

Krisen in der Onlineberatung

Clara Nordfeld, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA)
Arbeitskreis Leben Freiburg – Hilfe in Lebenskrisen und Suizidgefahr
[U25] Onlineberatungsangebot für junge Menschen mit Suizidgedanken

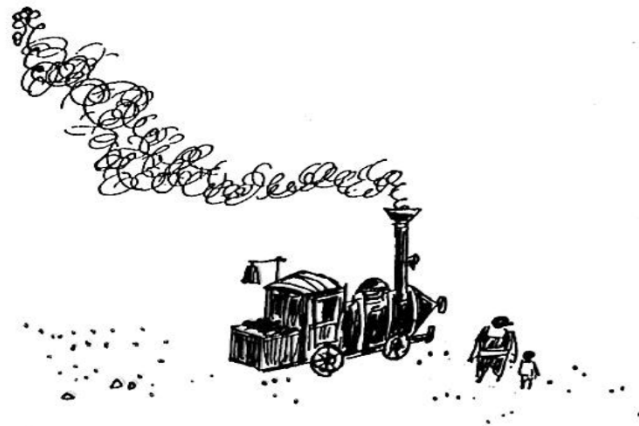
Fachforum Onlineberatung Nürnberg, 18.09.2017



Hilfe in
Lebenskrisen
und bei
Selbsttötungsgefahr

ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

[U25] Freiburg[®]



Arbeitskreis Leben Freiburg e.V.* Talstraße 29* 79102 Freiburg* 0761-33388

Der AKL/[U25]

- Beratungsstelle für Menschen in Lebenskrisen und Suizidgefahr
- [U25] als Jugendangebot mit den Standbeinen „Schule“ und „Onlineberatung“
- Schwerpunkt auf der Arbeit mit Ehrenamtlichen
- Suizidprävention vs. Suizidverhütung
- Krisenkonzept



Ein Angebot für junge
Menschen bis 25 Jahre
in Krisen und
Suizidgefahr

Schön, dass du da bist!
Wir beraten und begleiten dich bei Krisen und Suizidgedanken.

Schreib uns, was dich bewegt ...

Helpmail

... oder komm zu einem persönlichen Gespräch bei uns vorbei (0761-3 33 88).



Aktuelles

Bleib auf dem Laufenden. Hier findest du
[News von \[U25\] Freiburg ...](#)



Schulen/Aufklärung

Regelmäßige Info-Stände, Projektstage,
Fortbildungen und **Vieles mehr** ...



[U25]:peerTV

... der YouTube Channel von [U25]
Freiburg. Los geht 's ...



Spenden

Unser Beratungsangebot ist kostenlos!
[Wir freuen uns über eine Spende ...](#)

Veränderungskrise

(G.Caplan in Sonneck,2000)

→ Auch objektiv positive Veränderungen können zu Krisen führen
(Heirat, Geburt eines Kindes, Studiumsbeginn...)

1. Phase: Konfrontation mit Ereignis

2. Phase: Bewältigung misslingt –
Gefühl des Versagens, der Druck steigt

3. Phase: Mobilisierung aller Bewältigungskapazitäten führt zu
a) Lösung, Bewältigung
b) Rückzug mit Resignation (Chronifizierungsgefahr)

4. Phase: Vollbild der Krise mit innerer "Lähmung" oder
ziellosen Aktivitäten. Zuletzt Neuanpassung mittels
konstruktiver oder destruktiver Strategien

Traumatische Krise

(G.Caplan in Sonneck,2000)

→ Beispielsweise hervorgerufen durch Tod eines Nahestehenden, Krankheit, Gewalterfahrung, ...

- 1. Phase: Schockphase:** Zustand der Betäubung oder chaotisch-ungesteuerte Aktivitäten
- 2. Phase: Reaktionsphasen:** Konfrontation mit der Realität, Versuche, sie zu integrieren
 - Fixierungsgefahr: wenn intrapsychische Konflikte aktiviert werden
 - Chronifizierungsgefahr: wenn soziale Isolierung, wenn äußere Hilfsstrukturen unbefriedigend sind
- 3. Phase: Bearbeitungsphase:** Lösung von Trauma und Vergangenheit
- 4. Phase: Neuorientierung:** Selbstwertgefühl wieder gewonnen, neue Beziehungen hergestellt

- Was ist für mich eine krisenhafte Anfrage?
- Fallbeispiele?

4-Folien-Konzept (Dodier, Knatz)

- Entwickelt für die Telefonseelsorge → Online-Beratungskonzept für Beantwortung von Erstanfragen
- Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung
- Praxisnahe, schrittweise Anleitung
- Erfassen und Verstehen von Mailinhalten
- Auseinandersetzung mit Klient*in und seinen/ihren Themen (Was ist mein eigener Standpunkt? Meine Meinung dazu?)

Folie 1 - DER EIGENE RESONANZBODEN

Fühlen

- Was ist das erste Gefühl, das ich beim Lesen spüre?
- Welche Bilder und Fantasien entstehen beim Lesen der Mail?
- Was würde ich dem/der Klient*in spontan wünschen?
- Kann ich mir vorstellen, mit dem/der Klient*in in Beziehung zu treten?
- Halte ich das Problem für lösbar oder macht es Sinn die Mail weiter zu leiten? (Grenzen wahrnehmen: Fachlich – Persönlich)
→ Eigene Haltung zu Thematik, Reflektion der eigenen Rolle (Retter/Opfer/Täter)

Meine Haltung zum Thema [U25]Freiburg[®] Suizidalität

- Suizid ist ...
- Menschen, die sich das Leben nehmen, sind...
- Gründe, dass sich ein Mensch das Leben nimmt, bzw. nehmen möchte könnten sein...
- Wenn ich an Suizid denke, macht mir am meisten Angst, ...
- Gründe für mich aus dem Leben zu gehen wären...
- Hilfreich könnte für suizidale Menschen sein...

Folie 2 - THEMA & PSYCHOSOZIALER HINTERGRUND

Wahrnehmen

- Was ist Thema der Mail? (Unterstreichen von Schlüsselwörtern)
- Bekomme ich ein Bild von der/dem Klient*in und der Situation?
- Bekomme ich genügend Informationen zu Geschlecht, Alter, Familienstand, Beruf, Wohnort etc.?
- Wo sehe ich Stärken und Schwächen des/der Klient*in?
- Achtung Kanalreduktion
- Setting im Blick haben/Grenzen wahrnehmen:
 - Rechtlich/Institutionell/Technisch
 - Wann ist Nachricht eingegangen?
 - ...

Folie 3 - DIE DIAGNOSE

Interpretieren

- Was ist das Thema der/des Klient*in
- Was sind Fragen oder Wünsche an mich?
- Was sind meine Hypothesen?
- Wie gefährdet schätze ich den/die Klient*in ein?
 - (Exkurs Präsuizidales Syndrom)
- Welche Fragen habe ich noch?

Präsuizidales Syndrom

Einengung

Aggression

Suizidfantasien

1) Einengung

Situative Einengung

Überwältigung von einer übermächtigen, unbeeinflussbaren Situation; Ohnmacht; „es wird sich niemals etwas tun“

Dynamische Einengung

Emotionen, die nur noch in eine Richtung gehen; Verzweiflung; Angst; Panik oder unheimliche Ruhe werden übermächtig

Beziehungen

Isolierung
Entwertung von Beziehungen

Wertewelt

Entwertung von immer mehr Lebensbereichen; kein Einsetzen mehr für Werte (Arbeit, persönl. Interessen, Religion,...)

2) Gehemmte und gegen die eigene Person gerichtete Aggression

Hemmung der Aggressionsentladung

Aggressionsdruck

Aggression wendet sich gegen eigene Person

3) Suizidphantasien

verstärken sich zunehmend

→ Wunsch tot zu sein

→ Wunsch, sich zu töten

→ Überlegung auf welche Weise, Pläne

Vorstellungen werden zum Zwang

aktiv → passiv

Stadien der Entwicklung (Pöldinger)

I. Erwägung

Suizidgedanken

- Erhaltene Distanzierungs- und Steuerungsfähigkeit
- Hinweise / Appelle
- Suggestive Momente (Suizid in der Umgebung / Presseberichte etc.)

II. Ambivalenz

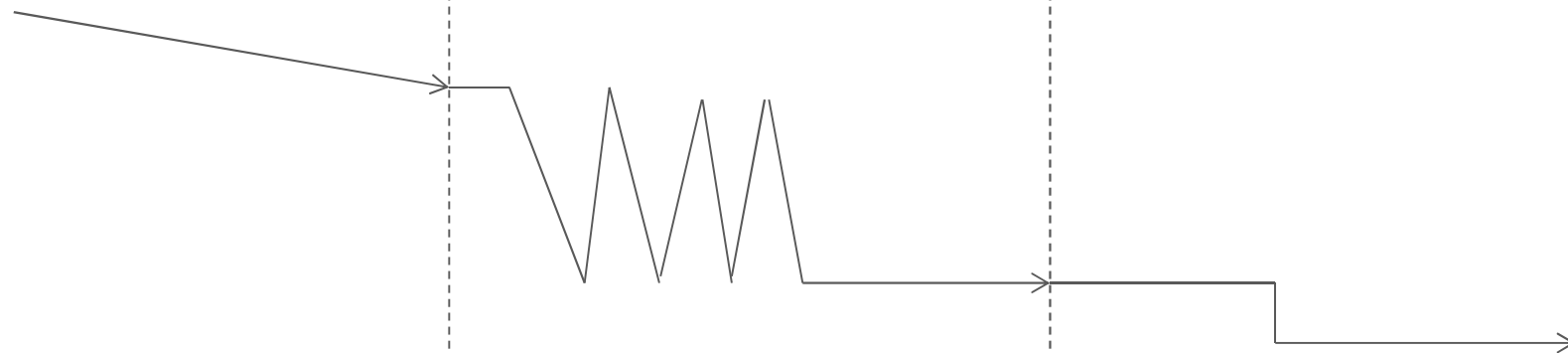
Suizidimpulse

- Eingeschränkte Distanzierungs- und Steuerungsfähigkeit
- Hilferufe, Ankündigungen
- Kontaktsuche

III. Entschluss

Suizidvorbereitung

- Aufgehobene Distanzierungs- und Steuerungsfähigkeit
- Resignation
- Trügerische Ruhe
- Vorbereitungshandlungen



Gedicht eines Suizidenten anstelle von Abschiedsbrief (19. Jhd.)

Immer enger wird mein Denken
Immer blinder wird mein Blick
Mehr und mehr erfüllt mich täglich
Mein entsetzliches Geschick

→ **Gefühlswelt**

→ **Wertewelt,
(Selbstwertgefühl)**

Kraftlos schlepp ich mich durchs Leben
Aller Lebenslust beraubt
Habe keinen, der die Größe,
Meines Elends kennt und glaubt.

→ **Situation**

→ **Beziehungen (Isolation)**

Doch mein Tod wird euch beweisen,
Dass ich jahre-, jahrelang
An des Grabes Rand gewandelt,
Bis es jählings mich verschlang.

→ **Aggression**

→ **Suizidfantasien
(aktiv – passiv)**

Folie 4 - Intervention

Schreiben & Abgrenzen

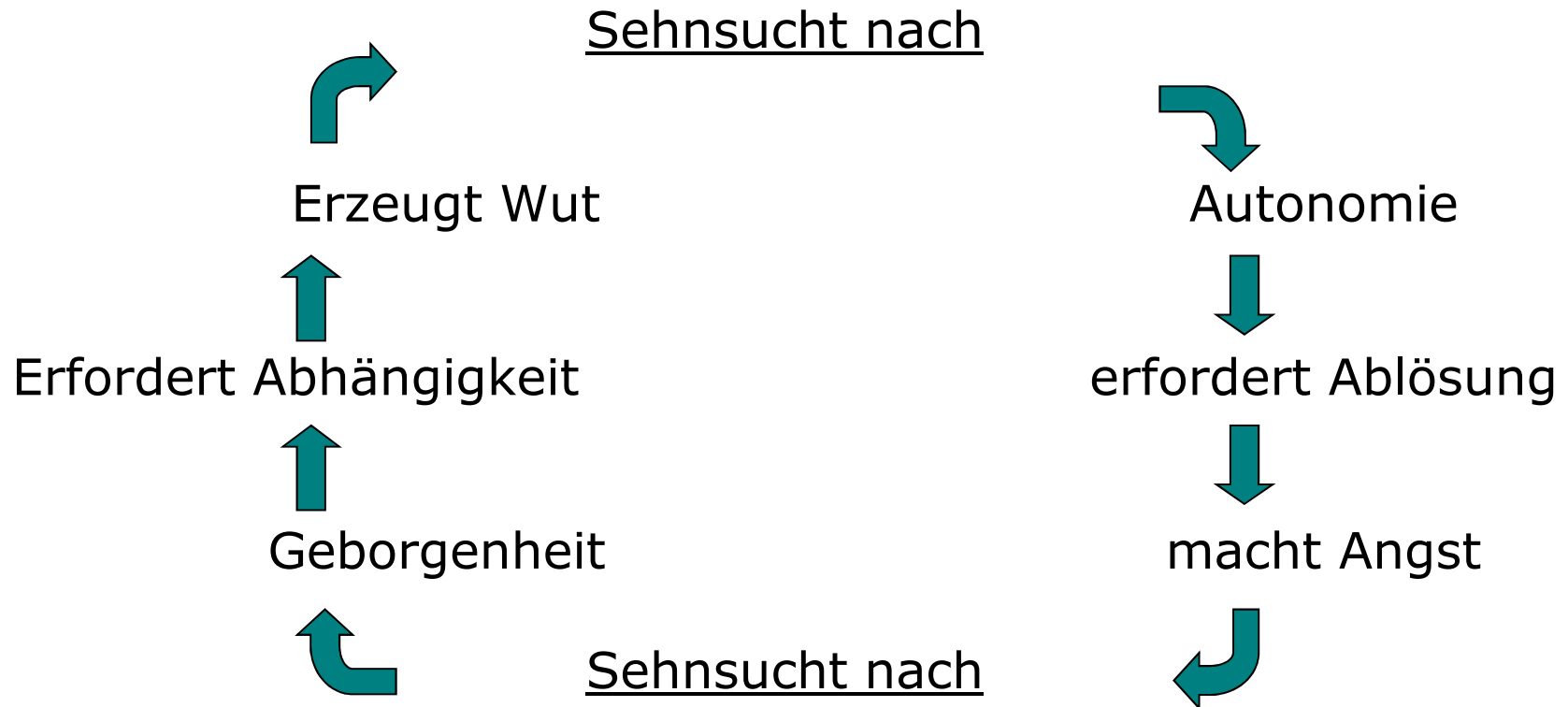
- Beziehung anbieten ABER:
 - Keine Versprechungen
 - TRANSPARENZ über Grenzen des Angebots/Rahmenbedingungen
 - Angebot auch Suizidgedanken ansprechen zu können bzw. konkret ansprechen (Gefährdung einschätzen)
- Vorsicht vor:
 - Bagatellisieren („wird schon wieder“, „das liegt am Alter, geht von alleine wieder vorbei“...)
 - Moralisieren („denk doch mal an die anderen“, „warum hast du dich nicht früher anvertraut?“...)

...Folie 4 - Intervention

Schreiben & Abgrenzen

- Sich bewusst mit Zeitdruck auseinandersetzen (Antwortfrist/Chat?)
- Abgrenzen! Eigene Ressourcen?
- Hilfreiche Gedanken:
 - sucht sich noch Hilfe
 - will eigentlich gar nicht sterben → Ambivalenz bei Suizidalität
 - durch Kanalreduktion fehlen häufig die positiven Infos

- Ich kann letztlich niemanden davon abhalten, sich das Leben zu nehmen (jeder ist für sich und sein Leben selbst verantwortlich!).
- Wenn ein suizidaler Jugendlicher um Hilfe bittet, bzw. mich in sein Vorhaben einweiht, hat er noch nicht ganz aufgegeben (Chance).
- Es hilft dem Jugendlichen, wenn er merkt, dass ich seine Suizidfantasien und Ängste aushalte.
- Wenn ich mich überfordert fühle, tausche ich mich in der Supervisionsgruppe darüber aus oder gebe den Fall ab!



Aus: Wedler, Hans: Ethische Aspekte der Suizidalität im Alter. In: Suizidprophylaxe 31 (2004), S. 43

...Folie 4 - Intervention

→ *BELLA Kriseninterventionskonzept (Sonneck)*

Beziehung aufbauen

Erfassen der Situation

Linderung von Symptomen

Leute einbeziehen, die unterstützen

Ansatz zur Problembewältigung

- Sonneck, Gernot/ Kapusta, Nestor/ Tomandl, Gerald/ Voracek, Martin (2016) *Krisenintervention und Suizidverhütung*. Facultas.
- Ringel, Erwin (1974) *Selbstmord- Appell an die anderen*. Kaiser.
- Otzelberger, Manfred (2016) *Suizid- Das Trauma der Hinterbliebenen*. dtv.
- Knatz, Birgit/ Dodier, Bernard (2003) *Hilfe aus dem Netz – Theorie und Praxis der Beratung per E-Mail*. Pfeiffer (klett-Cotta).
- Kühne, Stefan/ Hintenberger, Gerhard (2009) *Handbuch Online-Beratung*. Vandenhoeck&Ruprecht.