

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**, **Fachberater:innen** sowie 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 Teilnehmer:in 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 Psychotherapeut:in 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 Psychotherapeut:in/ 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 Teilnehmer:in bei einer Kontakt- u. Beratungsstelle anrufen (z.B. Telefonseelsorge)

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

Therapeut:innen 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; oder www.weisse-liste.de

Patientenservice 116117

Der Patientenservice vermittelt Termine für die psychotherapeutische Sprechstunde

Tel: 116 117 (ohne Vorwahl)

www.116117.de

Termine bei ambulanten Psychotherapeut:innen/ Terminservicestellen

Es kann sich direkt bei einem:einer 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.

www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservice-und-versorgungsgesetz.html

weitere Möglichkeiten zur Suche sind:
www-patienten-information.de/kurzinformationen
und
www.bptk.de/service/therapeutensuche/

Webseiten

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

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

www.suizidprophylaxe.de

Deutsche Depressionshilfe

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.

www.deutsche-depressionshilfe.de

Freunde fürs Leben

Angebot für Information und schnelle Hilfe bei Depression und Suizidgedanken mit

www.frnd.de

Telefonnummern und
Online-Hilfen.

Selbsthilfeangebote

Über die oben genannten Webseiten, sowie:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS)	030 / 31 01 89 60	www.nakos.de
--	-------------------	--------------

Bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Bereich Selbsthilfe, bietet auch Information über Chancen und Risiken von Selbsthilfe im Internet.

Selbsthilfenetz	www.selbsthilfenetz.de
------------------------	------------------------

Hilfe bei der Suche nach Kontaktstellen vor Ort und Information über Selbsthilfegruppen

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/gesprachsempfehlungen/>.
- 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/>