

Der „Worst Case“- Fall.

Anzeigepflichtige Straftaten und Suizidankündigung
in der Online-Beratung.

Online-Beratung, Refresh, News & Talk
02. Dezember 2021



- **Studium:** Dipl.II – Soz. .Wiss. (Soziologie, Psychologie)
- **Arbeitsschwerpunkte:**
 - Mailberatung mit dem Schwerpunkt Krisen- & Suizidalität
 - Systemische Beratung & Supervision
 - Konzeptentwicklung
 - Wissensmanagement
 - Ausbildung von online Krisenbegleiter*innen
- **Angestellt beim Caritasverband für dem Landkreis Emsland**
 - Standortleitung [U25] Emsland
 - Koordination Freiwilligenengagement & Sozialpastoral
- **Meine Power-Ressourcen in Krisen:**
 - „Mit dem Gehörten nicht alleine bleiben!“

Katrin
Warstat





01

Krisensituation

Wie reagiere ich im
Worst-Case?



02

Beispiel Mailberatung

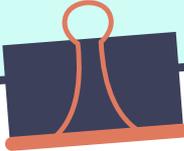
Wie berate ich im
Worst-Case?



03

Lessons Learned

Was nehme ich für
meine Praxis mit?



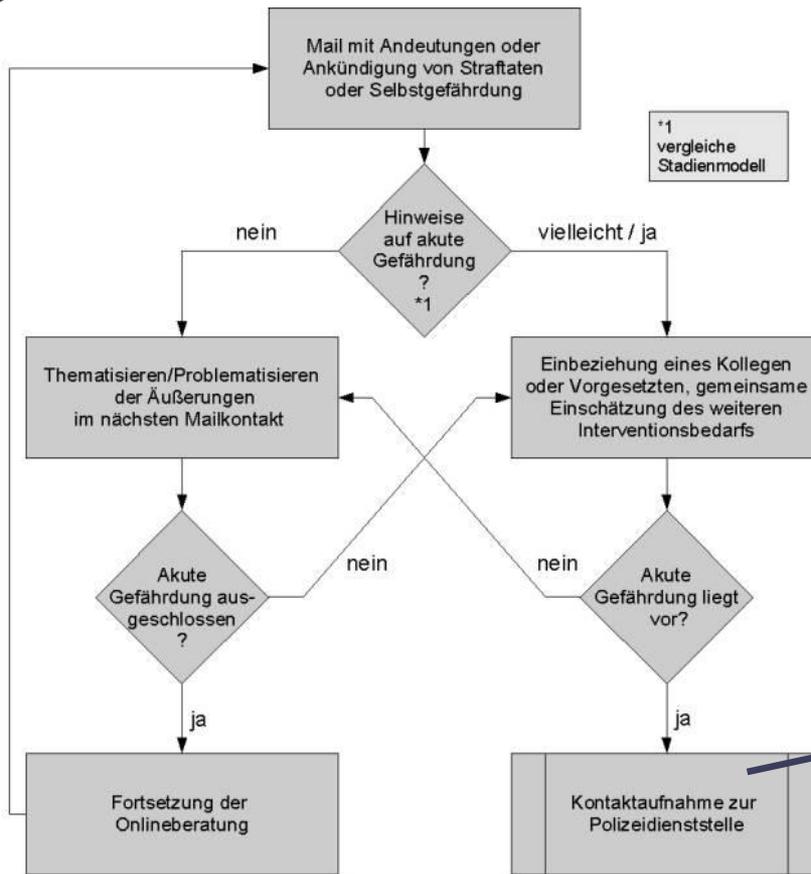
01

Krisensituation in der Online-Beratung

Wie reagiere ich in einem Worst-Case?

Leitfaden
Umgang mit Krisensituationen
in der online Beratung

- Grenzen des Settings beachten
- Einschätzung des*der Ratsuchenden
- Abschätzen der Gefährdungssituation
 - Eigene Haltung als Berater*in
- Eigenes Bedürfnis nach Absicherung wahrnehmen
 - Umgang mit Emotionen
- Ernst nehmen des*der Ratsuchenden
 - Konkrete Vereinbarungen treffen
 - Klare Worte, kein Umschreiben
 - Ruhe bewahren



Quelle: DiCV OS (2020): Prozessbeschreibung Umgang mit Selbst- oder Fremdgefährdung in der Onlineberatung

Einschätzen des Interventionsbedarfs

- Wer kann mich dabei unterstützen?
- Wen muss ich ab wann miteinbeziehen?

Kontaktaufnahme mit der Polizei

- Vorgehen sollte vorher geklärt sein:
 - Krisendatenbogen
 - Mailverlauf
 - Wer nimmt Kontakt auf? (Telefonnummern)
 - Wer muss noch informiert werden? (Geschäftsführer, Leitung, Berater ÖA...)
 - Klient informieren.



Beispiel aus der Mailberatung

Wie berate ich im Worst-Case?

