



1



2

Beruflicher Hintergrund

- Kochlehre im Hofbräuhaus München
- RettAss/ Notfallsanitäter Leipzig/ München
- Diplomsozialpädagoge [FH]
- Bis Ende 2020, 21 Jahren Leiter des KIT-München
- Trainer u.a. für SbE JUSTIZ SbE SbE
- Gründungsmitglied Landeszentralstellenrates PSNV By
- Bestellter Leiter PSNV LH München
- Supervisor DGSV
- GF, dann Finanzvorstand TraumaHilfeZentrum
- Vorstand SbE/ Forschungsbegleitender AK KIKAT des BBK
- Ehemals Einsatzleiter Rettungsdienst München
- Mitarbeiter PSU-Akut
- Fachlicher Leiter KiM

KIT Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Krisenintervention

PSU Akut e.V.

KiM INTERVENT+

Peter Zehentner



Peter-Zehentner.de

Die stille „Pandemie“ – der unsichtbare Tsunami

Suizid im Arbeitsfeld der PSNV

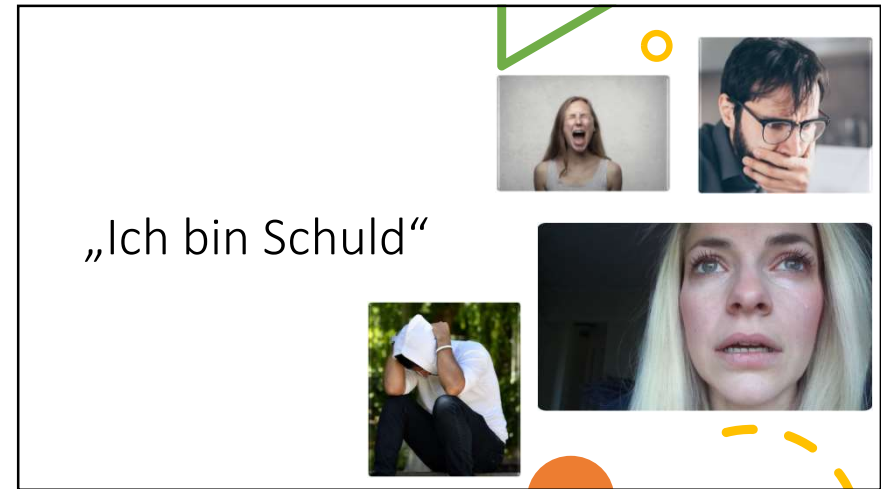
- Zweithäufigste** Todesursache bei jungen Menschen
- Über **1.200 Personen** in Österreich über **9.000 Menschen** in Deutschland
- Eine:r **alle 57 Minuten**
- Ein Suizid = 6 Menschen **direkt betroffen** 7.200 in Österreich 54.000 in Deutschland 6.030 in der Schweiz
- Zahl der Suizidversuche übersteigt die der Suizide um das **Zehn- bis Dreißigfache**
- In acht von zehn Fällen **kündigt** der Betroffene seine Suizidabsichten **vorher an**
- Von Suizid Betroffene sind eine **sehr häufige Zielgruppe** für PSNV-Einsatzkräfte



4



5



6

Lösungsorientierte Kurzzeitberatung

„Ich bin Schuld“

Jede Reaktion des Menschen ist ein Lösungsversuch.

JEDE REAKTION!

Steve de Shazer Insoo Kim Berg

Grundhaltung für die Begleitung

Innehalten

- Thematisieren von Schuld **erst einmal unkommentiert stehen lassen**

Abstand halten

- Interesse an Schuld-Thematik sollte **wertfrei** sein
- Bewertungen** (von innen und außen) sind Bestandteil jeder Schuld-Thematik,
- Sobald wir werten, werden wir Teil des Problems**

Aushalten - TEILEN

- Schmerz und Leid** müssen ausgehalten - **können geteilt werden**
- Konfrontation mit den **Grenzen der eigenen (vermuteten) Wirksamkeit**

Chris Paul

Kursiv Ergänzungen von Peter Zehentner

8



Grundhaltung für die Begleitung - Worum geht es gerade?

