

# 12 TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT SUIZIDGEFÄHRDETEN MENSCHEN

## GRÜEZI GUTEN TAG

Die nachfolgenden 12 Tipps haben zum Ziel Ihre Augen und Sinne zu schärfen, damit Sie auf mögliche suizidgefährdete Menschen aus der eigenen Familie, dem Freundeskreis oder dem Arbeitsfeld aufmerksam werden. Die 12 Tipps sollen Ihnen aufzeigen, wie Sie am besten mit Menschen aus Ihrem Umfeld, die von Suizidgedanken gequält werden, umgehen.

Wenn Verdacht auf Suizidalität besteht, dann zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### SUIZID-NETZ AARGAU

Zeichnungen: Angelika Sohm  
Die Abbildungen sind inspiriert von den bikablo® Publikationen. [www.bikablo.com](http://www.bikablo.com)

Die Texte wurden uns freundlicherweise vom Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich zur Verfügung gestellt. [www.fssz.ch](http://www.fssz.ch)

## KONTAKTE

### Tel 143

#### Die Dargebotene Hand

Rund um die Uhr erreichbar.  
Tel 143 oder  
online [www.143.ch](http://www.143.ch)

### Notfall der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG)

Rund um die Uhr erreichbar.  
Tel 056 481 60 06

Hausarzt / Hausärztin  
Psychiater\*in  
Psychotherapeut\*in  
Seelsorger\*in  
in Ihrer Institution  
oder Gemeinde

Weitere Informationen  
[www.suizid-netz-aargau.ch](http://www.suizid-netz-aargau.ch)  
[www.pdag.ch/notfall](http://www.pdag.ch/notfall)

[info@suizid-netz-aargau.ch](mailto:info@suizid-netz-aargau.ch) · [www.suizid-netz-aargau.ch](http://www.suizid-netz-aargau.ch)

# 1.

## 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.



# 2.

## 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.



# 3.

## AUSSAGEN ERNST NEHMEN

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



# 4.

## ZUHÖREN ALS WICHTIGSTE HILFE

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



# 5.

## 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.



# 6.

## 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.



# 7.

## ENGAGIERTE GELASSENHEIT ALS GRUNDHALTUNG

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



# 8.

## 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.»



# 9.

## 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.



# 10.

## KEINE GEHEIMNISSE

Nothilfe geht vor Geheimnismahrung! 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.



# 11.

## 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.



# 12.

## 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!

