

04/2025

www.sifa-sibe.de

ISSN 0300-3337 € 5,50



60. Jahrgang

Sicherheits- beauftragter

Ihr Praxismagazin für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Spezial

Einsatz von Exoskeletten



In dieser Ausgabe:



4 Wochen alle digitalen Inhalte
GRATIS nutzen!

Vorteile auf Seite 7 im Heft



Circadianer Rhythmus
Innere Uhr in Aufruhr



Azubi-Sicherheitsbeauftragte
Unterweisung mit Emojis



Sibe und Betriebsarzt
Viele Berührungspunkte

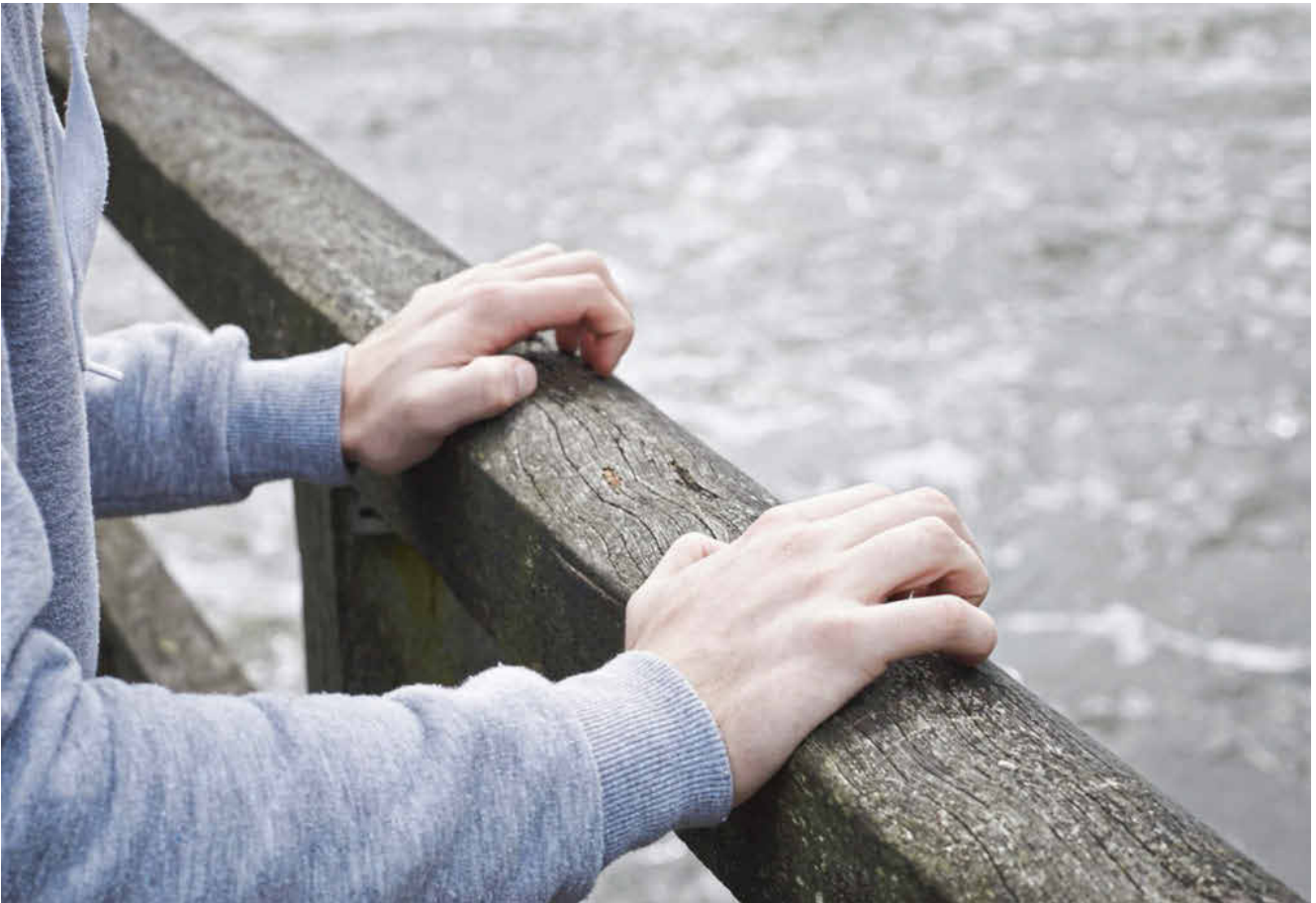


Foto: © highwaystarz - stock.adobe.com

Suizidgefährdung

Die Chance ergreifen

„Ich hätte vielleicht etwas tun können“ – dieser Gedanke quält nicht selten Kolleginnen oder Kollegen, wenn sich jemand aus ihrer Mitte das Leben nimmt. Keine Frage: Suizid und Suizidgefährdung sind ein schwerwiegendes Thema. Es braucht Sensibilität, um Warnsignale zu erkennen, und Mut zur Ansprache, wenn sich eine Gefährdung abzeichnet. Als Vertrauenspersonen können Sicherheitsbeauftragte hierbei eine besondere Rolle spielen.

Foto: privat



Autor: Stefan Hund
Coaching und Beratung

In den vergangenen Wochen machte Peter W. immer wieder mal länger Frühstückspause. Manchmal saß er einfach nur noch einen Moment wie verloren da. Kurz darauf, nachdem er den Pausenraum verlassen hatte, war er wieder ganz der Alte, machte seine besonderen Späßchen, die alle zum Lachen brachten. Jan H., dem Sicherheitsbeauftragten für diesen Bereich, war das bereits aufgefallen. Sollte er den Kollegen mal unter vier Augen fragen, wie es ihm geht? Einen Versuch wäre es wert. Einige Tage später ergab sich dazu die Gelegenheit. „Gut“, bekam er zur Antwort,

aber die Augen und Mimik von Peter waren auffallend traurig. Sie passten nicht zu seinen Worten. Wenig später war der Kollege wieder wie ausgewechselt. Den meisten anderen schien das gar nicht aufzufallen.

Und dann kam der Moment, in dem Jan ihn in seine Richtung murmeln hörte: „Wenn doch nur schon alles vorbei wäre ...“ BÄM – war das jetzt ein Auftrag an ihn ganz persönlich? Für einen Moment war Jan sprachlos. Ein kalter Schauer lief ihm über den Rücken und seine Knie zitterten. Der sonst so taffe und zugewandte Sicherheitsbeauftragte war in maximaler An-

