

# TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT SUIZIDGEFÄHRDETEN MENSCHEN

Was mache ich, wenn ich vermute, dass eine Person Suizidgedanken haben könnte? Soll ich sie darauf ansprechen? Wie kann ich sie unterstützen? Wann ist professionelle Hilfe notwendig?

Die folgenden Tipps können Ihnen im Umgang mit Menschen, die suizidgefährdet sein könnten, helfen – in Ihrer Familie, Ihrem Freundeskreis oder an Ihrem Arbeitsplatz.





## SUIZIDGEDANKEN ANSPRECHEN

Wenn Sie das Gefühl haben, dass jemand suizidgefährdet sein könnte, vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Sprechen Sie die Person direkt, ruhig und einfühlsam an. Zum Beispiel so: «Denkst du manchmal darüber nach, dir das Leben zu nehmen?»  
«Hast du Suizidgedanken?»

**Es ist falsch, dass das Ansprechen von Suizidalität die Situation verschlimmert. Im Gegenteil – das Gespräch kann entlastend wirken.**



## ZUHÖREN UND ERNST NEHMEN

Hören Sie aufmerksam zu und zeigen Sie Interesse für die Situation der Person, ohne zu urteilen. **Nehmen Sie suizidale Aussagen ernst. Es stimmt nicht, dass Menschen, die wiederholt von Suizid sprechen, sich nichts antun.** Äusserungen wie «Das ist doch nicht so schlimm» vermitteln das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Zeigen Sie Verständnis, ohne zu werten. Zum Beispiel so: «Ich glaube dir, dass du dich in dieser Situation verzweifelt und hoffnungslos fühlst. Ich mache mir Sorgen und möchte dich dabei unterstützen, Hilfe zu finden.»



## EIGENE GRENZEN ERKENNEN UND SICH ZEIT NEHMEN

Tun Sie nur das, was Sie auch leisten können. Überfordern Sie sich nicht und beachten Sie Ihre persönlichen Grenzen. Sie müssen die Probleme der anderen Person nicht allein lösen. Bereits das Zuhören schafft unmittelbare Entlastung. Denken Sie daran: **Ihre eigene Gesundheit ist wichtig.** Sprechen Sie mit anderen über Ihre Sorgen und holen Sie sich bei Bedarf Hilfe. Und ganz wichtig: **Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.**



## KEINE GEHEIMNISSE

Versprechen Sie nie, Suizidgedanken geheim zu halten – auch nicht in Ihrer Familie oder Partnerschaft. **Hilfe in der Not ist wichtiger als ein Geheimnis!**



## SICHERHEIT GEHT VOR

Zögern Sie nicht, gefährliche Gegenstände zu entfernen. Dazu gehören zum Beispiel Medikamente, Waffen, Stricke oder Drogen. **Schützen Sie die Person, wenn Sie glauben, dass sie sich etwas antun könnte.**



## HILFE DURCH FACHPERSONEN

Motivieren Sie die suizidgefährdete Person, sich von Fachleuten helfen zu lassen. Wenn akute Gefahr besteht, holen Sie sofort professionelle Unterstützung – auch dann, wenn die betroffene Person das nicht will. Rufen Sie allenfalls direkt die Notfallnummer 144 an.

**Sie können helfen, passende Angebote zu finden oder die Person zu einer Beratungsstelle begleiten.**

## HILFSANGEBOTE

- **Notruf 144**

---

Die Dargebotene Hand  
Rund um die Uhr erreichbar, auch via Chat  
[www.143.ch](http://www.143.ch)
- **Tel 143**

---

Die Dargebotene Hand  
Rund um die Uhr erreichbar, auch via Chat  
[www.143.ch](http://www.143.ch)
- **Tel 147**

---

Pro Juventute Schweiz  
(für Kinder und Jugendliche)  
Rund um die Uhr erreichbar, auch via Chat  
[www.147.ch](http://www.147.ch)
- **Psychiatrischer Notfalldienst**

---

Kantone AI und AR: 071 353 82 04 (24h)  
Kanton SG:  
Kriseninterventionszentrum: 058 178 54 44 (24h)  
Krisen und Notfall Wil: 058 178 11 80 (24h)  
Krisen und Notfall Pfäfers: 058 178 66 66 (24h)

## WEITERE FÜR SIE ZUGÄNGLICHE HILFSANGEBOTE IN IHRER REGION:

- **find help**  
[www.findhelp.ch](http://www.findhelp.ch)  


---
- **Ostschweizer Forum für  
Psychische Gesundheit (OFPG)**  
c/o Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
Unterstrasse 22  
9001 St. Gallen  
[info@ofpg.ch](mailto:info@ofpg.ch) | [www.ofpg.ch](http://www.ofpg.ch)



Der Text lehnt sich an den Flyer «12 Tipps für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen» des Forums für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich an. Illustrationen: Susanna Sulzer, Tisato & Sulzer GmbH