



SICHERHEITSPLAN

für Menschen mit emotionalen Krisen und Suizidgedanken

salt~~o~~

Suizidprävention in Altenhilfe und
hospizlich-palliativer Versorgung



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.

DEUTSCHE
Fernsehlotterie®

WAS IST EIN SICHERHEITSPLAN?

Der Sicherheitsplan zeigt Personen in emotionalen Krisen, wie bspw. aufkommenden Suizidgedanken, Strategien auf, durch die sie selbstständig eine Verschärfung ihrer Situation verhindern können. Er dient als Leitfaden, der in Krisensituationen mögliche Auswege aufzeigt.

Jede*r mit einer vertrauensvollen Beziehung zu der betroffenen Person kann dabei helfen, einen Sicherheitsplan zu erstellen. Es ist keine spezielle Ausbildung notwendig. Während der Erstellung des Plans geht es darum, gemeinsam mit der betroffenen Person folgende Punkte zu besprechen:



WANN SOLLTE EIN SICHERHEITSPLAN ANGEFERTIGT WERDEN?

Ein Sicherheitsplan sollte angefertigt werden, wenn die betroffene Person sich aktuell nicht in einer akuten Krisensituation befindet. Der Plan kann nach einer suizidalen Krise, jedoch nicht währenddessen angefertigt werden, da dies zu Überforderung führen kann! Der Sicherheitsplan sollte in Momenten angefertigt werden, in denen die Person ihre Gründe zum Weiterleben identifizieren und positive Maßnahmen ergreifen kann, sodass sich negative Gedanken nicht intensivieren.

Der Plan kann allein mit der betroffenen Person erstellt werden oder gemeinsam mit An- und Zugehörigen. Er kann unmittelbar oder Stück für Stück über einen längeren Zeitraum erstellt werden. Das Dokument sollte außerdem regelmäßig an die Situation der betroffenen Person angepasst und aktualisiert werden.

WIE FUNKTIONIERT EIN SICHERHEITSPLAN?

Der Sicherheitsplan fokussiert sich auf die Stärken und Ressourcen der betroffenen Person, auf die sie in einer emotionalen Krise zurückgreifen kann. Deshalb ist dieser Sicherheitsplan stufenweise aufgebaut. Er beginnt mit Möglichkeiten, die selbstständig umgesetzt werden können, und endet mit Notfallnummern, an die sich die betroffene Person bei drohender Gefahr oder in einer Krise wenden kann.

Gemeinsam mit der betroffenen Person sollte überprüft werden, ob die gewählten Strategien umsetzbar und ob die gewählten Kontaktpersonen geeignet sind oder nicht. Bei Bedarf können alle Beteiligten alternative Ideen vorschlagen, um geeignete Lösungen zu finden.

WIE SOLLTE DER SICHERHEITSPLAN ERSTELLT WERDEN?

Die gemeinsame Erarbeitung eines Sicherheitsplans beinhaltet ein vertrauensvolles und ausführliches Gespräch mit der betroffenen Person. Gehen Sie jeden Schritt gemeinsam, sorgfältig und durchdacht durch. Es kann sein, dass sie im Rahmen des gemeinsamen Gesprächs Hilfsmöglichkeiten für die Person identifizieren müssen – nehmen Sie diese in den Plan mit auf!

Wenn die betroffene Person zum Beispiel erwähnt, dass Sie keine Zeit hat, da gleich eine Freundin oder Verwandte vorbeikommen, ist das ein möglicher Grund, um weiterzuleben. Sie können vorschlagen, die positiven Dinge, die Sie

von der betroffenen Person hören, jederzeit zum Plan hinzuzufügen.

Beispiel:

„Sie haben eben davon gesprochen, dass Sie sich auf den Besuch Ihres Enkels freuen. Können Sie mir ein bisschen mehr über ihn erzählen? - ... – „Es klingt, als wäre er Ihnen sehr wichtig. Sollen wir ihn in Ihren Sicherheitsplan aufnehmen, als einen Grund dafür, dass sie Weiterleben möchten?“

WIE SOLLTE DER SICHERHEITSPLAN UMGESETZT WERDEN?

