



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

preVent.bs

10 Tipps für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen



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 Suizidalität besteht, dann zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Kontakte

Telefon 143

Die Dargebotene Hand
Rund um die Uhr erreichbar
143.ch

Telefon 147

Beratung für Jugendliche via
Telefon oder Chat
Rund um die Uhr erreichbar
147.ch

Notfall Universitäre psychiatrische Kliniken Basel UPK

Rund um die Uhr erreichbar
061 325 51 00

Walk-in / Akutambulanz, UPK

Kornhausgasse 7, Basel
Montag bis Freitag 8–16 Uhr
Psychiatrische Sprechstunden
auch ohne Voranmeldung
061 325 81 81
upk.ch/akutambulanz

Medizinische Notrufzentrale

Rund um die Uhr erreichbar
Medizinische Einschätzung
und Weiterleitung
061 261 15 15

Psychotherapeut:innen in der Region

psychotherapie-bsbl.ch

Psychiater:innen in der Region

doc24.ch

TIPP 1 Den eigenen Gefühlen trauen

Vertrauen Sie Ihren ungenuten Gefühlen und sprechen Sie die betroffene Person an. Teilen Sie Ihre Beobachtungen und Sorgen mit.

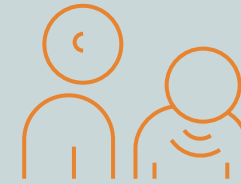


TIPP 2 Nach Suizid- gedanken fragen

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 Aussagen ernst! Es stimmt nicht, dass Menschen, die mehrfach von Suizid sprechen, sich nichts antun.

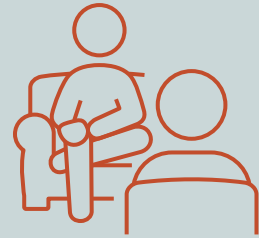


TIPP 4 Zuhören – nicht Probleme lösen

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 Engagement kostet Energie, langfristig besteht die Gefahr der Überforderung.

TIPP 8 Keine Geheimnisse

Nothilfe geht vor Geheimniskonservierung! Lassen Sie sich nie das Versprechen abnehmen, die Suizidabsichten einer Person als Geheimnis zu wahren. Dies gilt gerade auch für suizidale Äußerungen 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 Unterstützung!



Weitere Informationen

reden-kann-retten.ch

Die Texte wurden uns freundlicherweise vom Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich und vom Suizidnetz Aargau zur Verfügung gestellt.

www.fssz.ch