- Eine Intervention hilft nur, wenn sie zu einer **hilfreichen Veränderung der mentalen Handlungsfähigkeit** (Gedanken) bei der/ dem Klient:inn führt.
- **Raum geben**, um das Geschehene fassen zu können ... erleben von Selbstsortierung ...
- **Aus dem Tunnel in die Breite und Weite** – da hilft kein fester Algorithmus
- BETROFFENE: „**Halte mit mir aus**, dass ich diesen grausamen Gedanken formuliere“
- PSNV „**Ich nehme wahr**, dass Sie das gerade sehr beschäftigt.“
- Werde NICHT Kläger, NICHT Verteidiger, NICHT Richter **BIETE KONTAKT AN**
- BETROFFENE „**Du mit der roten Jacke**, sag mir was ich tun und denken soll!“
- PSNV „**Was wäre jetzt gut für Sie**, was würde Ihnen gut tun?“
- Schuldgefühl – Strafe - gezwungenes Alleinsein versus:



Simon Finkeldei



„Jemand bleibt bei mir obwohl ich Mist gebaut habe!“

9



**Suizid,
was wissen wir
darüber, was
hilfreich sein kann**

10

Lösungsorientierte Kurzzeitberatung

„Ich weiß, dass ich mich selbst
töten kann“

Jede Reaktion des Menschen
ist ein Lösungsversuch.

JEDE REAKTION!

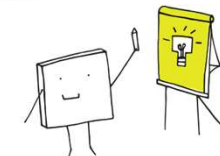


Steve de Shazer Insoo Kim Berg



Resilienz und Stabilität fördern

- 😊 **Bindung und Beziehung**
- 😊 **Bildung**
 - ✓ ZDF
 - ✓ Giernalczyk
 - ✓ Walter Pödlinger & Erwin Ringel
- 😊 **Bausteine guter Erinnerung**
- 😊 **Bewusstsein für Selbstwirksamkeit**



Dorothea Irmeler
Therapiezentrum für
Folteropfer Köln

12



Peter-Zehentner.de

Definitionen und Einordnungen der Begrifflichkeiten

Selbsttötung

Diese Bezeichnung bringt zum Ausdruck, dass jemand sich selbst getötet hat.

Ohne Wertung und damit auch ein **guter, professioneller Begriff**.

Freitod

Diese Bezeichnung geht davon aus, dass der **Mensch seinen Tod frei gewählt** hat, dass er zu einer freien, eigenen Entscheidung im Stande war.

Er das Recht dazu hatte sich zu töten.

Ob diese Entscheidung FREI ist? Dazu gleich mehr!



13

Grundsätzliche Strömungen in Europa

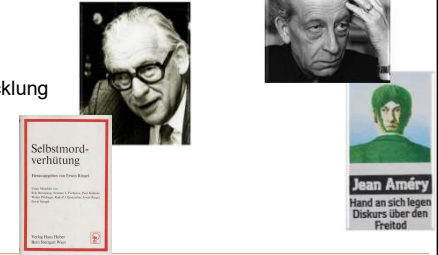
Jean Amery (Hans Mayer) „Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod“ 1976

Freitod als Privileg des Menschen im Gegensatz zum Tier

Amery suizidierte sich in einem Salzburger Hotel 17.10.1978

Erwin Ringel "Selbstmordverhütung", 1974

Suizid als Abschluss einer krankhaften Entwicklung gekennzeichnet durch **schrittweisen Verlust der Wahl- und Entscheidungsmöglichkeit**.

