SUIZIDE
WERFEN LANGE SCHATTEN
SPRICH ES AN. RETTE LEBEN

FORUM
SUIZIDPRÄVENTION ZÜRICH

fssz.ch

Tel 143

SUIZIDE
WERFEN LANGE SCHATTEN
SPRICH ES AN. RETTE LEBEN

BEGEGNUNG MIT MENSCHEN IN SUIZIDGEFAHR – WIE HELFEN?

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!

INFORMATIONEN UND HILFE

FORUM
SUIZIDPRÄVENTION ZÜRICH fssz.ch
Tel 143