

Ausgabe  
4/2020

# Bayerische Sozialnachrichten

Mitteilungen der Landesarbeitsgemeinschaft der öffentlichen und freien Wohlfahrtspflege in Bayern



Foto: pixabay jwvein

Wenn die Angst vor dem Leben  
größer ist als vor dem Tod...

## Suizidprävention



Liebe Leserin,  
Lieber Leser,

das muss uns aufhorchen lassen, jährlich sterben weltweit 800.000 Menschen durch Suizid! In der Altersgruppe der 15 bis 29-Jährigen ist der Suizid zweithäufigster Todesursache. Pro Tag versuchen rund 40 Jugendliche in Deutschland sich das Leben zu nehmen. 1.597 Menschen waren es 2017 in Bayern, 107 Suizide entfielen auf die Altersgruppe der unter 25-Jährigen.

Unter der Überschrift „Wenn die Angst vor dem Leben größer ist als vor dem Tod“ greifen wir mit dieser Ausgabe das Thema auf. Wir begegnen einer lebensgefährdenden Not, häufig im Kontext einer psychischen Erkrankung, immer im Kontext einer tiefen seelischen Krise eines Menschen, die es wahrzunehmen gilt.

„Gefährdeten Menschen schneller qualifizierte Hilfe anzubieten“ ist erklärtes Anliegen der Bayerischen Staatsregierung. Minister Klaus Holetschek wie auch Ministerin Carolina Trautner treten für dieses Ziel persönlich ein. Ihre Ministerien engagieren sich seit Jahren in Zusammenarbeit mit den Wohlfahrtsverbänden im Bereich der Suizid-Prävention. Aber die zahlreichen Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote kommen zu oft zu spät!

Gemeinsam stehen wir vor der Frage, wie wir gefährdete Menschen rechtzeitig erreichen. Immer ist der Suizidgedanke auch Ausdruck des intensiven Wunsches nach Veränderung, der Lösung von Problemen und der Wendung des Schicksals.

„Sich vernetzen, um ein Netz für Menschen in Krisen zu schaffen, nicht zu eng und erdrückend, aber tragend und sichernd“, so beschreiben die verschiedenen Initiativen und Institutionen ihren interdisziplinären Ansatz, der Leben rettet. Mitarbeitende nehmen schwer aushaltbare Gefühle und widersprüchliche Äußerungen Betroffener auf, fühlen nach, ordnen, reflektieren gemeinsam und gehen mit der Ambivalenz zwischen Hilfebedarf und -ablehnung, zwischen Lebensangst und Todeswunsch um.

Und das häufig ohne sich direkt gegenüber zu sitzen. Denn persönlich zu einer klassischen Beratungsstelle zu gehen, kommt für die Altersgruppe der 12 bis 25-Jährigen meist nicht in Betracht. Eine Email hingegen ist leichter geschrieben, eine anschließende Online-Beratung keine so große Hürde.

Geförderte Angebote und Zugänge im Netz stellen wir Ihnen vor.

Gesammeltes Fachwissen einer größeren Gruppe zugänglich zu machen, weitere Mitarbeitende im Haupt- oder Ehrenamt zu schulen und/oder für ein Engagement zu gewinnen war auch Grundlage für den Aufbau der Krisendienste in Bayern. Von Mittelfranken ausgehend konnte dieses Angebot mit den Bezirken in einem langen Prozess in ganz Bayern etabliert werden.

„[U25]-Nürnberg“ oder „Die Arche e.V., München“ informieren über ihre Erfahrungen und umgesetzte Hilfe. Der Krisendienst Mittelfranken ruft auf, ja mahnt: Jetzt liegt es

an Ihnen, verehrte Leser, als Multiplikatoren zu fungieren.

Auch wir sind überzeugt: Kommunikation fördert den Mut für das Wagnis „Leben“.