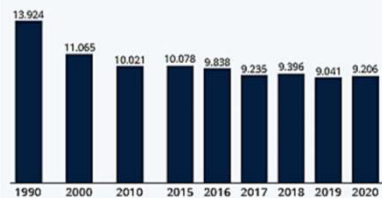


14

Zahlen Daten Fakten

Anzahl der Suizide steigt 2020 um 1,8%

Todesfälle durch vorsätzliche Selbstbeschädigung in Deutschland



Quelle: Statistisches Bundesamt



statista



Peter-Zehentner.de

Suizid und Depression – Ein Großteil der Erkrankten bleibt ohne ausreichende Behandlung

- Depression bleibt oft unerkannt!!!
- Viele Betroffene und deren Umfeld erkennen die Depression nicht
- Körperliche Symptomatik überdeckt häufig die Depression



16

Erklärung Depression – Ich hatte einen schwarzen Hund



17

Suizid - der Werther- Effekt

- Benannt nach dem Roman: „**Die Leiden des jungen Werthers**“, Ende 18. Jahrhundert von Johann Wolfgang von Goethe
- Nachahmungssuizide** in direkter Verbindung mit Goethes Publikation sind belegt
- Soziologe David Phillips prägte den Werther-Effekt: Nachahmungen medial vermittelter Suizide
- Nach Zeitungsberichten von Suiziden prominenter Menschen gibt es einen **statistisch messbaren Anstieg** der Suizide in der Allgemeinbevölkerung 1974 USA
- In Deutschland trat dieses Phänomen nach der Ausstrahlung mehrteiligen Fernsehfilms „Der Tod eines Schülers“ auf. **Seither wird der Film nicht mehr wiederholt.**



18

Der Papageno-Effekt

Der **Papageno-Effekt** bei der medialen Berichterstattung

über suizidales Verhalten steht inhaltlich dem Werther-Effekt gegenüber, da nachgewiesen werden konnte, dass eine bestimmte Form von Berichterstattung in den Medien offenbar **suizidprotektiv** wirken kann.

Eine Studie von Niederkrotenhaller et al. (2010) zeigte, dass Berichte darüber, wie Menschen eine Krisensituationen konstruktiv und ohne suizidales Verhalten bewältigen, in der Woche nach dem Erscheinen des jeweiligen Artikels mit einer Senkung der Suizidraten einher geht, ...



Der Papageno-Effekt

Die wichtigsten Merkmale einer protektiven Berichterstattung sind:

- das **Vermeiden einer monokausalen Darstellung des Motivs** und
- der **Verzicht auf detailreiche Beschreibungen** der genauen Umstände der Tat und der Person sowie Interviews mit Angehörigen
- Auch die **Heroisierung und Romantisierung** sollte in der Berichterstattung vermieden werden,
- Hingegen hilft es, **wenn die individuelle Problematik erklärt und Lösungsansätze sowie professionelle Hilfsangebote aufgezeigt werden.**




Verwendete Literatur

Stangl, W. (2019). Stichwort: 'Papageno-Effekt'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/14288/papageno-effekt/> (2019-07-12)


20



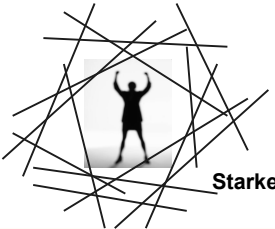
3 Hauptmotive




Starke Isolation



Scheitern an Wendepunkten



Starke Vernetzung




Thomas Giernalczyk

21

Auslöser – Motiv – Hintergrund / Ursache

Auslöser

- Vom Lebenspartner verlassen worden
- Durch Pfändung ist die Insolvenz nicht mehr zu verheimlichen
- Schlechtes Zeugnis
- Arbeitsplatzverlust
- ...



Thomas Giernalczyk


22

Auslöser – Motiv – Hintergrund / Ursache

Motiv

- Ruhe
- Flucht vor Gesichtsverlust/ Kränkung/ Enttäuschung/ Verletzung/ Beschämung
- Selbstwertverlust nicht ertragen zu müssen
- Rache / Bestrafung von anderen/ Flucht vor Bestrafung / Selbstbestrafung
- Dem Gefühl vom Verlassen sein nicht mehr aushalten zu müssen
- Wiedervereinigung mit dem verlorenen/ verstorbenen Partner
- Hilfeschi vs. Manipulieren durch unter Druck setzen
- Opfersuizid: für etwas sterben wollen

➤ Wahnmotive: „Ich kann fliegen...“ Suizid?