Sobald der Sicherheitsplan fertig gestellt ist, sollten Sie und die betroffene Person Kopien des Plans an einem zugänglichen Ort aufbewahren. Es muss gewährleistet sein, dass die betroffene Person jederzeit zügig auf den Plan zugreifen kann, wenn Suizidgedanken sich intensivieren. Manche Personen entscheiden sich auch dafür, den Plan dauerhaft mit sich zu tragen.

Jeder Schritt des Plans ist wichtig, um die betroffene Person zu unterstützen. Auch Freund*in-

nen, Angehörige und Fachpersonen finden darin Hinweise, wie sie ihr helfen können. In den einzelnen Schritten steht, wie und wann sie angewendet werden sollen.

Der Sicherheitsplan ist nicht in Stein gemeißelt. Er kann jederzeit und so oft wie nötig angepasst werden, wenn festgestellt wurde, dass bestimmte Strategien bei der Bewältigung einer Krise nicht helfen. Zum Beispiel, wenn eine wichtige Kontaktperson kaum erreichbar ist.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG

Schritt 1: Warnzeichen für eine aufkommende suizidale Krise

Leitfrage:

Welche Situationen, Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder Verhaltensweisen sind ein Hinweis darauf, dass es Ihnen emotional nicht gut geht und es zu Suizidgedanken kommen könnte?

Beispiele:

Situation: ein Streit mit einer geliebten Person

Gedanken: Ich kann das alles nicht mehr, Ich will nicht mehr

Empfindungen: Drang, Alkohol zu trinken

Verhalten: Ansehen gewaltsamer Filme, verändertes Essverhalten

Wann sollte darauf zurückgegriffen werden?

Jederzeit vor einer suizidalen Krise.

Was ist der Nutzen?

Wenn die betroffene Person ihre Warnzeichen kennt, kann sie nahestehende Personen frühzeitig darauf hinweisen, dass ein erhöhtes Risiko für Suizidgedanken besteht, wenn bestimmte Situationen, Gedanken oder Gefühle auftreten. Dieses Wissen hilft auch nahestehenden Personen zu erkennen, wann die betroffene Person Unterstützung braucht. So kann frühzeitig zum nächsten

Schritt des Plans übergegangen werden: den Bewältigungsstrategien.

Schritt 2: Bewältigungsstrategien

Leitfrage:

Welche Aktivitäten oder Entspannungstechniken helfen Ihnen, sich von Gedanken, die sich beängstigend oder unangenehm anfühlen, abzulenken?

Beispiele:

Aktivitäten: Eine bestimmte Komödie anschauen, Singen, Gedanken-Stopp-Techniken

Entspannungstechnik: Atemübungen

Körperliche Aktivität: Spazieren gehen, Gymnastik

Wann sollte darauf zurückgegriffen werden?

Jederzeit vor einer suizidalen Krise oder wenn Suizidgedanken auftreten, aber noch nicht intensiv sind.

Was ist der Nutzen?

Die betroffene Person kann diese Strategien nutzen, um sich selbst von negativen Gedanken abzulenken und Raum für positives zu schaffen. Freund*innen, Angehörige oder auch Pflegekräfte können die betroffene Person auf die Strategien hinweisen und ggf. bei ihrer Umsetzung unterstützen.

Schritt 3: Personen und Orte, die von Suizidgedanken ablenken können

Leitfragen:

Welche Orte helfen Ihnen, sich wieder ausgeglichen zu fühlen? Wo können Ihre Gedanken von den Suizidgedanken weggeführt werden? Wer kann Ihnen helfen, sich von negativen Gedanken abzulenken?

Beispiele:

Orte: Garten- und Parkanlagen, Kapellen

Personen: Seelsorger*innen, bestimmte Pflegepersonen, Freund*innen, Verwandte, bestimmte Telefonhotlines (z.B. Telefonseelsorge, Silbernetz – Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter)

Wann sollte darauf zurückgegriffen werden?