Hendrik Lütke

**INHALT**

**Suizidprävention**

Suizidprävention:  
Eine globale Herausforderung S. 3

**Zwischenruf**

Staatsminister Holetschek S. 4

Suizidprävention aus ärztlicher Sicht:  
Was wissen wir, was ist zu tun? S. 6

**Panorama** S. 9

Suizidprävention ist eine gesellschaftliche und medizinisch-psychotherapeutische Aufgabe S. 10

„Lou mer mei Rouh“! Suizidprävention im Krisendienst Mittelfranken S. 12

Staatsministerin Trautner:  
Suizidprävention als sozialpolitische Herausforderung S. 15

Die ARCHE e.V., München S. 16

Gesundheitsberichterstattung über Suizide in Bayern S. 18

Jugendgefährdende Medienphänomene S. 20

Wenn Jugendlichen das Leben zur Qual wird S. 22

**Bücher** S. 25

**LAG F/W:**

„Auf die Expertise der Praxis hören“ S. 26  
Wir brauchen einen starken Sozialstaat - Corona und die Folgen S. 27

**Mitgliedsorganisationen** S. 28

**Bücher** S. 35

**Impfkampagne** S. 36



Foto: freepik Prostooleh

## „Lou mer mei Rouh“! – und trotzdem: Suizidprävention im Krisendienst Mittelfranken

### 1. Es war ein ziemlich verrückter Einfall...

...den wir standesgemäß bei einem fränkischen Schäufele und einem ebenso fränkischen Kloß mit Soß hatten. Vor über 25 Jahren wurde unter Federführung des damaligen Psychiatriekoordinators der Stadt Nürnberg, Heiner Dehner, der Krisendienst Mittelfranken in Nürnberg konzipiert und zum 01.01.1998 eröffnet.

Die Begrifflichkeit ist nicht typisch für den psychosozialen Arbeitsbereich aber nachträglich könnte man den Beginn unserer Initiative als Start-up-Unternehmen bezeichnen. Begonnen hat alles in einem Hinterhof in der Nürnberger Südstadt. Wir hatten wenig Geld aber waren kreativ, innovativ, mutig und überzeugt von der Idee, eine ambulante, unabhängige und niedrigschwellige Anlaufstelle für Menschen in Krisen aufzubauen.

Es war eine andere Zeit: Bei Beratungsgesprächen wurde noch geraucht, die Etats wurden in DM berechnet, neben der Polizei war der Pizzalieferservice der wichtigste Kooperationspartner, die Teamsitzungen fanden in einer Großküche statt, die neu angestellten Sozialpädagog:innen tapezierten erst bevor sie telefonierten, Klient:innen wurden im Privatauto in die Klinik gefahren und der Geschäftsführer haftete persönlich für mögliche finanzielle Risiken.

Wir identifizierten und engagierten uns für eine Idee, die nicht überall positiv aufgenommen wurde. Frühzeitig haben wir krisen- und psychiatrieerfahrene Menschen sowie Angehörige von psychisch kranken Menschen angesprochen und ihre Bedürfnisse sowie Interessen hinsichtlich eines Krisendienstes abgefragt. Die Antworten waren für unsere weitere Konzeptentwicklung maßgebend und haben heute noch Gültigkeit.

Insbesondere der Bezirk Mittelfranken ließ sich von

unserer Courage anstecken und zusammen mit der Stadt Nürnberg erhielten wir eine Anschubfinanzierung und konnten somit nach einer zweijährigen Aufbauphase die Einrichtung eröffnen.

Es war der 01.01.1998 und um 11.32 Uhr klingelte erstmals in einem Büro ohne Heizung das Telefon – inhaltlich genau passend: 47-jährige Frau, anonym bleibend, leicht angetrunken, medikamentenabhängig, nach 16 Jahren an Weihnachten von ihrem Mann verlassen worden, depressiv und die Angst, im neuen Jahr auch noch ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Einer ihrer ersten Sätze war: „Ich habe inzwischen mehr Angst vor diesem Leben als vor meinem eigenen Tod“

Inzwischen ist der Krisendienst Mittelfranken über 175.000 Gespräche und 22 Jahre älter..., aber Gespräche mit Menschen, die nicht mehr leben wollen, blieben immer fester Bestandteil unserer Arbeit.

### 2. Muss dieser Rückblick sein...

...Ja unbedingt! Denn für uns schließt sich nach vielen Jahren ein Kreis. In diesen ersten Tagen des noch jungen Jahres 2021 werden in allen bayerischen Bezirken die dortigen Krisendienste mit ihrer Arbeit beginnen.

„Schuld“ daran ist das Bayerische Psychisch-Krankenhilfe-Gesetz (BayPsychKHG) und der Art 1, welcher besagt, dass in allen bayerischen Bezirken Krisendienste errichtet werden sollen. Endlich! Dies ist bundesweit einmalig. Die Idee in den 90-er Jahren war vielleicht verrückt aber ebenso sinnvoll und wegweisend.

