenzentren, Kliniken und Selbsthilfegruppen. Kontaktmöglichkeit mit anderen Betroffenen über das Online-Forum Depression.</p>	<p>www.deutsche-depressionshilfe.de</p>
<p>Freunde fürs Leben</p> <p>Angebot für Information und schnelle Hilfe bei Depression und Suizidgedanken mit Telefonnummern und Online-Hilfen.</p>	<p>www.frnd.de</p>

Selbsthilfeangebote

<p>Nationale Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS)</p> <p>Bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Bereich Selbsthilfe, bietet auch Information über Chancen und Risiken von Selbsthilfe im Internet.</p>	<p>030 / 31 01 89 60</p> <p>www.nakos.de</p>
<p>Selbsthilfenetz</p> <p>Hilfe bei der Suche nach Kontaktstellen vor Ort und Information über Selbsthilfegruppen.</p>	<p>www.selbsthilfenetz.de</p>

References

- 1 Deutsche Depressionshilfe (n.d.). Suizidalität. Zugriff am 05.08.2021, unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet#Umgang%20mit%20suizidalen%20Menschen>.
- 2 Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention – Hilfe in Lebenskrisen e.V. (n.d.). Gesprächsempfehlungen. Hinweise und Tipps für das Gespräch mit einer suizidgefährdeten Person. Zugriff am 05.08.2021, unter <https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote2/gespraechsempfehlungen/>.
- 3 Flüchter, P, Müller, V., & Pajonk, F.-G.B. (2012). Suizidalität: Procedere im Notfall. Medizinische Klinik – Intensivmedizin und Notfallmedizin, 6, 469–475. <https://doi.org/10.1007/s00063-012-0123-0>
- 4 Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention & Gesundheitsamt Frankfurt a.M. (2019). Wenn Menschen nicht mehr leben möchten. Zugriff am 05.08.2021, unter <https://frans-hilft.de/fuer-angehoerige-und-freunde/>