Hallo [U25]-team,
ich habe schon seit einiger Zeit Suizidgedanken, Ich bin 14.. aber in den letzten Tagen ist es so schlimm geworden. Am liebsten würde ich einfach vor einen Zug springen. Ich war schon öfter in einem Wald in der Nähe, wo nie jemand ist und man auf die Gleise gehen kann. dort fahren Regionalzüge.. Doch immer wenn ich da bin und ein Zug kommt, bekomme ich Angst und will nicht gehen. Doch ich will es so unbedingt! Keiner ahnt etwas, denn ich hab keinem mit dem ich reden kann.. ich kann niemandem vertrauen. Nicht mal meinen Eltern, die nehmen mich nie ernst.. Mir geht es so dreckig. Früher war es immer so.. Mir ging es schlecht, ich hörte Musik & mir ging es besser. Ich trank Alkohol & mir ging es besser. Ich nahm zu viele Schmerztabletten, ritzte mich & mir ging es besser. ein Jahr lang ritze ich mich schon und wie oft denke ich mir, ob es nicht vielleicht besser wäre, wenn ich sterbe!? Ich kann einfach nicht mehr, es ist dieser Wunsch zwischen Leben & Tod.. Und so langsam denke ich, ich werde mich für den Tod entscheiden! Vielleicht nicht heute, oder morgen.. aber irgendwann werde ich mich umbringen, wenn das so weiter geht..
lg, sarah

Beispiel aus der Mailberatung von [U25]



Beispiel Mailberatung [U25]

- sich vorstellen.
- **Suizidgedanken, Krise etc. ansprechen.**
- Einholen konkreter Informationen zur tatsächlichen Gefährdung.
- **Signal setzen: sprechen über Suizidgedanken erwünscht.**

- **Aufnehmen von Inhalten und nachfragen:**
- „Wie ist das für Dich, Sie...?“

- **Erfragen von Ressourcen ggf. Hinweis auf weitere Hilfsangebote.**

Liebe Sarah,

erst einmal finde ich es mutig und klasse, dass du dich bei [U25] gemeldet hast. Ich heiße Jana, bin 18 Jahre alt und arbeite seit etwas über einem Jahr als ehrenamtliche Beraterin bei [U25] Emsland. Ich werde ab jetzt deine Peer-Beraterin sein, wenn du möchtest.

In deiner Mail schreibst du, dass du dir gern das Leben nehmen willst. Meinst du, dass du das bald tatsächlich tun wirst? Bei mir ist angekommen, dass du eigentlich gern sterben willst, aber dich irgendwie doch etwas vor dem Suizid zurückhält. Habe ich das richtig verstanden? Wenn ja, kannst du sagen, was dich davon abhält?

Du hast auch geschrieben, dass es dir seit längerem dreckig geht und dass du niemandem vertrauen kannst. Also, ich finde es schon mal toll, dass du hier das Vertrauen hattest und an [U25] geschrieben hast... Magst du ein bisschen mehr über dich erzählen und darüber, warum es dir nicht gut geht – oder kannst du das vielleicht gar nicht genau sagen?

In deiner Mail meintest du auch, dass dir früher auch Musikhören geholfen hat. Gibt es jetzt irgendwas, was dir jetzt gerade vielleicht ein bisschen hilft, wenn es dir schlecht geht?

Ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn du mir wieder schreibst und schicke dir ganz viel Kraft. Liebe Grüße Jana

Liebe Sarah,
erst einmal finde ich es mutig und klasse, dass du dich bei [U25] gemeldet hast. Ich heiße Jana, bin 18 Jahre alt und arbeite seit etwas über einem Jahr als ehrenamtliche Beraterin bei [U25] Emsland. Ich werde ab jetzt deine Peer-Beraterin sein, wenn du möchtest.

In deiner Mail schreibst du, dass du dich gern das Leben nehmen willst. Meinst du, dass du das bald tatsächlich tun wirst? Bei mir ist angekommen, dass du eigentlich gern sterben willst, aber dich irgendwie doch etwas vor dem Suizid zurückhält. Habe ich das richtig verstanden? Wenn ja, kannst du sagen, was dich davon abhält?

Du hast auch geschrieben, dass es dir seit längerem dreckig geht und dass du niemandem vertrauen kannst. Also, ich finde es schon mal toll, dass du hier das Vertrauen hattest und an [U25] geschrieben hast... Magst du ein bisschen mehr über dich erzählen und darüber, warum es dir nicht gut geht – oder kannst du das vielleicht gar nicht genau sagen?

In deiner Mail meinstest du auch, dass dir früher auch Musikhören geholfen hat. Gibt es jetzt irgendwas, was dir jetzt gerade vielleicht ein bisschen hilft, wenn es dir schlecht geht?

Ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn du mir wieder schreibst und schicke dir ganz viel Kraft. Liebe Grüße Jana

Liebe Sarah,

erst einmal finde ich es mutig und klasse, dass du dich bei [U25] gemeldet hast. Ich heiße Jana, bin 18 Jahre alt und arbeite seit etwas über einem Jahr als ehrenamtliche Beraterin bei [U25] Emsland. Ich werde ab jetzt deine Peer-Beraterin sein, wenn du möchtest.