Wir hatten damals nur ein Ziel aber das war groß: Die Errichtung einer zentralen Anlaufstelle für Menschen in seelischen Notlagen - niedrigschwellig, flexibel,

aufsuchend, ambulant, multiprofessionell, direkter Zugang, ohne Terminabsprachen und komplizierten Anmeldeverfahren, vernetzt, unabhängig, einfach, zuständig und dies an 365 Tagen pro Jahr außerhalb der regulären Büro- und Sprechzeiten, abends sowie an Wochenenden und Feiertagen.

Bereits wenige Jahre nach der Eröffnung wurde aus dem ambulanten Krisendienst Nürnberg-Fürth der Krisendienst Mittelfranken. Damals bundesweit die erste Einrichtung, welche durch die Bildung mobiler Teams auch außerhalb der großen Stadtgebiete flächendeckend ambulante Krisenhilfe anbieten konnte.

Die beschriebene Zielsetzung wird nun noch mit der Ausweitung der Erreichbarkeit des Dienstes komplettiert. Alle bayerischen Krisendienste werden voraussichtlich ab Mitte dieses Jahres rund um die Uhr erreichbar sein.

### 3. Niemand bringt sich gerne um...

...und deshalb sind Gespräche mit Menschen, die eigentlich nicht mehr leben möchten, eine der wichtigsten Aufgaben ambulanter Krisendienste. Krisenintervention bedeutet immer auch Suizidprävention und die Dienste stellen außerhalb der stationären Versorgung einen unabdingbaren und wesentlichen Versorgungsbaustein zur Vermeidung von Selbsttötungen dar.

Es sind Menschen in großer Not und existentiell bedrohlichen sowie zugespitzten Ausnahmesituationen, nicht immer zwangsläufig psychisch krank. Sie hegen erste Todessehnsüchte und -phantasien, äußern den Wunsch nach Ruhe und Pause, entwickeln - zunächst ambivalent dann immer einengender - Gedanken und Absichten, sich das Leben zu nehmen. Einige scheinen bereits alles vorbereitet zu haben, andere möchten nicht sterben aber auch so nicht mehr weiterleben.

Sie sagen zum Beispiel:

- Danke für alles – an Ihnen lag es nicht . . .
- Lou mer mei Rouh (dt: lass mir meine Ruhe)!
- Ich habe alles versucht, jetzt schaffe ich es nicht mehr . . .
- Ich habe soweit alles geregelt, finanziell meine ich . . .
- Dieses Mal mache ich es anders . . .
- Am liebsten wäre ich bei meinem Mann, der hat es schon hinter sich.

### 4. Nicht jede suizidale Krise muss stationär versorgt werden...

...der Grundsatz „ambulant vor stationär“ sollte auch im Kontext der Suizidprävention beachtet werden.

Trotzdem kann ein Ergebnis, die Einweisung in eine

psychiatrische Klinik sein - manchmal auch gegen den Willen der Betroffenen. Durch die Arbeit des Krisendienstes wird der Übergang vom ambulanten in den stationären Bereich effektiver gestaltet. Der Krisendienst fungiert als „Filter“, die Mitarbeitenden prüfen ambulante Behandlungsalternativen oder bereiten stationäre Einweisungen vor.

Auch suizidale Krisen sind subjektiv, haben einen individuellen Verlauf und entwickeln sich hinsichtlich Ausprägung, Risikograd, Handlungsbedarf, persönlicher Krisenkompetenz und eigenen Ressourcen sehr unterschiedlich. Deshalb ist wesentlich, dass ein Krisendienst alle Kontakt- und Gesprächsmöglichkeit unmittelbar und schnell anbieten kann.

Am Nürnberger Standort finden die Kontakte telefonisch, persönlich in den Räumen der Einrichtung aufsuchend, in der Regel über Hausbesuche, oder als Online Beratung statt.

Gerade bei unklar und gefährlich erscheinenden Situationen, die am Telefon nicht aufzuklären sind, ist der Hausbesuch meist die einzige Kontaktmöglichkeit und oft erhält man nur am Krisenort selbst ein umfassendes Gesamtbild der Notlage.