Jederzeit vor einer suizidalen Krise oder wenn Suizidgedanken auftreten, aber noch nicht intensiv sind.

Was ist der Nutzen?

Die betroffene Person kann diese Orte allein oder mit Begleitung aufsuchen und Kontakt mit Personen aufnehmen, die sie von Ihren negativen Gedanken ablenken können, um Raum für Positives zu gewinnen.

Schritt 4: Personen, die in einer Krise kontaktiert werden können

Leitfrage:

Welche Freund*innen, Verwandte oder andere Personen können Sie anrufen, wenn Sie Hilfe benötigen? Zum Beispiel, wenn ihre negativen Gedanken Sie überwältigen und Sie an Suizid denken.

Beispiele:

Sohn/Tochter: Mobilnummer, Dienstnummer

Partner*in: Mobilnummer, Dienstnummer

Wann sollte darauf zurückgegriffen werden?

Jederzeit vor einer suizidalen Krise oder wenn Suizidgedanken auftauchen und intensiver werden.

Was ist der Nutzen?

Die betroffene Person kann die Kontaktpersonen jederzeit anrufen, damit sie von ihren Suizidgedanken abgelenkt werden kann bzw. damit sie darüber informieren kann, dass ihre Suizidgedanken intensiver werden und sie Hilfe benötigt. Kontaktpersonen wie Freund*innen oder Pflegepersonen können der Person helfen, indem sie ihr beistehen. Sie können der Person zuhören, sie besuchen, regelmäßig nach ihr sehen und fragen, was sie konkret tun können.

Achtung: Die Kontaktpersonen sollten darüber informiert sein, dass sie Teil des Sicherheitsplans sind!

Schritt 5: Psychosoziale Dienste und Notrufnummern, die im Krisenfall rund um die Uhr erreichbar sind

Leitfragen:

Welche professionellen Hilfen gibt es, die Ihnen in einer Krise helfen können? Welche Fachpersonen oder Organisationen können Sie anrufen?

Beispiele:

Therapeut*in: Mobilnummer/Dienstnummer mit Zeiten der Erreichbarkeit

Psychiatrische Dienste der Region:

Telefonnummer, Adresse, Zeiten der Erreichbarkeit

Psychiatrische Notdienste: Telefonnummer, Adresse

Wann sollte darauf zurückgegriffen werden?

Wenn die Suizidgedanken sehr intensiv geworden sind und die Person das Gefühl hat, sich nicht mehr selbst helfen zu können.

Was ist der Nutzen?

Die betroffene Person sollte diese Kontaktstellen unmittelbar anrufen oder aufsuchen, um Hilfe zu bekommen.

Schritt 6: Entfernung von Suizidmitteln und belastende Situationen

Leitfragen:

Welche Situationen/Personen belasten Sie? Was könnten Sie verwenden, um sich zu suizidieren? Wie haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, durch Suizid zu Sterben und wie könnte der Zugang zu dieser Methode erschwert werden?

Beispiele:

(Gesammelte) Medikamente: an Fachpersonen/Apotheken abgeben

Seile: aus dem Umfeld entfernen bzw. einer anderen Person mitgeben

Vermeidung von Situationen: Kontakt mit bestimmten Personen (Namen nennen), Familientreffen

Schusswaffen immer entfernen, auch wenn sie nicht explizit genannt wurden!

Wann sollte darauf zurückgegriffen werden?

Vor einer suizidalen Krise bzw. direkt, nachdem dieser Plan erstellt wurde.

Was ist der Nutzen?

Die betroffene Person kann selbstständig diese Gegenstände aus ihrer Umgebung entfernen und Sie anderen Personen mitgeben. Die Person, die mit an der Erstellung des Sicherheitsplans arbeitet, sollte sich bestätigen lassen, dass

alle Suizidmittel entfernt wurden. Freund*innen und Pflegepersonen können anbieten, diese Gegenstände zu behalten oder wegzuworfen. Die Person vor Suizidmitteln zu schützen kann je nach Person und Methode unterschiedliche Maßnahmen erfordern.

Hinweis: Das Entfernen von Suizidmitteln ist in der Suizidprävention besonders erfolgreich, da suizidale Personen ihre geplante Suizidmethode in der Regel nicht verändern.

Schritt 7: Gründe zum Weiterleben und Gründe, warum die betroffene Person noch am Leben ist

Leitfragen:

Wann fühlen Sie sich tagsüber am wohlsten? Welche Menschen liegen Ihnen am Herzen? Welche Aktivitäten machen Sie gerne? Was haben Sie früher gerne getan? Was ist Ihnen wichtig oder war Ihnen früher wichtig? Was hat Sie bis jetzt am Leben gehalten? Was gibt Ihnen Kraft? Was möchten Sie noch erleben?

Hinweis: Die Gründe können im Gespräch mit der betroffenen Person und im Verlauf einer Suizidintervention deutlich werden. Möglicherweise müssen Sie die Gründe für die Person identifizieren, basierend auf Ihren gemeinsamen Gesprächen.

Beispiele:

Mein Hund ist mir so wichtig, dass ich am Leben bleibe, um mich um ihn kümmern zu können.

Ich möchte erleben, wie mein*e Nichte/Neffe/Enkelkind aufwächst.

Wann sollte darauf zurückgegriffen werden?

Jederzeit vor oder während einer suizidalen Krise.

Was ist der Nutzen?

Die betroffene Person kann sich jederzeit und so oft sie möchte auf diese Gründe berufen, um sie an die positiven Aspekte ihres Lebens zu erinnern. Freund*innen oder Pflegepersonen können diese Gründe in Gesprächen verwenden und die Person behutsam daran erinnern.

Quellen

Centre for Suicide Prevention (2019). Safety plans to prevent suicide.
https://www.suicideinfo.ca/local_resource/safety-plans/

Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert (SERO) (o.D.). Sicherheitsplan.
<https://sero-suizidpraevention.ch/sicherheitsplan/>

Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert (SERO) (o.D.). Suizidgedanken? Sprich es an! Informationen zum Sicherheitsplan.
<https://sero-suizidpraevention.ch/material-zum-downloaden/>

Bundesamt für Gesundheit (2021). Sicherheitsplan. Für Personen mit Suizidgedanken.
<https://www.prevention.ch/article/hilfetool-sicherheitsplan-mit-notfallkarte-f%C3%BCr-personen-mit-suizidgedanken>

Die Broschüre wurde im Rahmen des Projekts SALTHO des Diözesan-Caritasverbands für das Erzbistum Köln e.V. erstellt und mit Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie gefördert.

Diese Broschüre sowie der Sicherheitsplan stehen auch auf www.suizidpraevention-im-alter.de zum Download zur Verfügung.



Dieser Sicherheitsplan basiert mit freundlicher Genehmigung auf der Grundlage von SERO „Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert“ der Kantone Luzern, Ob- und Nidwalden (Schweiz).

IMPRESSUM

Herausgeber

Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e.V.

Kontakt

Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e.V.
Bereich Gesundheits-, Alten und
Behindertenhilfe
Georgstraße 7
50676 Köln

Konzeption und Layout

Daniel Faßbender
www.df-kreativ.de

Stand: August 2024

NOTFALLKARTE

Persönliche Notfalldienste

Ärztlicher Notdienst 116 117

Hausarzt/in

Therapeut/in,
Seelsorger/in

Persönliche
Vertrauensperson



Persönliche Notfalldienste

Ärztlicher Notdienst 116 117

Hausarzt/in

Therapeut/in,
Seelsorger/in

Persönliche
Vertrauensperson



Notfallnummern Tag und Nacht

Notruf 112

Giftnotrufzentrale 030 192 40

Hilfe und Beratung

Telefonseelsorge 0800 111 0 111
0800 111 0 222
116 123

Andere:

Notfallnummern Tag und Nacht

Notruf 112

Giftnotrufzentrale 030 192 40

Hilfe und Beratung

Telefonseelsorge 0800 111 0 111
0800 111 0 222
116 123

Andere:

salto



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.