Thomas Giernalczyk

Auslöser – Motiv – Hintergrund / Ursache

Hintergrund / Ursache

- Biographische Vorbelastung
- Schwieriger familiärer Hintergrund
- Fehlerhafte [„vererbte“] Problemlösungsstrategien
- Traumata
- ... ???



Thomas Giernalczyk

24



Auslöser – Motiv – Hintergrund / Ursache

Auslöser

Motiv

Hintergrund/
Ursache

Suizid

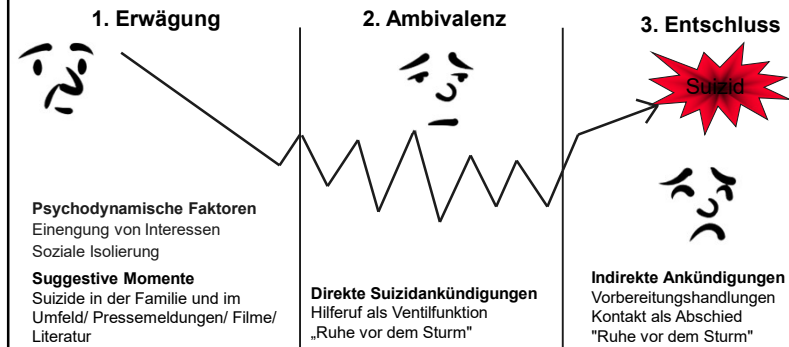


Thomas
Giernalczyk

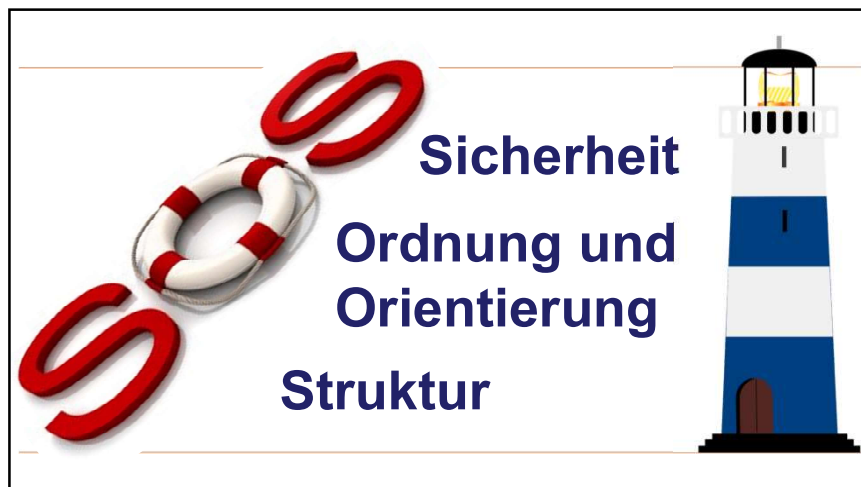
25

Der Weg zum Suizid

Das präsuizidale Syndrom in drei Stadien - Walter Pödlinger und Erwin Ringel



26



Peter-Zehentner.de



28



Unterstützungsmöglichkeiten ...

Off- & Online



29

depression.at

HOME ANLAUFSTELLEN ÜBER DEPRESSION DIAGNOSE & THERAPIE

Weitere Anlaufstellen

Telefonnotrufe

Rettung: 144

Ärztefunkdienst (nur Wien): 141

(Der Ärztefunkdienst ist in den Wochentags von 19.00 bis 7.00 Uhr, an Wochenenden von Freitag 19.00 bis Montag 7.00 Uhr sowie an Feiertagen gänztägig besetzt.)

