

12 Tipps für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

Den eigenen Gefühlen trauen

Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung und Ihren Gefühlen, wenn Sie in Kontakt mit Menschen sind, von denen Sie annehmen, suizidgefährdet zu sein.

Nach Suizidgedanken fragen

Fragen Sie nach, ob die Person Gedanken hat, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Es stimmt nicht, dass Menschen durch diese Frage erst recht gefährdet sind. Darüber zu sprechen entspannt die Situation.

Aussagen ernst nehmen

Nehmen Sie suizidale Aussagen ernst! Es stimmt nicht, dass Menschen, die mehrfach von Suizid sprechen, sich nichts antun.

Zuhören als wichtigste Hilfe

Erwarten Sie von sich selber keine Wunder! Interessiertes Zuhören ist die erste und wichtigste Hilfe.

Entlasten – nicht Probleme lösen

Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, die Probleme lösen zu wollen, die nicht schnell lösbar sind! Sich Aussprechen bringt den Betroffenen unmittelbare Entlastung.

Verantwortung teilen

Übernehmen Sie selbst nur so viel Verantwortung, wie Sie auch tragen können. Holen Sie sich Unterstützung aus Ihrem Umfeld oder bei professionellen HelferInnen und teilen Sie mit Ihnen die Verantwortung.

Engagierte Gelassenheit als Grundhaltung

Erlauben Sie sich, nebst dem Engagement und der verständlichen Besorgnis, auch etwas Distanz und Zeit für sich.

Stellung beziehen, ohne zu (ent-)werten

Beziehen Sie Stellung, ohne zu verurteilen oder zu bewerten! Grundtenor: "Ich verstehe, dass Du Dich verzweifelt und hoffnungslos fühlst in dieser Situation. Ich möchte Dir aber helfen, am Leben zu bleiben. Denn das ist die einzige Chance, dass eine Veränderung überhaupt möglich ist."

Grenzen der eigenen Belastbarkeit

Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen! Für kurze Zeit ist ein hohes Engagement oft sinnvoll. Langfristig besteht aber die Gefahr der Überforderung und des Ausbrennens.

Keine Geheimnisse

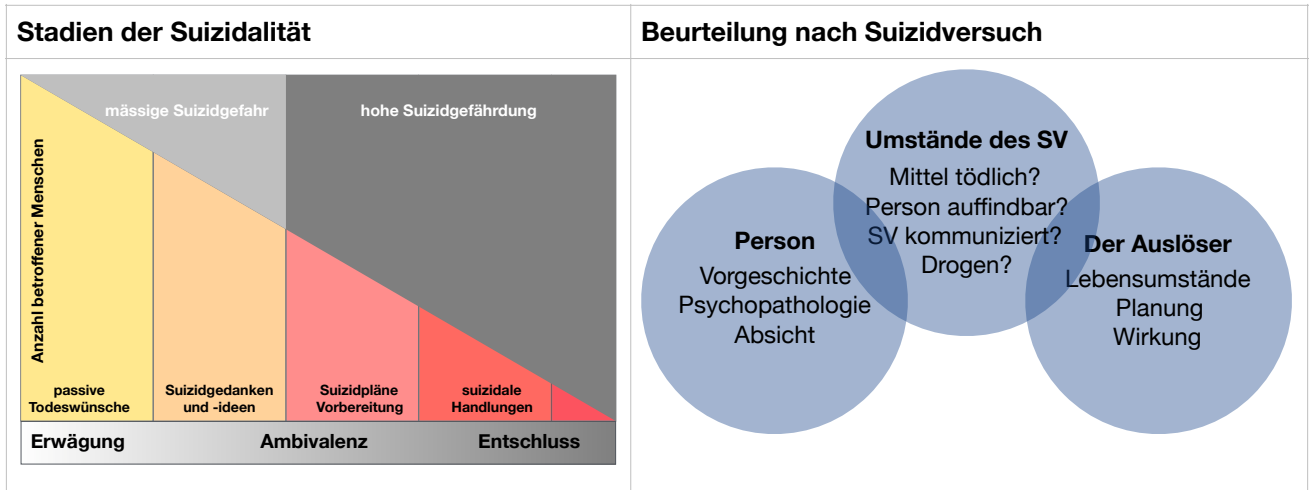
Nothilfe geht vor Geheimniswahrung! Lassen Sie sich nie das Versprechen abnehmen, die Suizidabsichten einer Person als Geheimnis zu wahren. Dies gilt gerade auch für suizidale Äusserungen in der Familie oder innerhalb der Partnerschaft.

