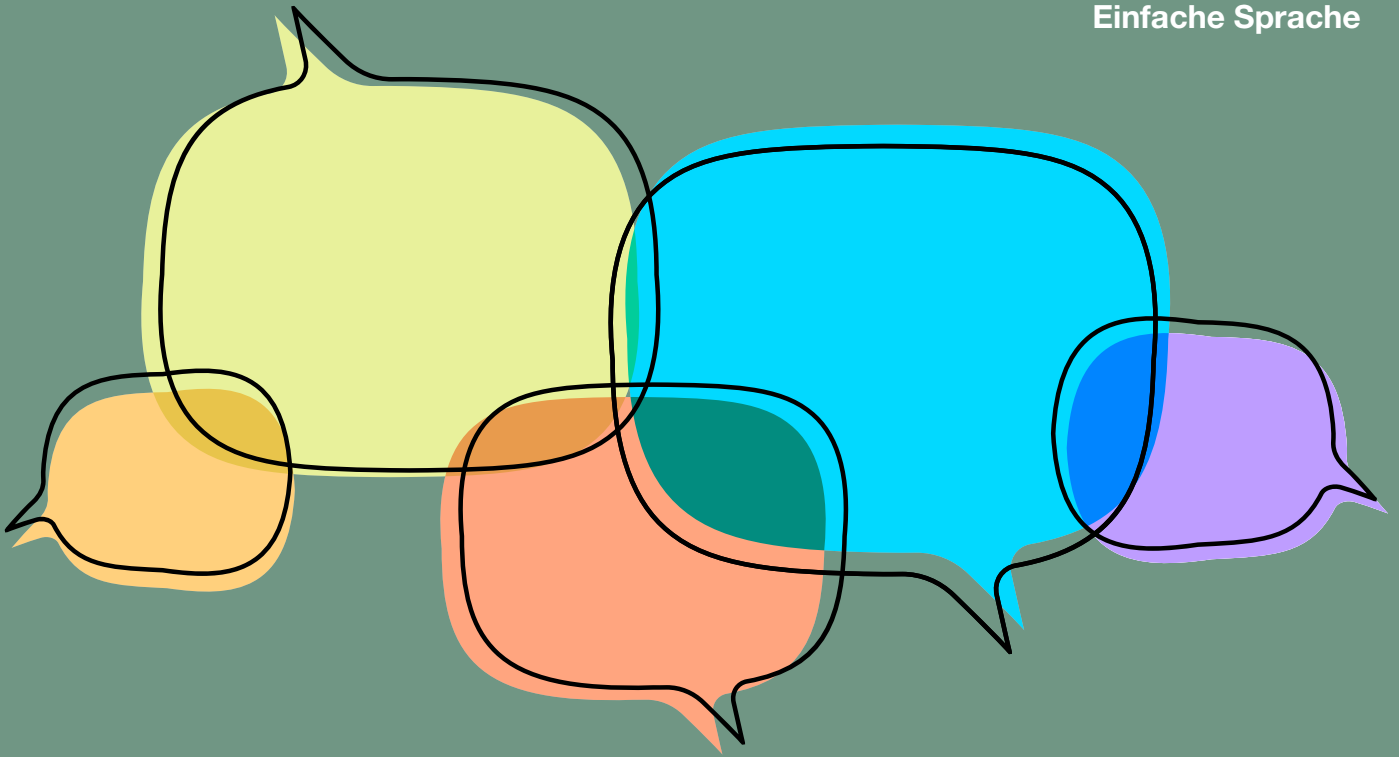


Einfache Sprache



# SICHERHEITSPLAN

Für Menschen mit großen emotionalen Problemen und Suizid-Gedanken.

salto

Suizidprävention in Altenhilfe und  
hospizlich-palliativer Versorgung



Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e. V.



# WAS IST EIN SICHERHEITSPLAN?

Der Sicherheitsplan zeigt, was man in einer Krise mit Suizid-Gedanken tun kann. Manche Menschen denken darüber nach, sich selbst zu töten. Das nennt man Suizid-Gedanken.

Jeder, dem die Person vertraut, kann beim Erstellen des Plans helfen. Dafür braucht man keine spezielle Ausbildung. Dabei werden diese Punkte besprochen:



## WANN SOLLTE EIN SICHERHEITSPLAN GESCHRIEBEN WERDEN?

Schreiben Sie den Sicherheitsplan, wenn die Person nicht in einer akuten Krise ist!

Für den Plan ist es wichtig, dass die Person gute Gründe zum Weiterleben findet. Während einer Krise könnte das misslingen und die Person überfordern.

Der Plan kann zu zweit erstellt werden oder mithilfe von Freunden und Familie.

Sie können den Plan am Stück erstellen oder verteilt über längere Zeit. Aktualisieren Sie ihn regelmäßig, wenn sich die Situation der Person ändert.

## WIE FUNKTIONIERT EIN SICHERHEITSPLAN?

Der Sicherheitsplan nutzt zuerst die Möglichkeiten der betroffenen Person, sich selbst zu helfen.

