

# Suizidalität und Krisenintervention in der Onlineberatung

Dr. Thomas Kapitany

Kriseninterventionszentrum Wien

Workshop im Rahmen der Fachtagung Onlineberatung

20.-22.6.2019, Schloss Puchheim

**SUPRA**   
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

**Krisen**  
interventionszentrum

## Thema Suizid im Internet

- **Berichterstattung**
- **Informationsquelle**
  - **Faktenwissen**
  - **Hilfsangebote**
  - **Suizidmethoden**
- **Foren – Kommunikation/Austausch**
- **Intervention**
  - **Onlineberatung**

**SUPRA**   
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

# Möglichkeiten und Vorteile der Onlineberatung bei Suizidalität

- Besonders niederschwelliges Angebot
  - Größtmögliche Anonymität
  - Möglichkeit nicht mobile Personen zu erreichen
  - Für Personen mit Scheu vor direkter Kommunikation
  - Für Personen die vorwiegend über digitale Medien kommunizieren
  - Anonymität und die größer erlebte Distanz zum Gegenüber macht es leichter tabuisierte Inhalte (z.B. Suizidalität) mitzuteilen (Eichenberg 2004)
- Möglichkeit mit mehr Zeit Inhalte zu formulieren (Emailberatung)
- Clearingfunktion
  - Abklärung von Gefährdung
  - Welche weiterführende Versorgung

**SUPRA**   
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

# Krisenintervention per Onlineberatung

- Spezifische Schwierigkeiten
  - Kommunikation nur schriftlich
    - Die Notwendigkeit Gefühle durch Worte zu kommunizieren
  - Gefährdung ist schwerer einzuschätzen
    - Direktes Ansprechen von möglicher Gefährdung ist wichtig
      - Suizidalität
      - Aggression
  - KlientIn muss Kommunikation nicht fortsetzen

**SUPRA**   
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

# Kommunikation über suizidale Inhalte

## Die 3 Ds der Suizidprävention

! Daran denken !

? Danach fragen ?

„ Darüber sprechen „



Source: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:20100727\\_Nikko\\_Tosho-gu\\_Three\\_wise\\_monkeys\\_9965.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:20100727_Nikko_Tosho-gu_Three_wise_monkeys_9965.jpg)

## Einschätzung von Suizidalität

*Je systematischer und realistischer Suizidgedanken sind, je weniger Alternativen erwogen werden, desto gefährlicher ist die Situation.*

- Fragen nach (zunehmender Gefährdung):
  - Hoffnungslosigkeit und passivem Todeswunsch
  - aktivem Selbsttötungswunsch
  - Handlungsvorstellungen
  - Plänen
  - Vorbereitungen

# Einschätzung der Suizidgefährdung

Basale Suizidalität	Aktuelle Suizidalität			
Risikogruppe/ Risikofaktoren	Suizidale Inhalte/ Entwicklung	Krise/ Trauma/ Soziale Situation	Präsuizidales Syndrom/ Affekte	Beziehungs- gestaltung
Psychische Erkrankung Ältere Menschen (bes. Männer)  Suizidversuch in der Vorgeschichte Leichter Zugriff auf tödliche Mittel Suizide in der Familie Imitationseffekt	Gedanken Ankündigung Hinweis(e)  Erwägung Abwägung Entschluss	Akute äußere Belastung  Ressourcen, persönliche Bedeutung Soziale Isolation	Einengung Aggressionsumkehr Suizidphantasien  Hoffnungslosigkeit Angst Verzweiflung	Unerreichbarkeit (Anzeichen für) Dissimulation  Mangelnde Kooperations- bereitschaft oder -fähigkeit