In deiner Mail schreibst du, dass du dir gern das Leben nehmen willst. Meinst du, dass du das bald tatsächlich tun wirst? Bei mir ist angekommen, dass du eigentlich gern sterben willst, aber dich irgendwie doch etwas vor dem Suizid zurückhält. Habe ich das richtig verstanden? Wenn ja, kannst du sagen, was dich davon abhält?

Du hast auch geschrieben, dass es dir seit längerem dreckig geht und dass du niemandem vertrauen kannst. Also, ich finde es schon mal toll, dass du hier das Vertrauen hattest und an [U25] geschrieben hast... Magst du ein bisschen mehr über dich erzählen und darüber warum es dir nicht gut geht - oder kannst du das vielleicht gar nicht genau sagen?

In deiner Mail meinstest du auch, dass dir früher auch Musikhören geholfen hat. Gibt es jetzt irgendwas, was dir jetzt gerade vielleicht ein bisschen hilft, wenn es dir schlecht geht?

Ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn du mir wieder schreibst und schicke dir ganz viel Kraft. Liebe Grüße Jana

Liebe Sarah,

erst einmal finde ich es mutig und klasse, dass du dich bei [U25] gemeldet hast. Ich heiße Jana, bin 18 Jahre alt und arbeite seit etwas über einem Jahr als ehrenamtliche Beraterin bei [U25] Emsland. Ich werde ab jetzt deine Peer-Beraterin sein, wenn du möchtest.

In deiner Mail schreibst du, dass du dir gern das Leben nehmen willst. Meinst du, dass du das bald tatsächlich tun wirst? Bei mir ist angekommen, dass du eigentlich gern sterben willst, aber dich irgendwie doch etwas vor dem Suizid zurückhält. Habe ich das richtig verstanden? Wenn ja, kannst du sagen, was dich davon abhält?

Du hast auch geschrieben, dass es dir seit längerem dreckig geht und dass du niemandem vertrauen kannst. Also, ich finde es schon mal toll, dass du hier das Vertrauen hattest und an [U25] geschrieben hast... Magst du ein bisschen mehr über dich erzählen und darüber, warum es dir nicht gut geht – oder kannst du das vielleicht gar nicht genau sagen?

In deiner Mail meinstest du auch, dass dir früher auch Musikhören geholfen hat. Gibt es jetzt irgendwas, was dir jetzt gerade vielleicht ein bisschen hilft, wenn es dir schlecht geht?

Ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn du mir wieder schreibst und schicke dir ganz viel Kraft. Liebe Grüße Jana

Beispielantwort

Liebe Sarah,

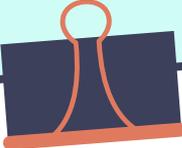
erst einmal finde ich es mutig und klasse, dass du dich bei [U25] gemeldet hast. Ich heiße Jana, bin 18 Jahre alt und arbeite seit etwas über einem Jahr als ehrenamtliche Beraterin bei [U25] Emsland. Ich werde ab jetzt deine Peer-Beraterin sein, wenn du möchtest.

In deiner Mail schreibst du, dass du dir gern das Leben nehmen willst. Meinst du, dass du das bald tatsächlich tun wirst? Bei mir ist angekommen, dass du eigentlich gern sterben willst, aber dich irgendwie doch etwas vor dem Suizid zurückhält. Habe ich das richtig verstanden? Wenn ja, kannst du sagen, was dich davon abhält?

Du hast auch geschrieben, dass es dir seit längerem dreckig geht und dass du niemandem vertrauen kannst. Also, ich finde es schon mal toll, dass du hier das Vertrauen hattest und an [U25] geschrieben hast... Magst du ein bisschen mehr über dich erzählen und darüber, warum es dir nicht gut geht – oder kannst du das vielleicht gar nicht genau sagen?

In deiner Mail meintest du auch, dass dir früher auch Musikhören geholfen hat. Gibt es jetzt irgendwas, was dir jetzt gerade vielleicht ein bisschen hilft, wenn es dir schlecht geht?

Ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn du mir wieder schreibst und schicke dir ganz viel Kraft. Liebe Grüße Jana



03

Lesson Learned

Was nehme ich für meine Praxis mit?

01

- meine Haltung zu Krisensituationen
- meine Grenzen als Berater*in
- mein Krisenplan für den Worst -Case.

02

- Suizidgedanken, Krise etc. ansprechen.
- aufnehmen von Inhalten und nachfragen
- erfragen von Ressourcen ggf. Hinweis auf weitere Hilfsangebote.

Das Handeln in einem Worst-Case braucht Vorbereitung.

1. Seien Sie achtsam mit sich und ihren Mitmenschen.
2. Hören Sie zu und fragen Sie konkret nach.
3. Bleiben Sie mit dem Gehörten nicht allein – holen Sie sich Unterstützung.

- sehr wichtig!

Kontakt:

Caritasverband für den Landkreis Emsland
[U25] Emsland
Burgstr. 30
49808 Lingen

Tel.: 0591 800 62 307

Mail: kwarstat@caritas-ode

Web: www.u25-emsland.de

Instagram & Facebook: @U25Deutschland

Kontakt



Wenn man Menschen
auf Suizidgedanken
anspricht, bringt man
sie erst auf die Idee.

[FALSCH]