spannung. Er schwankte hin und her. Sollte er die sieben Worte einfach überhören? Was sollte er sagen? Peter vertraute sich ihm an, konnte man meinen. Und wenn er sich etwas antun würde? Jan wurde ganz anders. Natürlich konnte er jetzt aufstehen und den Raum verlassen. Aber in dem Moment, in dem die Tür hinter ihm ins Schloss fallen würde, wäre diese Chance vorbei. Vielleicht für immer.

Dies ist eine fiktive Geschichte, die sich jedoch regelmäßig so oder ähnlich in Deutschland ereignet. Bevor es inhaltlich weitergeht, stelle ich mich kurz vor. Mit welchem Erfahrungshintergrund schreibe ich diesen Text? Ich bin evangelischer Pfarrer im Ruhestand und Fachkraft für Arbeitssicherheit. In all den Jahren habe ich mehr als 30 Situationen rund um Suizid oder Suizidversuch beziehungsweise rund um die Beerdigung von Menschen, die sich das Leben genommen haben, begleitet.

Drei Mythen zum Suizid

Rund um das Thema Suizid bestehen viele Mythen. Weit verbreitet sind vor allem drei fragwürdige Glaubenssätze:

- *Menschen, die über Suizid sprechen, tun es nicht.* Fakt ist: Jene, die darüber sprechen, sind definitiv in großer Not und brauchen professionelle Unterstützung.
- *Suizid passiert ohne Vorwarnung.* Rund 80 Prozent der Betroffenen geben vorher Signale. Sie werden aber meist erst im Nachhinein so verstanden, insbesondere von den sehr Nahestehenden.
- *Suizidales Verhalten ist ein Zeichen psychischer Krankheit.* Dies ist nur bedingt nachweisbar. Auslöser können auch Trennung/Scheidung, wirtschaftliche beziehungsweise finanzielle Desaster sein.

Die Frage aller Fragen

Eine der Fragen, die in diesem Zusammenhang immer wieder aufkommen, lautet: „Will jemand, der Suizid begeht, wirklich sterben?“ Hier kann ich beruhigen. Jene, mit denen ich vor oder nach einem Suizidversuch sprechen konnte, wollten als letzte Möglichkeit mit dem Schleudersitz einer fatalen, schmerzhaften und unerträglichen Lebenssituation entkommen. Wirklich sterben wollte keiner.

Eine große Chance

Wenn ein Betroffener bereit ist, mit einer bestimmten Person ins Gespräch zu kommen, darf diese auch den Mut haben, ins Gespräch zu gehen. Es können sich nun Einwände und Bedenken einstellen. Die einen werden sagen, dass sie zu jung, zu unerfahren oder auch zu unwissend sind. Die anderen werden auf Fachleute verweisen, auf solche, die über Zusatzqualifikationen in Mental Health verfügen oder sogar professionell in diesem Thema unterwegs sind.

Auch Sicherheitsbeauftragte bringen viel mit, was in dieser Situation helfen kann. Für ihre besondere Stellung im Unternehmen wurden sie nicht zufällig bestimmt. In aller Regel werden Mitarbeitende für dieses Ehrenamt ausgewählt, die sowohl bei der jeweiligen Führungskraft als auch bei den Kolleginnen und Kollegen Ansehen genießen. Es sind die, die leisten, den Blick für das Besondere haben und dazu kommunikativ sind. Genau hier liegt ihre Chance, wenn Betroffene bereit sind, mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Kleines Gedankenspiel

An dieser Stelle möchte ich mit einem kleinen Gedankenspiel die Aufmerksamkeit zunächst in eine vermeintlich andere Richtung lenken. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Schiffsreise. Plötzlich tönt es von der Brücke, dass auf Steuerbord Wale zu sehen sind. Die Meeressäuger tauchen gerade in Sichtweite vor dem Schiff auf. Wow, denken Sie sofort. Ein Erinnerungsfoto von diesem beson-



Der Moment zählt - ob der Wal noch einmal auftaucht, ist nicht sicher.

deren Moment, dem Highlight Ihrer Reise, das wäre es! Sie haben nun die Wahl: Sie können Ihr Smartphone, das Sie gerade zur Hand haben, für den Erinnerungsschnappschuss nutzen. Sie können aber auch zur Kabine rennen, um Ihre hochwertige Kameraausrüstung zu holen – in der Hoffnung, dass die prächtigen Tiere bei Ihrer Rückkehr noch da sind. Entscheiden Sie sich für das Smartphone, ist Ihnen das Foto sicher. Sie werden es mit anderen teilen können, auch wenn seine Qualität nicht optimal ist. Im anderen Fall riskieren Sie, dass Sie mit leeren Händen dastehen: „Ich hätte euch ja gern ein Bild von einem Wal gezeigt ...“

Kehren wir nun gedanklich zurück zu dem Moment, in dem Peter W. allein mit Jan H., dem Sicherheitsbeauftragten, ist und vor sich hinmurmelt: „Wenn doch

Niedrigschwellige Hilfsangebote

- **Telefonseelsorge:** Die 24-Stunden-Hotline ist kostenfrei Tag und Nacht erreichbar (0800 111 0 111 und 0800 111 0 222). Die Anrufe werden anonym behandelt. Das Angebot besteht alternativ auch per Mail und Chat auf www.telefonseelsorge.de
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:** Ziel der 2008 gegründeten Stiftung ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Deutsche Depressionshilfe Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie eine E-Mail-Beratung und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 533); www.deutsche-depressionshilfe.de
- **[U25] Online-Suizidprävention:** Diese kostenlose und vertrauliche Mailberatung richtet sich gezielt an unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen; www.u25-deutschland.de

nur schon alles vorbei wäre ...“. Jan muss sich entscheiden: Jetzt die Gelegenheit nutzen und ins Gespräch reingehen – oder nicht. Der Moment, in dem dies machbar ist, kann schnell und womöglich für immer vorbei sein. Wie bei dem Wal, der jederzeit abtauchen kann und nicht wieder zum Vorschein kommt.

Den Moment nutzen

Doch was passiert, wenn Sie diesen Moment nicht einfach verstreichen lassen wollen? Was ist Ihre Aufgabe in so einem Gespräch? Keine Angst, es geht erst einmal nur ums Zuhören. Häufig verschafft es Menschen in Lebenskrisen schon deutliche Erleichterung, wenn sie sich den Druck ihrer Situation von der Seele reden können. Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeichen, dass Sie zuhören und er oder sie weitersprechen möge. Wenn sich die Person nicht schon von allein entspannt, werden Sie konkreter. Sie können die entscheidende Frage stellen, ob sie sich etwas antun wolle und – mit etwas Abstand – ob sie damit einverstanden ist, weitere Hilfe mit einzubeziehen. Es ist gut möglich, dass Sie so den Auftrag dazu erhalten.

