

Suizidgefährdeten Menschen begegnen – 11 wichtige Hinweise

1. Den eigenen Gefühlen trauen

Vertrauen Sie Ihren eigenen Gefühlen, wenn Sie mit einem Menschen in Kontakt sind, der suizidgefährdet ist. Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst, denn Sie können Ihnen ein guter Ratgeber sein.

2. Nach Suizidgedanken fragen

Trauen Sie sich! Fragen Sie nach, ob der betroffene Mensch, Gedanken hat, seinem Leben ein Ende zu setzen. Es stimmt nicht, dass Menschen durch diese Frage erst recht gefährdet sind. Das Ansprechen von Suizidgedanken hilft uns, Phantasien und Ängste zu klären - und dem betroffenen Menschen, sich aussprechen zu können.

3. Aussagen ernst nehmen

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

4. Zuhören als wichtigste Hilfe

Erwarten Sie von sich selber keine Wunder! Interessiertes zuhören ist fast immer die erste und wichtigste Hilfe. Sie ermöglichen so, dass der betroffene Mensch erste Entlastung findet.

5. Entlasten - nicht Probleme lösen

Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, die Probleme des suizidgefährdeten Menschen lösen zu wollen! Sich aussprechen bringt den Betroffenen Entlastung.

6. Verantwortung teilen

Bürden Sie sich selber nicht zu viel Verantwortung auf! Teilen Sie die Verantwortung mit anderen Personen. Holen Sie sich Unterstützung bei Verwandten, FreundInnen oder professionellen HelferInnen des suizidgefährdeten Menschen.

7. Grundhaltung: engagierte Gelassenheit

Erlauben Sie sich nebst dem Engagement und der verständlichen Besorgnis auch Gelassenheit und Zeit. Drängen Sie sich nicht selber dazu, schnell reagieren zu müssen.

8. Stellung beziehen ohne zu (ent-)werten

Beziehen Sie Stellung! Verurteilen und bewerten Sie die Suizidgedanken oder Suizidabsichten nicht! Das könnte etwa so klingen: "Ich verstehe, dass Du Dich verzweifelt und hoffnungslos fühlst in dieser Situation. Ich sehe, was Dich belastet. Ich möchte Dir aber helfen, am Leben zu bleiben, damit eine Veränderung überhaupt möglich ist."

9. Grenzen der eigenen Belastbarkeit

Achten Sie auf die Grenzen Ihrer Belastbarkeit! Kurzfristig ist ein hohes Engagement oft sinnvoll, langfristig jedoch besteht die Gefahr der Überforderung.

10. Grenzen der Machbarkeit

Letztendlich liegt es nicht in Ihrer Hand, den Suizid eines Menschen zu verhindern.

11. Hilfe durch professionelle Helfer

Suizidalität hat viele Ursachen. Motivieren Sie die suizidgefährdete Person, sich durch Fachleute helfen zu lassen. Nehmen Sie selber mit Fachleuten Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben, sich unsicher fühlen oder wenn dringend Hilfe nötig ist. [Kantonsspital Glarus 055 646 33 33, Psychiatrie, Care Team]