

10 Tipps für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

solothurn KANTON

Weitere Informationen

reden-kann-retten.ch
so.ch/suizidpraevention

Die Texte wurden uns freundlicherweise vom Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich (www.fssz.ch), vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und vom Suizidnetz Aargau zur Verfügung gestellt.

Unterstützt durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz.

Liebe Leser:innen

Es ist eine Herausforderung, Menschen mit Suizidgedanken zu begegnen und sie hilfreich zu unterstützen. Diese 10 Tipps können Ihnen dabei helfen.

Wenn Verdacht auf akute Suizidgefahr besteht, dann zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Kontakte

Allgemeine Notfallnummer

Polizei 117
Schutz und Rettung 144
Vergiftungsnotfälle 145

Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA) der Psychiatrischen Dienste soH

In Solothurn rund um die Uhr erreichbar
032 627 11 11
In Olten werktags von 8 bis 17 Uhr
062 311 52 10

Notfallnummern der Kinder- und Jugendpsychiatrie soH

In Solothurn und Grenchen
032 627 17 00
In Olten und Balsthal
032 627 18 50
Pikettdienst am Wochenende und ab 17 Uhr
032 627 10 60

Telefon 143

Die dargebotene Hand
Rund um die Uhr erreichbar
143.ch

Telefon 147

Beratung für Jugendliche
Rund um die Uhr erreichbar
147.ch

Anlaufstelle Suizidprävention

032 627 14 44 (Do 13 bis 17 Uhr)
suizidpraevention@spital.so.ch

Psychotherapeut:innen in der Region

vsp-so.ch ► Psychotherapie ► Verzeichnis

Psychiater in der Region

doc24.ch

TIPP 1 Den eigenen Gefühlen trauen

Vertrauen Sie Ihren ungu-
ten Gefühlen und sprechen Sie
die betroffene Person an.
Teilen Sie Ihre Beobach-
tungen und Sorgen mit.



TIPP 2 Nach Suizid- gedanken 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.

TIPP 3 Aussagen ernst nehmen

Nehmen Sie suizidale Aussa-
gen ernst! Es stimmt nicht,
dass Menschen, die mehr-
fach von Suizid sprechen,
sich nichts antun.



TIPP 4 Zuhören – nicht Probleme lösen

Lassen Sie sich nicht dazu
verleiten, Probleme lösen
zu wollen, die nicht schnell
lösbar sind! Zuhören ist die
erste und wichtigste Hilfe
und bringt den Betroffenen
unmittelbare Entlastung.

TIPP 5 Verantwortung teilen

Übernehmen Sie selbst nur
so viel Verantwortung, wie
Sie auch tragen können.
Holen Sie sich Unterstützung
aus Ihrem Umfeld oder bei
Fachpersonen und teilen Sie
mit ihnen die Verantwortung.



TIPP 6 Stellung beziehen, ohne zu werten

Beziehen Sie Stellung,
ohne zu verurteilen oder zu
werten! Grundtenor:
«Ich verstehe, dass du dich
verzweifelt und hoffnungslos
fühlst in dieser Situation.
Ich möchte dir aber helfen,
am Leben zu bleiben.»



TIPP 7 Grenzen der eigenen Belastbarkeit

Achten Sie auf Ihre eigenen
Grenzen! Ein hohes Enga-
gement kostet Energie,
langfristig besteht die
Gefahr der Überforderung.



TIPP 8 Keine Geheimnisse

Nothilfe geht vor Geheimnis-
wahrung! Lassen Sie sich
nie das Versprechen abneh-
men, die Suizidabsichten
einer Person als Geheimnis
zu wahren. Dies gilt gerade
auch für suizidale Äusserun-
gen in der Familie oder
innerhalb der Partnerschaft.



TIPP 9 Sicherheit geht vor

Zögern Sie nicht, gefährliche
Gegenstände wie Waffen,
Stricke, Medikamente oder
Drogen zu entfernen, wenn es
Anzeichen dafür gibt, dass
die suizidgefährdete Person
sie gegen sich verwenden
will.

TIPP 10 Hilfe durch Profis

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 Unter-
stützung!