Umgekehrt gibt es aber auch etliche Klienten/innen, denen besonders die telefonische Beratung wichtig ist. Diese Beratungsform kann Anonymität gewährleisten und bietet besonders im Erstkontakt die zunächst durchaus gewünschte unverbindliche Zugangsmöglichkeit. Noch niedrighschwelliger ist die seit März 2019 existierende Online Beratung in unserem Dienst.

### 5. Das Schlimmste was passieren kann...

...ist, wenn sich der Krisendienst zur reinen Hotline und bloßen Clearingstelle entwickelt und eine Einrichtung wird, die nur noch klärt, verweist und zu schnell vermittelt.

Bei suizidalen Menschen wäre dies mehr als kontraindiziert. Suizidprävention bedeutet Beziehungsarbeit und eine sorgfältige Krisenanamnese. Zunächst muss ein verlässlicher und verbindlicher Vertrauenskontakt entstehen, eine tragfähige Beziehung und ein sogenanntes Arbeitsbündnis.

Menschen, die nach etlichen Überlegungen, Zweifeln und Verunsicherungen im Krisendienst anrufen, möchten erst einmal ankommen. Zur Suizidprävention gehört manchmal auch eine begrenzte Begleitung und gezielte Nachsorge. Nach Abschluss der Intervention kann dann eine qualifizierte Weitervermittlung eingeleitet werden - ohne zeitlich festgelegte Vorgabe aber grundsätzlich so früh wie möglich.

## 6. Die Sache mit der Vernetzung...

...ist manchmal eine richtige Kunst. Wie gut gelingt tatsächlich die multiprofessionelle sowie träger- und einrichtungsübergreifende Kooperation? Ist es nur die immer erwähnte konzeptionelle Vorstellung oder sind die auf wichtigen Papieren beschlossene Kooperationsformen tatsächlich in der konkreten Handlungssituation hilfreich?

Es geht nicht ohne interdisziplinäre Zusammenarbeit und diese wird insbesondere bei der Vermeidung von Suiziden immer ein wichtiges Ziel von ambulanter Krisenarbeit bleiben: Sich zu vernetzen, nicht zum Selbstzweck sondern um ein Netz für Menschen in Krisen zu schaffen. Nicht zu eng und erdrückend, aber tragend und sichernd - und zur richtigen Zeit wieder öffnend, langsam und umsichtig.

Krisenintervention und Suizidprävention ist nur im Verbund mit anderen ambulanten und stationären Behandlungs- und Beratungseinrichtungen wirksam. Krisensituationen erfordern institutionsübergreifende Lösungen. Kooperationen bspw. mit der Polizei, den psychiatrischen Kliniken, den Rettungsleitstellen, der Telefonseelsorge, den Kreisverwaltungsbehörden und den Sozialpsychiatrischen Diensten sind unabdingbar und müssen auch unter Beachtung der gesetzlichen Regelungen des bayerischen PsychKHG optimiert werden.

## 7. Empathie und Wertschätzung allein reicht nicht...

...denn Gespräche mit Menschen, die sich mehr Gedanken um den Tod als um das Leben machen, führen zu hohen Anforderungen an die Kollegen/innen. Die Arbeitsbedingungen sind angespannter, der Entscheidungs-, Handlungs- und Zeitdruck ist höher. Die Beziehungsgestaltung kann schwierig sein, die Lage ist offen, neu und schwer planbar. Intervention gegen den Willen der Klient:innen könnten erforderlich werden.

Die Mitarbeitenden nehmen schwer aushaltbare Emotionen, unerträgliche Gefühle und widersprüchliche Äußerungen der Betroffenen auf, fühlen nach, ordnen, reflektieren gemeinsam und sollen dabei am besten noch Ruhe bewahren. Es geht um das Aushalten der Ambivalenz zwischen Hilfebedarf und -ablehnung, zwischen Lebensangst und Todeswunsch.

Primär geht es um das Verstehen von Suizidalität. Zusammen mit den Klienten/innen geben wir dem Unfassbaren eine Sprache: Einfühlsam und vorsichtig aber auch aktiv und offensiv, dabei immer berücksichtigend, dass suizidale Ideen für die Betroffenen subjektiv auch eine verzweifelte Lösungsmöglichkeit darstellen können.

