

ORIENTIERUNG BEI AKUTEN NOTFÄLLEN

Eine Studentin, ein Student, eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter in einer akuten psychischen Krise sucht Sie auf. Es ist egal, ob Sie die „richtige“ Ansprechperson sind. Schicken Sie die Person nicht weg. Die Thematisierung von psychischen Krisen oder gar Suizidalität ist für Betroffene meist eine Erleichterung, wenn z.B.:

- ein vertrauliches Gespräch unter vier Augen stattfindet.
- der bzw. die Beschäftigte/Studierende seine Gefühle zeigen darf.
- bei Bedarf konkrete Hilfe vermittelt wird.

Ziel ist die Vermittlung von Unterstützung. Möglicherweise kann die betroffene Person selbst mit Hilfe nahestehender Menschen die Krise bewältigen. Es besteht in seltenen Eskalation jedoch die Notwendigkeit sofortigen Handelns und professioneller Hilfe, die rasche Hilfe und Klärung herbeiführt. In einer solchen Situation rufen Sie den Notarzt, der durch eine professionelle Erstversorgung und ggf. Einweisung in eine Klinik für Entlastung sorgen kann.

Umgang mit der Situation

- Ruhe bewahren, Glas Wasser oder Tee anbieten.
- Erfassen der Situation und Aufbau einer Beziehung
- Wenn möglich, Hinzuziehen einer weiteren Person (die eine kümmert sich um den „Notfall“, die andere führt erforderliche Telefonate. Zudem dient dies der persönlichen Stärkung.
- Vermeiden von Beschwichtigungen; versuchen Sie nicht, das Vorhaben auszureden
- Einbeziehen von Angehörigen oder vertraute Personen aus dem Team, Erfragen von Kontaktdaten der Familienangehörigen und auch von Personen, die benachrichtigt werden können
- Gemeinsame Absprache von Strategien
- Zusicherung einholen, dass die betroffene Person am Leben bleibt (ggf. schriftlich)
- **Wichtig:** Dokumentieren Sie die Situation, den Verlauf einschließlich der unternommenen Schritte

Gesprächsführung

Erfassen der Situation:

- Was ist genau passiert?
- Ich merke, dass es Ihnen gerade nicht so gut geht. Ist das schon länger so?
- Was genau meinen Sie damit, dass Todsein besser wäre?
- Haben Sie darüber schon mit jemandem gesprochen?
- Haben Sie schon ärztliche oder anderweitige Betreuung oder Unterstützung in Anspruch genommen?
- Gibt es denn auch Dinge, die Sie noch am Leben halten?

Bestätigende Äußerungen:

- Ich beginne zu verstehen. Können Sie mir noch mehr darüber erzählen?
- Ich nehme wahr; es belastet Sie
- Ich appelliere an Sie, dass Sie sich Hilfe holen.
- Ich finde es hervorragend, dass Sie sich helfen lassen wollen.

Halten Sie das Gespräch mit non-verbalen Zeichen (z.B. sich hinsetzen, Augenkontakt herstellen, Nicken) im Gang.

Professionelle Unterstützung

Bundesweit	
Notarzt 112 bei einer Situation, in der Sie von einer unmittelbare Gefährdung ausgehen müssen	
ärztlicher psychiatrischen Bereitschaftsdienst 116 117	
Telefonseelsorge 0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222 anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit www.telefonseelsorge.de	
Cottbus	Senftenberg
Sozialpsychiatrischer Dienst Beratung für die oder den Vorgesetzten und für die betreffende Person ¹	
Sozialpsychiatrischer Dienst Cottbus Stadtverwaltung Cottbus Fachbereich Gesundheit Sozialpsychiatrischer Dienst T +49 (0) 3 55 612 32 84 E heike.raedisch@cottbus.de	Sozialpsychiatrischer Dienst am Gesundheitsamt OSL (Senftenberg) Großenhainer Straße 62 T +49 (0) 35 73 870 43 30 bzw. 870 43 33 - 43 38
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Carl-Thiem-Klinikum Cottbus T + 49 (0) 0355 46 - 2503/2626/2131/2236	Zentrum für Psychosoziale Gesundheit Station 31 - Allgemeine Psychiatrie T +49 (0) 35 73 75 30 20 www.klinikum-niederlausitz.de

¹ Es ist jeweils der Sozialpsychiatrische Dienst vor Ort zuständig.

Formulierungshilfe

VEREINBARUNG

zwischen

.....

und

.....

Ich, werde bis zum nächsten Treffen (am.....) am Leben bleiben und mein Leben auch nicht unabsichtlich in Gefahr bringen, egal, was passiert und egal, wie ich mich fühle. Ich werde bis dahin alle Möglichkeiten nutzen, die mir dabei helfen, dieses Versprechen zu halten.

Im Falle einer akuten Verschlechterung wende ich mich sofort an

Weitere hilfreiche Kontakte....

Vertraute Personen...

Telefonseelsorge: 0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222

Datum

Unterschrift 1

Unterschrift 2