

ERSTE HILFE IN SUIZIDALEN KRISEN

Ein Familienmitglied, eine Freundin, ein Freund hat Suizidgedanken geäußert – das ist oft ein richtiger Schock. Was kann ich tun? Hier finden Sie Informationen, die gegen die Hilflosigkeit helfen.

Wichtig ist es zu wissen, dass die meisten Menschen nicht sterben wollen. Sie wollen nur nicht so weiterleben, wie sie es gerade tun müssen. In einem Gespräch kann es darum gehen, Perspektiven zu finden, wie das Leben wieder lebenswert werden könnte.

Das kann im Gespräch helfen:

1. Nehmen Sie die Person ernst, die Ihnen von ihren Suizidgedanken berichtet.
2. Hören Sie zu und nehmen Sie auch die Verzweiflung ernst, die dahinter liegt.
3. Machen Sie sich bewusst, dass eine Entscheidung der anderen Person, wie immer sie ausfällt, von ihr selbst gefällt wurde. Sie sind nicht verantwortlich.
4. Vermeiden Sie, Ihrem Gegenüber dessen Gefühle oder Vorhaben auszureden. Sondern nehmen sie die Person (zuerst einmal) mit ihren Gedanken an. Versuchen Sie sich in die geschilderte Gefühlswelt hineinzusetzen, und geben Sie eine Rückmeldung, was Sie verstanden haben.
5. Sie dürfen im Gespräch mit der betreffenden Person nachfragen, ob Sie alles richtig verstanden haben.
6. Fragen Sie, was sich ändern müsste, damit es weitergehen kann.
7. Vermeiden Sie verallgemeinernde Reaktionen wie „Das wird schon wieder“.
8. Helfen Sie der betreffenden Person, andere Blickwinkel einzunehmen.
9. Behalten Sie sich auch selbst im Blick.
10. Nehmen Sie Hilfsangebote wie die TelefonSeelsorge, örtliche Einrichtungen oder Anlaufstellen wahr. Holen Sie sich, wenn nötig, Unterstützung.
11. Wenn Sie das Gefühl haben, dass unmittelbare Suizidgefahr besteht und die Person nicht mehr anders erreichbar zu sein scheint, dann wählen Sie die 112.