Wir bieten Zeit an, um Zeit zu gewinnen. Die nächsten Stunden werden strukturiert, eine regelmäßige Risikoeinschätzung wird vorgenommen und die Verschiebbarkeit der beabsichtigten Entscheidung besprochen. In der Intervention werden ressourcenorientiert kurzfristig erreichbare Ziele entwickelt und kontinuierlich überprüft. Häufig kommt es erst einmal zur Kontaktintensivierung und dann zu weiteren engmaschigen und verbindlichen Terminabsprachen mit verhandelten Vereinbarungen - ggf. unter Einbeziehung weiterer Kooperationspartner.

## 8. Und wie geht es jetzt weiter...

...mit den Krisendiensten? Auf jeden Fall möchten wir unsere langjährigen Kenntnisse in das neue Zeitalter der Krisendiensttätigkeit mit einbringen. Zusammen mit den Kollegen/innen des Krisendienstes Psychiatrie für Oberbayern wurden in den letzten Jahren wertvolle Erfahrungen gesammelt und wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den Leitstellen der anderen bayerischen Bezirke.

In Kooperation mit dem Bildungswerk des bayerischen Bezirktags in Irsee findet seit 2018 das Weiterbildungscurriculum „Krisenintervention im Krisendienst“ statt. Ziel sind gemeinsame fachliche Standards und deren Weiterentwicklung. Die hilfesuchenden Anrufer/innen müssen sich, unabhängig vom Standort der Leitstelle, auf vergleichbare Arbeitsweisen und Rahmenbedingungen einstellen können.

Jetzt liegt es an Ihnen, verehrte Leser/innen, auch als Multiplikator/innen und zur Unterstützung der Krisendienste Bayern zu fungieren. Denn der Bekanntheitsgrad dieser Einrichtung ist die Voraussetzung für deren Erfolg.

Und dann geben wir als unbeugsame Mittelfranken gerne unser Motto anlässlich unserer Eröffnungsfeier 1998 ab: „Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist“ (V. Hugo) bzw. auf gut fränkisch: „Edzerdla, pack mers“ (H. Stich)



**Ralf Bohnert**

Leitung Krisendienst Mittelfranken

Email: [r.bohnert@kdmfr.de](mailto:r.bohnert@kdmfr.de)

# Werden Sie Abonnent...

Landesarbeitsgemeinschaft der  
öffentlichen und freien Wohlfahrtspflege in Bayern  
Nördliche Auffahrtsallee 14  
**80638 München**

**ONLINE**  
Abonnent werden



Die *Bayerischen Sozialnachrichten* erscheinen mit vier Ausgaben pro Jahr.

Kostenlos ist die Zeitschrift „*Pro Jugend*“ dreimal/Jahr beigelegt.

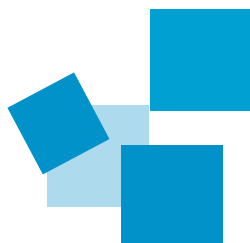
Die Kündigung des Jahresabonnements erfolgt schriftlich bis sechs Wochen zum Jahresende.

## **Jahresabonnement PRINT:**

Gedrucktes Exemplar  
24,30 Euro (inkl. MwSt. und Versand)

## **Jahresabonnement PLUS:**

Gedrucktes Exemplar + Digitale Ausgabe  
für internen Gebrauch Ihrer Organisation  
60,30 Euro (inkl. MwSt. und Versand)



Sie können uns Ihren Abonnent-Auftrag online erteilen:  
[www.lagoefw.de/publikationen/bayerische-sozialnachrichten](http://www.lagoefw.de/publikationen/bayerische-sozialnachrichten)  
oder auch per Fax Nr. 089 / 159 192 70 zusenden.

*Bayerische Sozialnachrichten*

Ich bestelle ab der nächsten Ausgabe \_\_\_\_\_ Exemplar(e)

Jahresabonnement PRINT

Jahresabonnement PLUS

\_\_\_\_\_  
Einrichtung

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Fax

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Nutzen Sie die Vorteile des bequemen Einzugsverfahrens und stimmen Sie der Bezahlung per Lastschrift zu: Die Landesarbeitsgemeinschaft der öffentlichen und freien Wohlfahrtspflege in Bayern wird hiermit widerruflich ermächtigt, den fälligen Abonnementpreis abzubuchen.

\_\_\_\_\_  
Bank

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift