

HILFESTELLUNG · LEITFADEN

# Ansprechen ohne Angst

Wie Sie Suizidgedanken bei einem Menschen direkt ansprechen – für Angehörige, Freundinnen und Freunde, Lehr- und Fachpersonen. Das Wichtigste vorweg: Nachfragen löst keine Suizidgedanken aus. Es entlastet und öffnet die Tür zu Hilfe.

## Wann Sie aufmerksam werden sollten

- Die Person spricht oder schreibt über den Tod, über Sinnlosigkeit oder darüber, anderen zur Last zu fallen.
- Rückzug von Freundinnen, Freunden, Familie und Hobbys.
- Starke Stimmungswechsel – oder plötzliche Ruhe nach einer schweren Zeit.
- Verschenken von wichtigen Dingen, Abschiedsbriefe oder -nachrichten, «Ordnung machen».
- Mehr Alkohol oder Drogen, riskantes Verhalten.
- Belastende Ereignisse: Trennung, Verlust, Kündigung, Mobbing, Scham, Schulden.

## Gut vorbereitet ins Gespräch

- Wählen Sie einen ruhigen Ort und genügend Zeit. Das Handy bleibt weg.
- Halten Sie für sich bereit: 143, 144 und die Nummer des psychiatrischen Notfalldienstes in Ihrem Kanton.
- Sie müssen das Problem nicht lösen. Ihre Aufgabe ist: da sein, fragen, zuhören, Hilfe vermitteln.

## So können Sie fragen

Beginnen Sie mit dem, was Sie beobachtet haben – ohne Vorwurf. Fragen Sie dann direkt. Das Wort «Suizid» oder «sich das Leben nehmen» darf fallen.

«Mir ist aufgefallen, dass du dich in letzter Zeit zurückziehst. Ich mache mir Sorgen um dich.»

«Manchmal, wenn es Menschen so schlecht geht, denken sie daran, nicht mehr leben zu wollen. Geht es dir auch so?»

«Denkst du daran, dir das Leben zu nehmen?»

«Hast du dir schon überlegt, wie du es tun würdest?»

«Was hat dich bis jetzt davon abgehalten?»

## Zuhören statt überzeugen

- Lassen Sie die Person ausreden, auch wenn es schwer auszuhalten ist. Pausen sind erlaubt.

- Nehmen Sie ernst, was Sie hören. Vermeiden Sie Sätze wie «Das wird schon wieder» oder «Denk an deine Familie».
- Keine Diskussion darüber, ob Suizid richtig oder falsch ist – und keine Vorwürfe.
- