

Impulskartenset Suizidprävention

Krisen verstehen – Leben stärken: Impulse zur Suizid- prävention



Im Kern ist alles, was wir als Diakonie tun, Suizidprävention. Unsere Angebote und unsere tägliche Arbeit zielen darauf ab, Menschen in ihrer Würde zu stärken, ihre Lebensbedingungen zu verbessern und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Diese Begleitung schenkt häufig Stabilität. Dennoch erleben viele Menschen irgendwann eine Lebens- oder Sinnkrise, aus der sie keinen Ausweg sehen. Eventuell ziehen sie sogar in Erwägung, ihr Leben selbstständig zu beenden. In solchen Momenten kann es einen entscheidenden Unterschied machen, zu wissen, dass jemand da ist und bereit ist, zuzuhören. Ein vertrauensvolles Gespräch ist oft ein wesentlicher Schritt, um eine Krise zu bewältigen. Deshalb ist es unser besonderes Anliegen, Menschen mit Suizidwünschen die Möglichkeit zu geben, ihre Gedanken in einem geschützten Raum zu reflektieren.

Dieses Impulskartenset wurde speziell für Praktiker:innen entwickelt, die Menschen in herausfordernden Lebenssituationen unterstützen – zum Beispiel Pflegekräfte, Sozialarbeiter:innen, Alltagsbetreuer:innen, ehrenamtliche Begleiter:innen, Angehörige, Leitende und Führende. Es bietet klare, praxisorientierte Impulse zur Suizidprävention und fördert den Dialog über Wertschätzung, Mitgefühl und Hoffnung – alles zentrale Bausteine für eine Atmosphäre, in der Menschen sich gesehen und

gehalten fühlen. Die Karten gehen auf die Bedürfnisse der unterstützten Menschen ein und bieten Anregungen für vertrauensvolle Gespräche, die das Gefühl von Würde und Wertschätzung stärken.

In ihrer Gesamtheit bieten die sieben Kartensätze ein wirkungsvolles Werkzeug, um mit Empathie auf Lebensherausforderungen und Fragen nach (assistiertem) Suizid einzugehen und Menschen in schwierigen Zeiten zu unterstützen. Gleichzeitig stärken sie Praktiker:innen, indem sie sowohl fachliche Impulse als auch Anregungen zur Selbstfürsorge bieten.

Zu den Impulsen auf den Kartensätzen

Im Umgang mit den Wünschen sterbewilliger Menschen ist zunächst wichtig, den Schmerz anzuerkennen und den Betroffenen das Gefühl zu geben, dass ihre Empfindungen gesehen und verstanden werden. Erst danach kann der Fokus auf die Ressourcen beziehungsweise den Selbstwert der Betroffenen gelenkt werden.

Die Impulse auf der Rückseite enthalten daher Anregungen für: Schmerz anerkennen, Ressourcen mobilisieren, Selbstwert stärken.