Telefonseelsorge / bundesweit

Tel: 142 (täglich 0-24 Uhr), www.telefonseelsorge.at

Rat auf Draht / bundesweit

Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche

Tel.: 147 (täglich 0-24 Uhr), rataufdraht.orf.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst

30

Service Box

Online diskutieren gemeinsam die Depression bewältigen!
In unserem Online-Forum finden Angehörige und Betroffene jenseits Rat und können Erfahrungen austauschen. Den Flyer zum Download und Ausdrucken finden Sie hier.

Unser Informationsvideo zeigt, wie Depressionen behandelt und überwunden werden können.

Bin ich depressiv?
Unser Selbsttest ist ein erster Schritt, das heraus zu finden.

Hier finden Sie Listen von Krisendiensten und Kliniken in Ihrer Nähe.

Beschwerdereg. 0800-2000

Onlineberatung
Hier überprüfen
Verstärken

Kompetenznetz Depression
www.kompetenznetz-depression.de

Im Januar 2010 übernahm die Stiftung Deutsche Depressionshilfe die Rechtsnachfolge des Kompetenznetzes Depression, Suizidalität. Aktuelle Informationen erhalten Sie ab sofort unter <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>. Das Kompetenznetz Depression, Suizidalität ist ein bundesweites Netzwerk zur Optimierung von Forschung und Versorgung im Bereich depressiver Erkrankungen. Das Projekt wurde von 1999 bis 2009 vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

Informationen zu den Angeboten des Deutschen Bündnisses gegen Depression e.V. finden Sie auf dessen eigener Homepage unter www.buendnis-depression.de.

Zahlreiche Städte und Kommunen haben sich dem Bündnis angeschlossen und engagieren sich auf lokaler Ebene.

Fragen zu affektiven oder anderen psychischen Erkrankungen?
www.psychiatrischehilfe.de beantwortet sie schnell und kostenfrei. Außerdem: Fortbildungspunkte für Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten

Wir wollen die Erfolge auf dem Gebiet der Erforschung der Krankheit Depression und der Optimierung der Versorgung langfristig sichern und weiterentwickeln. Daher haben das Kompetenznetz Depression, das Deutsche Bündnis gegen Depression e.V. sowie engagierte Privatpersonen mit Unterstützung des Universitätsklinikums Leipzig a.o. im Frühjahr 2008 die Stiftung Deutsche Depressionshilfe ins Leben gerufen. Nur mit ihrer Hilfe können wir Forschung vorantreiben, Ergebnisse umsetzen und Betroffenen schneller und direkter helfen. So können Sie helfen!

DEUTSCHE DEPRESSIONS HILFE

DEUTSCHE DEPRESSIONS HILFE

Helfen Sie mit!
www.deutsche-depressionshilfe.de

Partner von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Start Das Netzwerk Förderverein Aktuelles Zahnlosende Gründe - Suizid verhindern Downloads Presse & Medien Hilfe finden

FRANS
Hartfurter Netzwerk
Suizidprävention

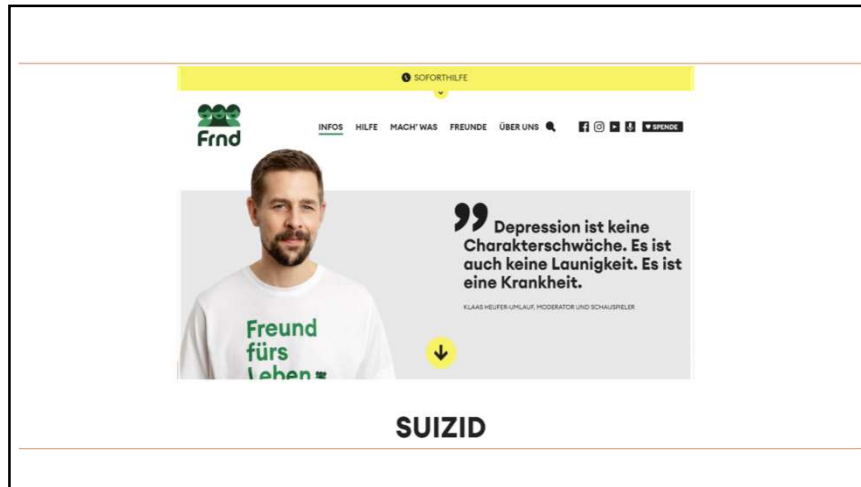
Für Betroffene Für Angehörige und Freunde Für Trauernde

ES IST okay
SICH NICHT okay
FÜHLEN!
aber ES IST okay
MIT NIEMANDEM
DARÜBER ZU
reden.

