

# Zwölf Tipps für den Umgang mit suizidalen Menschen

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 und kann suizidale Menschen entlasten.
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 und verstanden werden 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. Grundhaltung: engagierte Gelassenheit  
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! Das könnte etwa so formuliert werden: «Ich verstehe, dass Sie sich verzweifelt und hoffnungslos fühlen in dieser Situation. Ich sehe, was Sie belastet. Ich möchte Ihnen helfen, am Leben zu bleiben, damit 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. Grenzen der Machbarkeit  
Letztendlich liegt es *nicht* in Ihrer Hand, den Suizid eines Menschen zu verhindern.
11. 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.
12. Hilfe durch professionelle Helfer  
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!