



STATIONÄRE KRISENINTERVENTION IN DER LWL ELISABETH-KLINIK

[Untertitel des Dokuments]

EXPOSEE

Interventions- möglichkeiten bei Suizidalität – ein Überblick

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester,
externe Dozentin für psychiatrische Pflege
Traumaberaterin und Entspannungspädagogin
Claudia Hölscher, Krankenschwester, stellvertr.
Stationsleitung, Fachkraft für Kinder- und
Jugendpsychiatrie

1. Allgemeines über die Elisabeth –Klinik Dortmund

- Die LWL-Klinik Dortmund -Elisabeth-Klinik- ist eine Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und behandelt auf vier Stationen und einer Tagesklinik Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten und psychosomatischen Störungen bei denen eine Krankenhausbehandlung voll- oder teilstationär erforderlich ist.
- Die Klinik leistet die kinder- und jugendpsychiatrische Pflicht- und Notfallversorgung für die Stadt Dortmund mit ca. 580.000 Einwohnern. Mit einem breit gefächerten therapeutischen Angebot auf 4 Stationen, einer angegliederten Schule für Kranke, der Ambulanz und einer ausgegliederten Tagesklinik bieten wir unseren Patienten ein umfassendes Angebot.
- Aufgenommen werden Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 18 Jahren mit psychischen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten und psychosomatischen Störungen, bei denen eine Krankenhausbehandlung erforderlich ist.
- Um Kontakt zu unserer Klinik aufzunehmen, wählen Sie die zentrale Rufnummer: 0231/ 913019-0, Marsbruchstraße 162a in 44287 Dortmund, eine Kontaktaufnahme in Krisensituationen ist 24/7 möglich

2. Was bedeutet Suizidalität und Suizidprävention?

- Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland ungefähr 10.000 Menschen das Leben
- Die Anzahl der Suizidversuche kann auf mindestens 100.000 im Jahr geschätzt werden
- Das Suizidrisiko ist bei allen psychischen Erkrankungen erhöht
- Suizidalität ist ein tabuisiertes Thema
- Suizidalität ist ein komplexes Phänomen
- Suizidprävention ist möglich
- Ein Suizid betrifft viele Menschen

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege, Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

3. Definition Suizidalität

Alle Gedanken oder Handlungen, die zum Ziel haben, das Leben durch Selbsttötung zu beenden. Suizidalität ist kein Krankheitsbild im eigentlichen Sinne, sie ist immer in einen Zusammenhang zu setzen. Sie ist aufzufassen, als sich akut entwickelnde oder aber im Sinne eines inneren Prozesses entstehende Komplikation im Rahmen einer Erkrankung oder Konfliktsituation.

Parasuizid:

- Suizidversuch ohne Tötungsabsicht, das heißt der eigene Tod wird zwar riskiert, jedoch nicht angestrebt!
- Hilfe-Appell, Wunsch nach Aus-Zeit (Ruhe/Verschlaufpause)
- Aber! Jeder Parasuizid und Ankündigungen sollten ernst genommen werden:
 - o Ausdruck fehlender Problemlösungskompetenz
 - o Parasuizid kann negativ verlaufen, findet keinen Eingang in offizielle Suizidstatistiken
 - o „Nicht ernst nehmen“ von Ankündigung kann Zugzwang erzeugen

Suizidgedanken:

- Verbale und nonverbale Anzeichen, die darauf hinweisen, dass sich der betreffende mit Selbstmordideen auseinandersetzt
- Von eher „spielerischer“ Beschäftigung bis hin zu ausgearbeiteten Plänen und „Szenarien“

Suizidversuche:

- Potenziell lebensbedrohliche, bewusst intendierte Selbstvergiftungen oder Selbstverletzungen ohne Todesfolge

Suizid:

- Eine zum Tod führende Handlung, bei der sich der Handelnde des letalen und unabänderlichen Ausgangs bewusst ist

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege, Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

4. Umgang/Behandlung von Suizidalität:

- Sofortiger Handlungsbedarf zum Schutz des Lebens!
- Ständige Beobachtung
- Unterbringung in einer geschützten Station
- Entfernung gefährlicher Gegenstände
- tägliche Neueinschätzung von Suizidalität
- Evtl. Medikamentöse Behandlung
- Anwendung der hausinternen Richtlinien
- Schaffung von Verbindlichkeiten/menschlichen Bindungen
- Schaffung einer Vertrauensbasis
- Beschäftigung anbieten/Motivation fördern
- Tagesstrukturierung erarbeiten
- Ressourcen fördern/ansprechen
- Ruhephasen ermöglichen
- Aktivitäten fördern, die mit suizidalen Handlungen inkompatibel sind
- Einbeziehung der Verwandten/Bekanntes
- Ursachenbeseitigung
 - o Identifizierung und Prioritätensetzung der Probleme
 - o Auswahl realitätsnaher, konkreter Ziele
 - o Umsetzung in handlungsbezogene Schritte
- Konfliktlösungen vermitteln
 - o Erhöhung der Frustrationstoleranz
 - o Umgang mit Ärger und Aggression
 - o Emotionale Kontrolle mit Entspannung und Humor
 - o Effektive Kommunikation
 - o Selbstsicherheitstraining
 - o Einüben von reflexivem Verhalten (erst denken dann handeln)
 - o Vertrauenspersonen einbeziehen
 - o Kognitive Umstrukturierung – Gedankenstopp / positive Umkehr
 - o Entspannungsmethoden vermitteln
- Perspektivklärung
- Evtl. Weitervermittlung Therapie/Jugendamt

Häufige Fehler im Umgang mit Suizidpatienten:

- Zuviel Reden und Ratschläge geben (das wird schon wieder) – Besser: Einführendes Verstehen
- Zu schnell Suche nach positiven Veränderungsmöglichkeiten – Besser: Schrittweise Entwicklung kleiner Nahziele
- Einseitige Thematisierung der Auto - Aggressionen – Besser: Wertschätzung für das entgegengebrachte Vertrauen

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege,
Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und
Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

5. Hilfreiche Interventionen

Glücksliste für trübe Tage / Notfallplan

- Ressourcen sind Kraftquellen, die jeder von uns in sich trägt, aber deren Vorhandensein wir uns manchmal wieder ins Gedächtnis rufen müssen. Ressourcen können persönliche Neigungen, Fähigkeiten, Hobbies, Talente, Beruf, Wohnung aber auch Sozialkontakte sein, eben alles was gut tut, Spaß macht und dazu beiträgt sich zu stabilisieren. Erstelle deine ganz persönliche Glücksliste angenehmer Aktivitäten. Ziel ist es, eine ganz individuelle Liste mit den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu erstellen, um Stresssituationen begegnen zu können. Hänge die Liste gut sichtbar auf, auch ist es sinnvoll, eine kleine Variante im Portemonnaie aufzubewahren, so dass du auch unterwegs einen schnellen Zugriff darauf hast.
- Hilfreiche Fragestellungen :
 - o „Was kann jeder Mensch?“
 - o „Was habe ich als Kind gerne getan“ / „ Was habe ich schon lange nicht mehr getan, hat mich aber oft/immer glücklich gemacht?“
 - o (Bsp.: Sport/ joggen, laut jauchzen- einfach so, atmen, reden, ein Geschenk liebevoll verpacken, jemandem eine Freude bereiten, ein schönes Urlaubsfoto betrachten, unter der Bettdecke mit Taschenlampen lesen, Vogelgezwitscher lauschen, etwas Schönes sammeln, das Lieblingsessen schlemmen, den Moment zeichnen...)
- Im Anschluss gilt es, alle positiven und als hilfreich empfundenen Aktivitäten, zu markern und diese gemäß eines Ampelsystems zu ordnen
 - o Grün : hilfreich bei geringer Anspannung
 - o Orange: hilfreich bei mäßiger Anspannung
 - o Rot: hilfreich bei starker Anspannung
- Wichtige Telefonnummern nicht vergessen! (z.B. Freunde, Familie, Sorgentelefon, Seelenpflaster, Elisabeth Klinik etc.)

First-Aid-Koffer/ Notfallkoffer)

- Es gilt den Stress- Pegel möglichst rasch und effektiv zu senken, dabei hilfreich kann der sogenannte „First-Aid-Koffer“ sein. Wichtig ist es jedoch, mit den Stressbewältigungsstrategien bei den ersten Vorzeichen zu beginnen, nicht erst dann, wenn die Spannung schon sehr hoch ist.
- Der Notfallkoffer kann ein echtes Behältnis sein (z.B. ein Schuhkarton der individuell gestaltet wird), das hilfreiche Gegenstände und Merkzettel enthält.

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege, Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

- In den Notfallkoffer gehört :
 - die persönliche Glücksliste für trübe Tage. Dazu zählt alles positive, was dir jemals geholfen hat, um eine Stresssituation zu überstehen.
 - Gegenstände, die hilfreich sein können und die 5 Sinne ansprechen, (z.B. Lieblingsparfüm, Knete, eine Karte von einer lieben Freundin/Freund, Malstifte, Papier, hilfreiche Fotos, eine Rechenaufgabe, eine Chilischote oder Gummiband bei selbstverletzendem Verhalten...) um weitere Ablenkung zu gewährleisten.
 - eine Liste mit namentlich genannten Ansprechpartnern (z.B. Freundin, Tante, Schwester, Hausärztin, Psychotherapeut, Telefonseelsorge, Telefonnummer der Psychiatrie...), dabei nicht vergessen auch die Telefonnummern einzutragen.
- Wenn du deinen Notfallkoffer zusammengestellt hast, ist es sehr wichtig, diesen auch anzuwenden, Erfahrungen zu sammeln und den Koffer bei Bedarf zu überarbeiten.

Ablenkung durch Rechnen

- Wenn die Gedanken sich im Kreise drehen und du nicht zur Ruhe kommen kannst, versuche das Gedankenkarussell durch ablenkende Aktivitäten wie z.B. Rechnen zu unterbrechen. Führe folgende Rechenaufgabe aus: 1000 minus 7, ziehe von dem Ergebnis wieder 7 ab, vom Ergebnis wieder 7, bis du schließlich bei der kleinstmöglichen Zahl angekommen bist. Das Rechnen verdrängt die negativen Gedanken, denn unser Bewusstsein besitzt nur eine begrenzte Kapazität für Informationsverarbeitung.

5,4,3,2,1 Übung

- Wenn das Gehirn im Stressmodus ist, können aktuelle Situationen nicht umfassend wahrgenommen werden. Um im „Hier und Jetzt“ zu bleiben, ist es hilfreich die Wahrnehmungsübung 5,4,3,2,1 durchzuführen.
- Ziel ist es, die Wahrnehmung bewusst zu lenken
 - Setze oder lege dich hin, dabei sollten die Füße fest auf dem Boden oder der Matratze stehen.
 - Nenne fünf Dinge, die du im Moment siehst
 - fünf Dinge die du hörst
 - fünf Dinge die du spürst (z.B. den Boden unter den Füßen, den li. Arm auf dem li. Oberschenkel, den Pulli auf der Haut...)

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege, Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

- runterzählen auf 4 Dinge die du siehst, hörst und fühlst
 - drei Dinge die du siehst, hörst und fühlst
 - zwei Dinge die du siehst, hörst und fühlst
 - ein Ding das du siehst, hörst und fühlst
- Es kann ruhig zu Wiederholungen kommen. Spätestens wenn du bei eins angelangt bist, sollte dein Gehirn wieder in einem einigermaßen „arbeitsfähigen“ Zustand sein. Gegebenenfalls sind auch mehrfache Wiederholungen der Übungen sinnvoll.

Atemübungen und das Prinzip der Achtsamkeit

- Konzept stammt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre
- aufgegriffen und geprägt durch den amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren - MBSR
- Ausgangspunkt war, Patienten beizubringen mit ihrem Leben entspannter umzugehen
- Achtsamkeitstraining ist heute offiziell auch von Krankenkassen anerkannt/bezuschusst
- Prinzip nach Kabat-Zinn:
- Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist ein Gruppenprogramm mit Sitzmeditationen, Konzentrations- und Bewegungsübungen
- Es schult unseren Geist und unser Bewusstsein für uns selbst (Gedanken, Gefühle, Körper, auch schwieriger Gedanken und Gefühle) und unsere Umwelt
- Achtsamkeit zeigt Wege aus der täglichen Zerstreutheit, lehrt uns innezuhalten und immer wieder die entscheidenden Fragen zu stellen:
- Erfolge von MBSR sind gut erforscht, wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet
 - Wirkt auf psychischer und physischer Ebene

Achtsamkeitsübungen: Anhalten, Atem spüren, zu sich kommen

Unter Stress atmen wir oft schnell und flach. Atmen wir dagegen ruhig und entspannt, können sich auch unsere Muskeln besser entspannen.

Einfach atmen

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege, Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

- Setze oder lege dich entspannt hin, die Füße stehen flach auf dem Boden. Lenke die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme tief ein und aus, atme bewusst und ohne jede Anstrengung durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Wenn du magst, kannst du deine Hände auf deinen Bauch legen, um den ein- und ausströmenden Atem noch bewusster wahrzunehmen.
- konzentriere dich auf deine Bauchatmung
- zähle nun bei der Einatmung bis 4, halte den Atem bis 4, in der Ausatmung verlängerst du auf 8. - Kurze Pause
- 4 Wiederholungen!

Gähnen

- Gähnen ist eine ausgezeichnete Anti-Stress-Übung! Künstlich herbeigeführtes Gähnen, erzeugt die gleiche Entspannung, die auch mit einem echten Gähnen einhergeht.
- Jedes Mal, wenn die innere Anspannung steigt und der Geist mit allem Möglichen belastet ist, öffne den Mund und gähne!
- Je ausgiebiger, umso schneller bist du wieder körperlich entspannt und geistig einsatzbereit

Seufzen

- Seufzen erleichtert und entspannt das Zwerchfell, dadurch wirst du dichmunterer und weniger träge fühlen.
- Tief einatmen, Atem kurz halten und mit einem langen „Aaaaaaahhhh“ ausatmen. Übung mehrfach wiederholen, dabei auf eine aufrechte Haltung achten.

Wohlfühlatmung

- Suche dir eine bequeme Sitzgelegenheit, vielleicht mit Armlehnen. Die Füße sollten gut auf dem Boden verankert sein und der Rücken vom Sitz gestützt. Vergewissere dich, ob du gut mit dem Boden verbunden bist und deine Füße spürst. Wenn du magst schließe die Augen. Eine Hand wird auf den Bauch gelegt. Atme nun tief ein und aus. Beobachte oder fühle, ob die Hand sich hebt und senkt. Denke beim Einatmen das Wort „ Ruhe“ und beim Ausatmen das Wort „Friede“.

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege,
Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und
Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

Entgiftungsatmung

- Atme bewusst durch die Nase ein. Atme mit einem scharfen S-Laut durch den Mund aus. Wiederhole die Atemübung 3- bis 10-mal

Wechselatmung (4-4-8)

- Schließe mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch und atme langsam und tief aus.
- Atme durch das freie linke Nasenloch tief ein (zähle bis 4), schließe dann mit dem Ringfinger der rechten Hand auch das linke Nasenloch. Halte den Atem an (zähle bis 4).
- Löse den Daumen vom rechten Nasenloch und atme vollständig aus (zähle bis 8).
- Kurze Pause.
- Atme nun durch das rechte Nasenloch tief ein, schließe dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch, halte den Atem wie beschrieben an und löse dann den Ringfinger vom linken Nasenloch zum Ausatmen.
- Jetzt wieder links einatmen und den Zyklus von vorn beginnen (6 Wiederholungen der 4 Punkte)
 - ➔ Die Wechselatmung soll Lebensenergie speichern und den Geist beruhigen

