

## **Unterstützung und Abgrenzung im Berufsalltag mit suizidalen Menschen**

### **Gesprächsrunde für Fachleute, die im beruflichen Alltag suizidale Menschen betreuen geleitet von Madeleine Vonlanthen**

Die Gründe, wieso Menschen derart unter Druck geraten, dass sie sich das Leben nehmen wollen, sind vielfältig. Was ihnen gemeinsam ist, ist der unerträgliche psychische Ausnahmezustand, der sie überfordert und ihren Blickwinkel extrem einschränkt, so dass sie keinen Ausweg mehr sehen. Sind wir als Fachpersonen mit akut suizidalen Menschen in Kontakt, schwingt dieser enorme psychische Druck automatisch in die Beziehung hinein. Wir sind stark gefordert Stand zu halten bezüglich

unserem Kontaktangebot

- Ruhe und Präsenz anbieten
- berührbar bleiben
- genügend professionelle Distanz, um den Überblick zu behalten
- Sicherheit geben
- klar und achtsam kommunizieren

unserer Rollenklarheit

- Welche Verantwortung habe ich?
- Muss ich jetzt aktiv werden – auch gegen den Willen der/s Suizidalen?
- Was ist die angemessene Intervention?
- Wo finde ich umgehend Schutzraum für akut Suizidale?

Das ist ein äusserst heikler Balanceakt zwischen Nähe und Distanz. Wir unterschätzen oft, wie anspruchsvoll diese Aufgabe für unsere Psyche ist, und dass es auch normal ist, sich dabei mitunter überfordert zu fühlen. Wichtig ist letztlich, dass uns immer schneller bewusst wird, wann wir Unterstützung holen müssen.

Es ist wichtig, die Frage nach den eigenen Ressourcen und nach dem Umgang mit der eigenen Ohnmacht zu stellen:

- Wie erfahre ich mich selbst im professionellen Kontakt mit suizidalen Menschen?
- Was sind meine Ressourcen?
- Wo werde ich mit meiner Ohnmacht konfrontiert?
- Wie gehe ich heute damit um?
- Wo stehe ich an?
- Wo wünsche ich mir mehr Unterstützung?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen hilft uns, unsere professionelle Rolle adäquat einzunehmen und gleichzeitig auf unsere persönlichen Grenzen zu achten. Indem wir unsere Erfahrungen und Fragen miteinander teilen, können sich neue Ressourcen zeigen für unseren Umgang mit suizidalen Menschen.