

Suizidalität und Suizidprävention – wir reden drüber!

Ihre Ansprechperson

Berlin:

Nora Bosen

Gesundheit Berlin-
Brandenburg e. V.

Tel:

030 - 44 31 90 802

E-Mail:

bosnen@gesundheitbb.de

Zu Gast:

Lara Rodday, Leiterin der [U25] Online-Beratungsstelle für junge Menschen in Berlin

Marco Krille, Erfahrungsexperte

Matin Schultz, Peerberater im Gesundheitsteam des Jobcenters Berlin Lichtenberg und Moderation

Nora Bosen, Gesundheit Berlin Brandenburg e.V., Organisation

Im Anschluss finden Sie stichpunktartig die zusammengefassten Inhalte und Wortbeiträge, die sich aus dem Gespräch ergeben haben.

Wir hoffen Ihnen hat die Kurzfortbildung gefallen.

Aus der Erfahrungspraxis der Referent*innen

Warnzeichen für Suizidalität in 4 Oberkategorien eingeteilt:

1. verbale/nonverbale Äußerungen ("Dann werde ich nicht mehr da sein")
2. Körperliche Auffälligkeiten (Veränderung der Essgewohnheiten, Schlaflosigkeit, Vernachlässigung der Körperhygiene)
3. Auffälliges Verhalten (Lust- und Interessenslosigkeit, Rückzug, Leistungsveränderungen)
4. Akute Signale (Abschiedsbrief, praktische Vorbereitungen, usw.)

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS): Warnsignale für suizidale Krisen. Online abrufbar 13.04.2026 unter: Warnsignale für suizidale Krisen – Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V.)

Was kann in der Beratungssituation suizidgefährdeter Personen unterstützt werden:

Disclaimer: dies sind subjektive Erfahrungen, die von den Wortbeitragenden geteilt wurden und keine Verallgemeinerungen aus der wissenschaftlichen Literatur (deshalb keine Quellenangaben).

- Ruhig und sachlich zuhören, nicht bewerten
- Suizidalität ansprechen und auf Suizidskala abfragen
- Frage „wie kann ich unterstützen“
- Ermitteln, ob die Person ggf. von einer anderen Person abgeholt werden kann/ ggf. auf Telefonseelsorge aufmerksam machen/ggf. RTW rufen/ ggf. berufspsych. Dienst einschalten
- „nicht drüber reden hilft nicht“
- „Suizidalität ist keine Krankheit, sondern Ausdruck einer Krise!“
- **Wichtig:** immer das eigene Gefühl beherzigen und ernst nehmen und auf Selbstfürsorge in der helfenden Rolle achten („Kann ich dieses Gespräch gerade selbst führen? Was löst es in mir aus?“ Im Bedarfsfall an Kolleg*in übergeben)

Mögliche Hilfsangebote in psychischen Krisensituationen (in Berlin)

- Berliner Fachstelle Suizidprävention der Caritas (Informationsplattform)
- [U25] bzw. MANO (Mailberatung)
- Berliner Krisendienst
- Telefonseelsorge
- Selbsthilfekontaktstellen (z.B. SEKIS)
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Bezirke (SpD)
- Akute Suizidalität/ Notfall:
 - Rettungsdienst 112
 - Notaufnahme