Sicherheit geht vor

Zögern Sie nicht, gefährliche Gegenstände wie Waffen, Stricke, Medikamente oder Drogen zu entfernen, wenn es Anzeichen dafür gibt, dass die suizidgefährdete Person sie gegen sich verwenden will.

Hilfe durch Profis

Suizidalität hat viele Ursachen. Motivieren Sie die suizidgefährdete Person, sich durch Fachleute helfen zu lassen. Holen Sie sich bei akuter Gefahr auf jeden Fall professionelle Unterstützung, ev. Notruf 112 oder 117 wählen!



Was man tun kann	Was man lassen sollte
<ul style="list-style-type: none"> • einen Raum finden, in dem man sprechen kann • sich wenn möglich Zeit nehmen • effektiv zuhören (empathisch, ruhig, aufmerksam) • Verständnis zeigen, ernst nehmen • Reformulierung von Problemen • Non-verbale Botschaften des Verständnisses und Respekts • Weitere Person einbeziehen • «Versorgung» organisieren (evt. mit Umfeld) • bei Gefährdung: Person nicht alleine lassen (auch nicht auf den Heimweg oder dem Weg zum Arzt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Herunterspielen des Problems/der Situation • vorschnelle Tröstungen • Ermahnungen, Belehrungen, Ratschläge • Beurteilen oder Verurteilen • Nachforschen, ausfragen, analysieren • abrupte Beendigung des Gesprächs akzeptieren • den bequemeren Weg gehen und wegschauen. • Vorschnelle Aktivitäten entwickeln • Versprechen der Geheimhaltung abgeben

hilfreiche Grundhaltung	
<ul style="list-style-type: none"> • empathisch • ruhig • aufmerksam • nicht bedrohlich (wichtig: Feindseligkeit verhindern!) 	<ul style="list-style-type: none"> • konstant (Fels in der Brandung) • „auf gleicher Ebene“ (collaborative approach) • dezenter Optimismus

Risikofaktoren	
<ul style="list-style-type: none"> • Früherer Suizidversuch • Früheres parasuizidales Verhalten • Männliches Geschlecht • Alter über 45 J. • Alleine lebend • Arbeitslos • Nach der Entlassung aus stationärer Therapie 	<ul style="list-style-type: none"> • Agitation • Angst oder Panikattacken • Depressive Gedankeninhalte • Hoffnungslosigkeit • Negative Einschätzung der Zukunft • Negatives Bild vom eigenen Körper (bei Jugendlichen)

Adressen
<ul style="list-style-type: none"> • Psychiatrische Universitätsklinik, PUK, Tel: ... • Kriseninterventionszentrum KIZ, Tel: ... • Sanität (24h/365) – Tel: 144 • Notfall USZ (24h/365) - Tel: ... • Toxikologisches Zentrum (24h/365) - Tel: 145 • Ärztenotruf: ... • Die dargebotene Hand (24h/365) - Tel: 143, Jugendliche Tel. 147 • Schwerpunktprogramm Suizidprävention ZH: www.suizidpraevention-zh.ch • Ipsilon, Initiative zur Suizidprävention Schweiz - www.ipsilon.ch • http://www.reden-kann-retten.ch, die nationale Suizidpräventionskampagne (SBB und Kanton ZH)