**SUPRA**  
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

# Warnsignale Suizidalität

- Mitteilungen von **negativer Bilanzierung** + Ordnen von „letzten Dingen“
- **Konkrete** Suizidideen, **Pläne und Vorbereitungen** (präsuizidales Syndr.)
- **Auffälliger Affekt**/auffällige Emotionalität (präsuizidales Syndr.)
  - eingengt, aber auch überschießend, stark schwankend
- **Starke innere Unruhe, Agitation**
- **Fehlende Distanzierungsmöglichkeiten**
- Stark **reduzierter Realitätsbezug**
- **Unmöglichkeit** zum Patienten einen **Kontakt** herzustellen
- **Mangelnde Kooperationsfähigkeit** und -bereitschaft

**SUPRA**  
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

# Krisenintervention

## Beziehungsfördernde Haltung

- Aktives Ansprechen und Nachfragen
  - Lebensereignisse – Lebensveränderungen – Verluste
  - „Ich mache mir Sorgen“
- Verstehen wollen
- Dem/r KlientIn die Möglichkeit geben, Leidvolles mitzuteilen
  - Mit der Bereitschaft Leid auch anzuhören
- Aushalten, wenn ich keine Problemlösung anbieten kann
- Auf argumentierendes Diskutieren verzichten
- Krisenankererkennung – Psychoedukation

**SUPRA**   
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

# Krisenintervention in der Onlineberatung

- **Beziehungsaufbau in der Email-Kommunikation**
  - Rückmeldung geben
    - Die einzelnen Inhalte im Email aufgreifen
    - Das eigene Verständnis erklären
    - Rückfragen bzgl. Verständnis und Einschätzung
  - Gefühle müssen in Wort gekleidet werden
    - Benennen und Erfragen von emotionalen Inhalten der KlientIn
      - „da sind sie sehr belastet; ich stelle mir vor, dass Sie das traurig macht;...“
      - „Ich frage mich, wie es Ihnen dabei geht“
      - Ängste und mögliche Hemmungen Hilfe in Anspruch zu nehmen ansprechen
  - Information über die eigenen Möglichkeiten geben

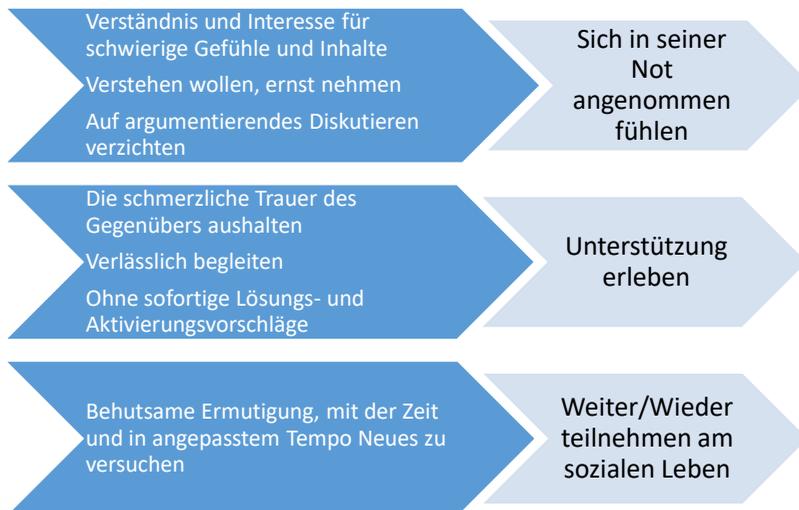
**SUPRA**   
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

## Die Kommunikation über Not, Leid und Trauer



**SUPRA**  
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum

## Wenn die akute Entlastung nicht erreicht werden kann!

Es kann in der Begleitung von suizidgefährdeten Menschen nicht die Maxime sein, dass es auf keinen Fall zu einem Patientensuizid kommen darf.

Was wir einbringen können, ist Sorgfalt, Empathie und die Bereitschaft auf den Anderen in seiner Not einzugehen.

**SUPRA**  
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz

Dr. Thomas Kapitany, Suizidalität in der Onlineberatung

**Krisen**  
interventionszentrum