



Sprich über Suizidgedanken

**Reden kann retten**

**Umfassende Informationen auf [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)**

Sprich über Suizidgedanken

**Reden kann retten**

Die Website [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch) bietet umfassende Hintergrundinformationen zum Thema, ganz konkrete Gesprächstipps und weitere Hinweise, wie man sich selbst oder anderen helfen kann. Ebenfalls hält die Website Adressen mit Hilfsangeboten in allen Kantonen bereit.

**Dargebotene Hand: jederzeit ein offenes Ohr für alle**



Tel. 143. E-Mail-Beratung und Chat: siehe [www.143.ch](http://www.143.ch)  
Die Dargebotene Hand bietet rund um die Uhr Gesprächspartner mit einem offenen Ohr. Falls gewünscht, wird aufgezeigt, was man als Nächstes tun kann und wo man weitere Hilfe erhält. Kompetent, vertraulich kostenlos und anonym. Auch für Angehörige und Freunde.

**Für Jugendliche: Beratung + Hilfe 147**



Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute bietet niederschwellige Erstberatung per Telefon, Mail, Chat und SMS. Ein professionelles Beratungsteam steht Kindern und Jugendlichen rund um die Uhr kostenlos und vertraulich zur Verfügung. Tel. 147 für SMS und Telefon, [www.147.ch](http://www.147.ch) für Mail und Chat.

Mit der Unterstützung von:



**Ein Suizid betrifft mehrere Leben.**



[reden-kann-retten.ch](http://reden-kann-retten.ch)

## Suizidgedanken sind eine normale Reaktion auf Lebenskrisen.

Wenn Menschen über längere Zeit grossem Leidensdruck ausgesetzt sind oder einen Schicksalsschlag erleben, dann können Gedanken auftauchen wie: «Ich halte das nicht mehr aus!», «Für was lohnt es sich überhaupt noch zu leben?», «Am besten wäre, nicht mehr da zu sein!», «Ich möchte sterben.»

Solche Gedanken sind kein Grund, sich zu schämen oder zu denken, man werde verrückt. Suizidgedanken gehören zu Lebenskrisen, wie Fieber zur Lungenentzündung. Genau wie bei der Lungenentzündung ist es aber wichtig, dass man das «Fieber» – also die Suizidgedanken – nicht einfach ignoriert oder verheimlicht.

## Suizidgedanken ernst nehmen.

Suizidgedanken sind nicht bei allen Menschen gleich stark und sie sind vor allem auch schwankend. Manchmal können Betroffene Suizidgedanken gut zur Seite schieben, dann wieder werden sie drängender. Gefährlich ist, dass man bei sehr grossem Leidensdruck eine Art «Tunnelblick» bekommen kann. In diesem Zustand können sich die Gedanken verselbständigen. Betroffene berichten, dass sie plötzlich alles wie durch einen Nebel wahrnahmen, dass sie nicht mehr klar denken konnten und dass sie keine Kontrolle mehr über ihr Handeln hatten. Menschen in sogenannten akuten suizidalen Krisen sehen darum plötzlich gar keine andere Lösung mehr, als sich das Leben zu nehmen. Dabei möchten die allermeisten eigentlich nicht ihr Leben, sondern ihr Leiden beenden.

## In der akuten Krise ist rasche Hilfe nötig.

Scheinbar nichtige Ereignisse können in einer akuten suizidalen Krise einen Suizidversuch auslösen. Darum ist es sehr wichtig, dass man in diesem Moment nicht alleine bleibt. Eine Vertrauensperson aus dem privaten Umfeld, der Arzt/die Ärztin oder auch die Notfallstation im nächsten Krankenhaus können im Notfall wichtige Hilfe leisten. Auch die Dargebotene Hand ist unter Telefon 143 rund um die Uhr erreichbar für ein anonymes, entlastendes Gespräch und kann Betroffene und ihr Umfeld beraten, wohin sie sich wenden können. Für Jugendliche bietet «Beratung + Hilfe 147» (Tel. 147, SMS, E-Mail und Chat) kompetente Hilfe.

## Gehör schenken ist wichtig.

Wer das Gefühl hat, ein Freund oder eine Angehörige könnte Suizidgedanken haben, sollte dies ernst nehmen und wenn immer möglich zum Thema machen. Es stimmt nicht, dass Menschen mit Suizidabsichten sich erst recht etwas antun, wenn man mit ihnen darüber spricht. Viele Überlebende von Suizidversuchen berichten, ihnen habe jemand gefehlt, der «einfach nur zuhört». Zuhören ist jedoch nicht einfach. Es hilft, seinem Gegenüber mit der Einstellung zu begegnen, dass man verstehen möchte, was die andere Person fühlt, und wenn man dabei möglichst wertfrei bleibt. Wichtig ist: Man kann und muss nicht die Probleme seines Gegenübers lösen – doch nachzufragen und Gehör zu schenken kann bereits entlasten.

## Notfallnummern

### Notfallnummer für Erwachsene



143



[www.143.ch](http://www.143.ch)

### Notfallnummer für Jugendliche



147



[www.147.ch](http://www.147.ch)

### Medizinische Notfallnummer



144

## Reden kann retten: möglichst vor der akuten Krise.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, ist es wichtig, möglichst früh über seelisches Leid und Suizidgedanken zu sprechen. Betroffene berichten, dass ihre Suizidgedanken abnahmen und sie wieder Hoffnung schöpften, nachdem sie sich jemandem anvertraut hatten. Gespräche helfen, weil es guttut, wenn jemand zuhört, und weil man beim Sprechen die Gedanken ordnen kann. Wenn man über seine Suizidgedanken spricht, läuft man weniger Gefahr, dass sich diese verselbständigen und es zu einem Suizidversuch kommt. Reden kann so Leben retten.

## Suizidale Krisen gehen vorbei.

Auch wenn es Momente gibt, in denen es scheint, dass Schmerz und Unglück nie mehr enden: Suizidkrisen gehen irgendwann vorbei. Lösungen kommen zum Vorschein, Gefühle ändern sich, unerwartet Positives geschieht. Gespräche mit ganz vielen Betroffenen zeigen klar, dass Phasen mit Suizidgedanken und leidvollen Belastungen vorbeigehen. Überlebende sind nach Suizidversuchen in aller Regel froh, dass sie weiterleben.