Dieses Vorgehen ähnelt der klassischen Handlung in alten Western-Filmen. Eine Kutsche wird überfallen, der Fuhrmann stürzt vom Bock. In der Kutsche, die jetzt mit den aufgepeitschten Pferden Richtung Horizont jagt, sitzt klischeehaft eine junge Frau, die um ihr Leben bangt und gedanklich schon damit abschließt. Plötzlich erscheint ein Cowboy und reitet eine Zeit lang parallel zur Kutsche. Kurz vor dem Abgrund drängt er dann die Pferde ab und bringt sie zum Stehen.

Seien Sie der Cowboy! Ein Sicherheitsbeauftragter – wie auch jeder andere, der zur Stelle ist – kann in einem solchen Moment etwas Vergleichbares tun. Sie setzen sich einen Augenblick länger zu ihrem Kollegen, hören zu, lassen sich von den Belastungen erzählen, bis der Moment kommt, in dem sie die entscheidende Frage stellen und somit die Situation entschärfen können.

Andere können das besser?

Sie fühlen sich nicht als „Cowboy“, der alles im Griff hat und genau weiß, wie er die wilde Fahrt rechtzeitig zum Stoppen bringt? Möglicherweise gibt es Berufenerere für diese Aufgaben, beispielsweise den Kollegen, der gerade ei-

ne Mental-Health-Ausbildung gemacht hat. Oder, wenn Sie in einem großen Unternehmen arbeiten, einen Psychologen oder Experten aus der großen Arbeitsschutz- oder Sozialabteilung. Jedoch ist entscheidend, dass der Kollege sich hier und jetzt Ihnen gegenüber geöffnet hat! Er hat zu Ihnen Vertrauen. Sie haben seinen Ruf gehört und haben reagiert. Damit haben Sie, bildlich gesprochen, einen Fuß in der Tür und können nun diesen Spalt für professionelle Hilfe öffnen.

Professionelle Angebote

Weisen Sie explizit auf die Angebote der Telefonseelsorge hin. Mit den sehr gut ausgebildeten Mitarbeitenden können Betroffene telefonieren, chatten oder auch mailen. Weitere Anlaufstellen können die Deutsche Depressionshilfe oder die [U25] Online-Suizidprävention sein, die sich speziell an jüngere Menschen richtet. Wenn das nicht das Passende ist, rufen Sie gemeinsam bei einem der nächsten größeren Krankenhäuser an, schildern Sie die Situation und bitten Sie um eine Notaufnahme.

Der Versuch zählt

Eine Erfolgsgarantie für ein solches Gespräch gibt es nicht – anders als in den alten Western, die als Familienfernsehen immer gut ausgehen mussten. Wer es aber nicht versucht, kann auch nicht gewinnen! Selbst wenn Sie als Sicherheitsbeauftragter Ihr Bestes getan

i

Für Rückfragen

Sie haben noch Fragen zum Thema Suizidgefährdung? Stefan Hund ist gerne dazu bereit, die Thematik mit Interessierten zu vertiefen wie auch über persönliche Anliegen in diesem Zusammenhang zu sprechen. Zur Kontaktaufnahme schicken Sie bitte eine Mail an stefan.hund@trauermanager.de

haben, ist der Ausgang der Situation trotzdem offen beziehungsweise die Entscheidung liegt nicht in Ihren Händen. Aber als sich Ihnen die Möglichkeit bot, haben Sie die Chance ergriffen. Sie hätten ein Leben retten können.

Der Statistik zufolge begehen jährlich rund 10.000 Menschen Suizid. Drei von vier Toten sind Männer. Konkret haben viele zwar „gute Kumpels“, aber mit derartig schweren Themen tut „Mann“ sich (noch) schwer. Deshalb, liebe Sicherheitsbeauftragte, zögern Sie nicht, wenn Ihnen in diesem Zusammenhang Vertrauen von einem Kollegen entgegengebracht wird. Nur Mut! Und welch ein großartiges Gefühl wird es erst sein, wenn Sie sich sagen können: „Ich habe ein Leben gerettet!“



Foto: © Rebecca - stock.adobe.com (generiert mit KI)

Auf einen zugewandten Zuhörer zu treffen, kann Menschen in einer Krise bereits sehr erleichtern.