Gelingt das nicht, enthält er Notfallnummern, die angerufen werden können.

Nicht jede Strategie passt zu allen Menschen. Überprüfen Sie gemeinsam, ob die Maßnahmen und Personen wirklich helfen. Alle Beteiligten können Vorschläge machen und bessere Ideen suchen.

## WIE SOLLTE DER SICHERHEITSPLAN ERSTELLT WERDEN?

Immer **gemeinsam** mit der betroffenen Person, niemals „für“ die Person.

Das beginnt mit einem langen und offenen Gespräch. Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Arbeiten Sie gemeinsam und sorgfältig.

Dabei müssen Sie vielleicht Hilfsmöglichkeiten finden. Nehmen Sie diese in den Plan mit auf!

### Beispiel:

*„Sie haben erzählt, dass Sie sich auf den Besuch Ihres Enkels freuen. Können Sie mir ein bisschen mehr über ihn erzählen?“ - ... - „Es klingt, als wäre er Ihnen sehr wichtig. Sollen wir ihn aufschreiben, als einen Grund, warum sie weiterleben möchten?“*

## WAS PASSIERT MIT DEM SICHERHEITSPLAN?

Alle Beteiligten sollten eine Kopie behalten. Für die betroffene Person müssen Kopien immer in der Nähe griffbereit liegen. Manche Personen tragen den Plan auch stets bei sich.

Jeder Schritt des Plans ist wichtig, um der betroffenen Person zu helfen. Auch Freunde, Angehörige und Fachpersonen finden darin Hinweise. In den einzelnen Schritten steht, wie und wann sie angewendet werden sollen.

Der Sicherheitsplan kann jederzeit angepasst werden. Zum Beispiel, wenn eine Maßnahme nicht mehr funktioniert oder eine wichtige Person darin kaum erreichbar ist.

# SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

## Schritt 1: Warnzeichen für eine beginnende Krise mit Suizid-Gedanken

### Leitfrage:

Was sind Anzeichen dafür, dass es Ihnen nicht gut geht und Suizid-Gedanken auftauchen könnten? Denken Sie etwa an Situationen, Gedanken, Gefühle oder Ihr Verhalten.

### Beispiele:

*Situation:* Ein Streit mit einer geliebten Person

*Gedanken:* „Ich kann das alles nicht mehr.“

*Empfindungen:* „Ich will Alkohol trinken.“

*Verhalten:* Ansehen gewaltsamer Filme; verändertes Essverhalten

### Wann hilft dieser Punkt?

Vor einer Krise mit Suizid-Gedanken

### Wie hilft dieser Punkt?

Wenn die Warnzeichen klar sind, wird die Gefahr schneller erkannt:

- Die betroffene Person kann andere warnen.
- Angehörige können die Warnzeichen selbst erkennen und tätig werden.

So kann man mit dem nächsten Schritt des Plans weitermachen: den Bewältigungs-Strategien.

## Schritt 2: Bewältigungs-Strategien

### Leitfrage:

Was hilft, sich von unangenehmen Gedanken abzulenken?  
Denken Sie etwa an Aktivitäten und Entspannungstechniken.

### Beispiele:

*Aktivitäten:* Eine bestimmte Komödie anschauen,  
Singen, Gedanken-Stopp-Techniken

*Entspannungstechnik:* Atemübungen

*Körperliche Aktivität:* Spazieren gehen, Gymnastik

### Wann hilft dieser Punkt?

- Vor der Krise.
- Zu Beginn der Krise, wenn die Suizid-Gedanken noch nicht zu stark sind.

### Wie hilft dieser Punkt?

Die betroffene Person kann sich von negativen Gedanken ablenken.  
Freunde, Familie und Pfleger können darauf hinweisen und dabei helfen.

### Schritt 3: Personen und Orte, die von Suizid-Gedanken ablenken können

#### Leitfragen:

Welche Orte und Menschen helfen Ihnen, sich besser und ruhiger zu fühlen?

Wer und was hilft bei der Ablenkung?

#### Beispiele:

*Orte:* Garten- und Parkanlagen, Kapellen

*Personen:* Seelsorger, bestimmte Pflegepersonen, Freunde, Verwandte,  
bestimmte Telefonhotlines (z.B. Telefonseelsorge,  
Silbernetz – Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter)

#### Wann hilft dieser Punkt?

- Vor der Krise.
- Zu Beginn der Krise, wenn die Suizid-Gedanken noch nicht zu stark sind.

#### Wie hilft dieser Punkt?

Die betroffene Person kann diese Orte besuchen oder Menschen kontaktieren.

Das hilft, sich von schlechten Gedanken abzulenken und Raum für Positives zu gewinnen.

**Achtung:** Die Kontakt-Personen müssen wissen, dass sie Teil des Sicherheitsplans sind!

## Schritt 4: Personen, die in einer Krise kontaktiert werden können

### Leitfrage:

Wen können Sie anrufen, wenn Sie Hilfe brauchen?

Zum Beispiel, wenn Ihre negativen Gedanken zu stark werden und Sie an Suizid denken.

