

Handreichung für Angehörige von Suizidgefährdeten

Bitte machen Sie sich bewusst, dass die folgenden Punkte ausschließlich Hinweise sind, wie im Fall von Suizidankündigungen vorgegangen werden kann. Da es bislang keine 100% verlässliche Methoden zur Abwendung von Suiziden gibt und alle Fälle ihre Besonderheiten haben, können die folgenden Punkte nicht den Einzelfall abbilden oder gar verhindern, dass eine Person sich suizidiert. Sie können aber zur Gesamtsituation beitragen und helfen ein vertrauensvolles Umfeld zu schaffen, in dem Alternativen zum Suizid vorstellbar werden.

1. Nehmen Sie die Person ernst, die sich Ihnen anvertraut hat und von ihren Suizidgedanken berichtet.
2. Nehmen Sie auch die Gedanken ernst, die dahinter liegen. Verharmlosung oder gar Spott helfen nicht.
3. Hören Sie zu.
4. Sie dürfen im Gespräch mit der betreffenden Person ruhig nachfragen, ob Sie alles richtig verstanden haben.
5. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht verantwortlich sind und es auch nicht werden können.
6. Vermeiden Sie pauschale Ratschläge wie „Das wird schon wieder“
7. Helfen Sie der betreffenden Person, andere Blickwinkel einzunehmen. (Dabei bitte immer Punkt 1 und 2 beachten)
8. Verlieren Sie sich selbst nicht aus dem Blick. Sie sind ebenso wichtig, wie ihr Gegenüber.
9. Denken Sie an die Hilfsangebote wie beispielsweise die TelefonSeelsorge, örtliche Einrichtungen oder Anlaufstellen. Nehmen Sie die Unterstützung in Anspruch. Siehe: <https://www.suizidprophylaxe.de/index.php>
10. Im akuten Fall wenden Sie sich an die Polizei. Tel: 110.