SOS

32

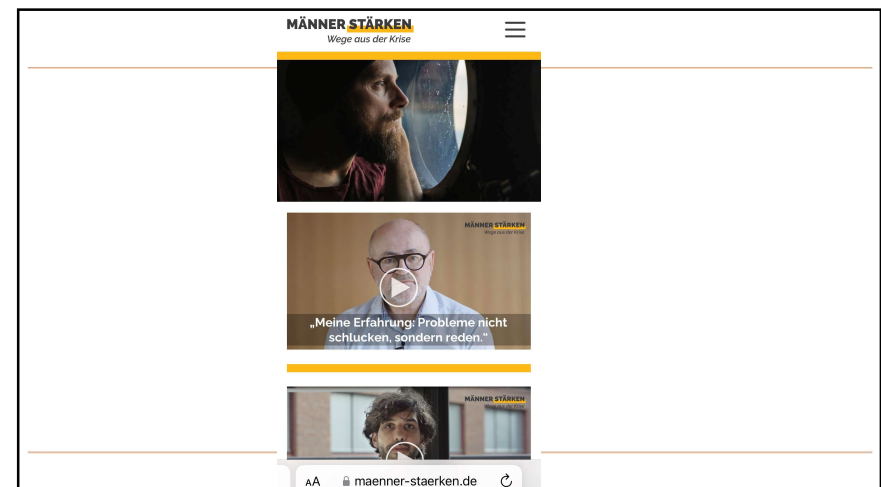




33

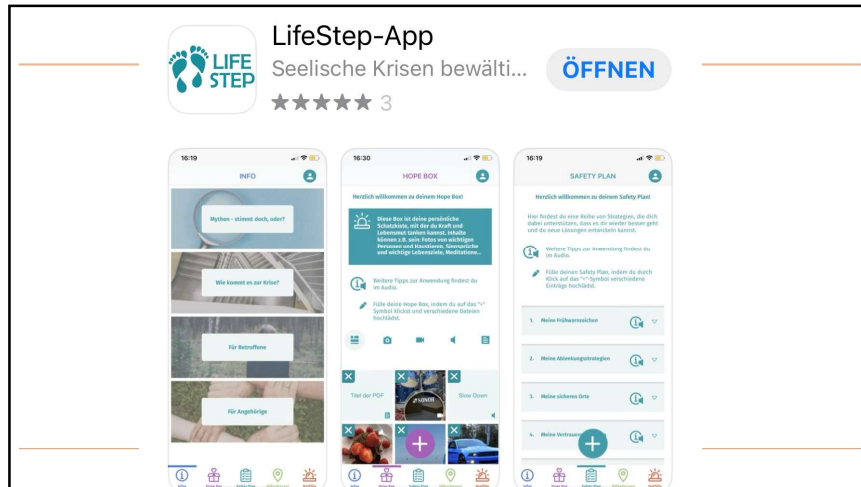


34

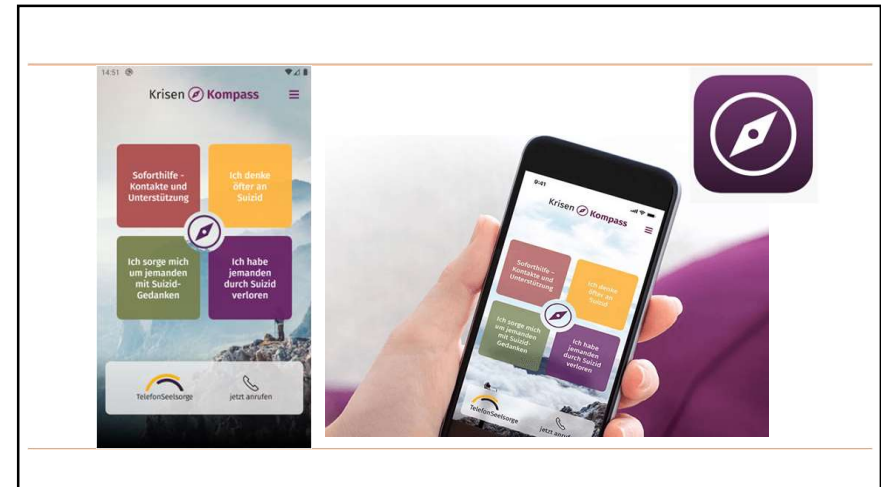


36





37



38



40



Barbara Juen



Student:innen /
Mitarbeiter:innen/
Helfer:innen



Diemar Kratzer


BARBARA, DIETMAR UND
ALLEN HELFENEN,
HERZLICHEN DANK
FÜR EURE ARBEIT,
EUER ENGAGEMENT!



Thank You

41

„Jedem Suizid ging ein Gespräch voraus,
dass nicht geführt worden ist.“
nach Erwin Ringel



Lasst uns Räume vermitteln, damit diese Gespräche geführt werden!

Österreichweit Telefonseelsorge Tel: 142, täglich 0-24 Uhr Chat-Beratung www.telefonseelsorge.at	Deutschlandweit Telefonseelsorge 0800 1110111, täglich 0-24 Uhr Chat-Beratung www.telefonseelsorge.de
Kinder- und Jugendliche www.kidscoach.at Rat auf Draht: Tel: 147 www.rat.auf.draht.at Kindernotruf: Tel: 0800 967 967	Kinder- und Jugendliche www.nummergegen-suizid.de 116 111 www.nummergegen-suizid.de ELTERN 0800 111 0 550 www.ucci-deutschland.de
Weitere Informationen und Hilfen auch für Angehörige Suizidprävention Österreich SUPRA www.gesundheit.at/willkommen-suizidpraevention.html	Weitere Informationen und Hilfen auch für Angehörige Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention www.suizidgesellschaft.de

**Infoblatt für die
Teilnehmer:innen, dass an den
meisten Sitzplätzen lag ☺**