### Beispiele:

Sohn/Tochter: Mobilnummer, Dienstnummer

Partner\*in: Mobilnummer, Dienstnummer

### Wann hilft dieser Punkt?

- Vor der Krise.
- In der Krise, wenn die Suizid-Gedanken stärker werden.

### Wie hilft dieser Punkt?

Die betroffene Person kann diese Kontakte jederzeit anrufen.

Das lenkt von den Suizid-Gedanken ab. Und so weiß jemand, dass die Suizid-Gedanken stärker werden und die Person Hilfe braucht.

Die Kontakte können zuhören, die Person besuchen, regelmäßig nach ihr sehen und fragen, was sie genau tun können.

**Achtung:** Die Kontakt-Personen müssen wissen, dass sie Teil des Sicherheitsplans sind!



## Schritt 5: Hilfe-Hotlines und Dienste

### Leitfragen:

Welche professionellen Hilfen gibt es?

Wen kann man anrufen, auch rund um die Uhr?

### Beispiele:

*Therapeuten:* Mobilnummer/Dienstnummer mit Zeiten der Erreichbarkeit

*Psychiatrische Dienste der Region:* Telefonnummer, Adresse, Zeiten der Erreichbarkeit

*Psychiatrische Notdienste:* Telefonnummer, Adresse

### Wann hilft dieser Punkt?

Wenn die Suizid-Gedanken zu stark sind und die Person glaubt, sich nicht mehr selbst helfen zu können.

### Wie hilft dieser Punkt?

Die betroffene Person sollte diese Dienste sofort anrufen oder besuchen.

## Schritt 6: Entfernung von Suizid-Mitteln und belastenden Situationen

### Leitfragen:

Welche Situationen und Personen belasten Sie?

Was könnten Sie verwenden, um sich zu verletzen?

Wie können wir den Zugang zu diesen Dingen erschweren?

### Beispiele:

*Gesammelte Medikamente:* Abgeben

*Seile:* Entfernen oder jemandem mitgeben

*Vermeidung von Situationen:* Keinen Kontakt mit bestimmten Personen (Namen aufschreiben)

**! Schusswaffen immer entfernen, egal ob sie genannt wurden !**

## Quellen

**Centre for Suicide Prevention (2019). Safety plans to prevent suicide.**

[https://www.suicideinfo.ca/local\\_resource/safety-plans/](https://www.suicideinfo.ca/local_resource/safety-plans/)

**Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert (SERO) (o.D.). Sicherheitsplan.**

<https://sero-suizidpraevention.ch/sicherheitsplan/>

**Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert (SERO) (o.D.). Suizidgedanken? Sprich es an! Informationen zum Sicherheitsplan.**

<https://sero-suizidpraevention.ch/material-zum-downloaden/>

**Bundesamt für Gesundheit (2021). Sicherheitsplan. Für Personen mit Suizidgedanken.**

<https://www.prevention.ch/article/hilfetoel-sicherheitsplan-mit-notfallkarte-f%C3%BCr-personen-mit-suizidgedanken>

Die Broschüre wurde im Rahmen des Projekts SALTHO des Diözesan-Caritasverbands für das Erzbistum Köln e.V. erstellt und mit Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie gefördert.

Diese Broschüre sowie der Sicherheitsplan stehen auch auf [www.suizidpraevention-im-alter.de](http://www.suizidpraevention-im-alter.de) zum Download zur Verfügung.



Dieser Sicherheitsplan basiert mit freundlicher Genehmigung auf der Grundlage von SERO „Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert“ der Kantone Luzern, Ob- und Nidwalden (Schweiz).

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Diözesan-Caritasverband  
für das Erzbistum Köln e.V.

**Überarbeitung in vereinfachte Alltagssprache:** Büro Leserlich

### Kontakt

Diözesan-Caritasverband  
für das Erzbistum Köln e.V.  
Bereich Gesundheits-, Alten und  
Behindertenhilfe  
Georgstraße 7, 50676 Köln

### Konzeption und Layout

Daniel Faßbender, [www.df-kreativ.de](http://www.df-kreativ.de)

Stand: August 2024

# NOTFALLKARTE

## Persönliche Notfalldienste

Ärztlicher Notdienst 116 117

Hausarzt/in

Therapeut/in,  
Seelsorger/in

Persönliche  
Vertrauensperson



## Persönliche Notfalldienste

Ärztlicher Notdienst 116 117

Hausarzt/in

Therapeut/in,  
Seelsorger/in

Persönliche  
Vertrauensperson



### Notfallnummern Tag und Nacht

Notruf 112

Giftnotrufzentrale 030 192 40

### Hilfe und Beratung

Telefonseelsorge 0800 111 0 111  
0800 111 0 222  
116 123

Andere:

### Notfallnummern Tag und Nacht

Notruf 112

Giftnotrufzentrale 030 192 40

### Hilfe und Beratung

Telefonseelsorge 0800 111 0 111  
0800 111 0 222  
116 123

Andere:



Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e. V.

