

Umgang mit Suizidgedanken

Wenn es konkret wird

Bei konkretem Plan, vorhandenen Mitteln oder wenn die Person nicht mehr sicher allein ist: sofort 144.

? Direkt fragen: Gibt es Plan und Mittel?

! Bei der Person bleiben, Mittel sichern

144 Bei konkreter Gefahr 144

Suizidgedanken ernst nehmen

Suizidgedanken sollen immer ernst genommen werden. Direkt zu fragen ist erlaubt — direkt zu fragen löst Suizidgedanken nicht aus. Bei konkretem Plan oder vorhandenen Mitteln gilt: nicht allein tragen, sondern sofort Hilfe holen.

Woran Sie aufmerksam werden sollten

- direkte Aussagen wie:
 - «Ich will nicht mehr.»
 - «Es wäre besser, wenn ich nicht da wäre.»
- Verabschiedungen
- starke Hoffnungslosigkeit
- plötzlicher Rückzug
- auffälliges Ordnen von Dingen
- plötzlich ungewöhnliche Ruhe nach grosser Verzweiflung

Nicht jedes einzelne Signal bedeutet sofort akute Lebensgefahr. Aber jedes Signal verdient Aufmerksamkeit.

Direkt fragen

Hilfreiche Fragen können sein:

- «Denkst du daran, dir etwas anzutun?»
- «Hast du einen Plan, wie du das tun würdest?»
- «Gibt es etwas, womit du es tun könntest?»

Direkt zu fragen ist kein Fehler. Es schafft oft eher Klarheit und kann entlastend sein.

Was jetzt hilft

- ruhig bleiben
- zuhören
- direkt und klar fragen
- bei der Person bleiben, bis professionelle Hilfe eintrifft

- mögliche Mittel sichern, wenn das ohne zusätzliche Eskalation möglich ist
- früh Hilfe dazuholen
- auch bei Ablehnung selbst fachliche Hilfe holen

Auch wenn Sie selbst gerade nicht wissen, wie Sie reagieren sollen – das ist normal. Holen Sie trotzdem Hilfe. Für sie. Und für sich.

Was eher schadet

- bagatellisieren
- moralisieren
- schnelle Trostsätze wie «Das meinst du nicht so»
- Diskussionen über Gründe oder Schuld
- Versprechen verlangen wie «Du machst das jetzt nicht»

Wann sofort handeln

Nicht weiter allein tragen, sondern sofort handeln, wenn:

- ein konkreter Plan da ist
- Mittel verfügbar sind
- die Person nicht mehr sicher allein ist
- der Kontakt abbricht und Sie akute Sorge haben
- die Lage schnell kippt und Sie sich nicht mehr auf blosses Zuhören verlassen können

Bei konkretem Plan oder vorhandenen Mitteln: sofort 144.

Nächster sinnvoller Schritt

Wenn die Lage unklar, aber noch ruhig genug ist: direkt fragen und Notfalldienst oder Behandlungsteam dazunehmen. Wenn die Gefahr konkret ist: nicht weiter ordnen oder beruhigen wollen, sondern sofort Notfallhilfe einschalten.

Auch wenn die Person Hilfe ablehnt, dürfen Sie selbst Unterstützung holen. Wenn Sie im Moment niemanden erreichen, kann auch die Dargebotene Hand der erste Gesprächsschritt sein.

Weiterführend:

- Ärztefon – Notfalldienst Zürich: 0800 33 66 55
- Notfallseite
- Modul 6: Kommunikation, Grenzen, Krisenplan

Sofort Hilfe dazunehmen

144

Sanität

Bei konkretem Plan, vorhandenen Mitteln oder unmittelbarer Gefahr

0800 33 66 55

Notfalldienst Zürich

Wenn die Lage ernst ist, aber keine unmittelbare Lebensgefahr besteht

143

Dargebotene Hand

Wenn Sie sofort mit jemandem sprechen müssen