Atmen und Lächeln

- Augen schließen, Atem bewusst wahrnehmen und spüren, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt. Bei jedem Einatmen das kleine Wörtchen „ein“ und bei jedem Ausatmen das kleine Wörtchen „aus“ denken. Mehrfach tief durchatmen ...“ein“ und „aus“...und versuche einmal dich zu erinnern, worüber du dich heute schon gefreut hast. Das kann irgendeine Kleinigkeit sein, vielleicht die zufällige Beobachtung eines Vogels oder die Freude am Frühstück, ein bestimmter Duft oder irgendetwas anderes... Und wenn du daran denkst, dann lass bei jedem Ausatmen das kleinstmögliche Lächeln auf deinen Lippen entstehen.
- Setze dies einige Male fort und beende die Übung mit einem tiefen Atemzug, bei dem du dich räkelst und streckst, öffne die Augen.

Einfach nur gehen

- Richte die Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen, gehe langsam, rolle die Füße sorgfältig ab. Während du dir des Auftretens und des Abrollens deiner Füße bewusst bleibst, richte deine Aufmerksamkeit auch auf deinen Hörsinn. Höre so genau hin, dass du glaubst, die Geräusche treten aus allen Poren wieder aus. Nimm alles mit einer offenen Haltung wahr, ohne zu bewerten. Lass die

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege,
Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und
Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

Geräusche einfach vorüberziehen. Nach einer Weile wirst du merken, dass alle Sinne offener werden.

Yoga Nidra

- ➔ Für eine erholsame Pause tagsüber
- ➔ Als Einschlafhilfe

- Durchführung
- 5 min bewusste Atmung (1:2) vor Beginn der Übung
- Aufmerksamkeit auf die Mitte der Stirn lenken und von dort zur Mitte der Kehle
- Fokus auf die rechte Schulter legen, von dort abwärts zuerst zum (Rechtshänder beginnt mit der rechten Körperhälfte, Linkshänder mit der linken Körperhälfte)
 - Ellbogen
 - Handgelenk
 - Daumenspitze
 - Zeigefingerspitze
 - Mittelfingerspitze
 - Ringfingerspitze
 - Spitze des kleinen Fingers
 - Zurück zum Handgelenk
 - Zum Ellbogen
 - Zur Schulter
 - Zur Mitte der Kehle
- Übung mit der linken Seite wiederholen
- Fokus auf das Herz in der Brust richten
 - Von dort zur rechten Brust
 - Zurück zur Mitte
 - Zur linken Brust
 - Zurück zur Mitte
 - Zum Nabel
 - Zum Schambein
- Aufmerksamkeit auf rechte Hüfte lenken, dann zum
 - Knie
 - Fußgelenk
 - zur Spitze des großen Zehs
 - zur Spitze des 2.
 - des 3.
 - des 4.
 - des kleinen Zehs
 - zurück zum Fußgelenk
 - zur hüfte

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege, Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

- zum Schambein
- Übung mit der linken Seite wiederholen
- Aufmerksamkeit auf den Nabel lenken, von dort auf
 - die Mitte der Brust
 - die Mitte der Kehle
 - die Mitte der Stirn
- für 5 – 10 Sek. Bei jedem Punkt verweilen
- ggf. wiederholen

Persönliche Ergänzungen:

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege,
Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@googlemail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und
Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de

Skripterstellung und Referenten:

Annika Paschedag, Kinderkrankenschwester, externe Dozentin für psychiatrische Pflege,
Traumaberaterin, Entspannungspädagogin, annikapaschedag@gmail.com

Claudia Hölscher, Stellvertr. Stationsleitung, Krankenschwester, Fachkraft für Kinder- und
Jugendpsychiatrie claudia-hoelscher@web.de