Ethisch verantwortliche, professionelle PSNV-Arbeit bedeutet mit Blick auf die Betroffenen ...

- ✓ Selbstbestimmungsrechte respektieren / Autonomie fördern > respect for autonomy <
- ✓ Schadensvermeidung und Prävention > non-maleficence <
- ✓ Fürsorge & Klientenwohlorientierung > beneficence <
- ✓ Beachtung der sozialen Gerechtigkeit > justice <

Nach James Childress & Thomas Beauchamp

Wenn wir ein Leuchtturm sein wollen und müssen, um den Betroffenen verlässliche Orientierung zu geben, müssen wir stabil sein und bleiben, Verantwortung für uns übernehmen. Daher muss jede/r für sich wissen:

- ICH stelle ein Gefühl der Sicherheit für MICH her durch ...
- ICH beruhige und entspanne MICH durch ...
- ICH stelle Selbstwirksamkeit und Kontrolle für MICH her durch ...
- ICH suche für MEINE Stabilität Kontakt und Anbindung zu ...
- ICH stärke MEIN Gefühl der Hoffnung durch ...

Die „Big Five“ einer guten, eigenen Verarbeitung:
Bereitschaft zur Sozialkompetenz
und Kommunikationsfähigkeit BSK, Volker Hents

DANKE für IHRE Arbeit in der PSNV!!! Ein großer Bitte: Erweitern Sie bitte keinen Kontakt von den Betroffenen. Fordern Sie diesen nicht ein. Bitten Sie
Betroffene nicht darum, für die Anerkennung unserer Arbeit und unserer Kolleginnen und Kollegen, die Organisationen, etc. und wir selbst zuständig ist!

www.Peter-Zehentner.de

42

Peter-Zehentner.de

11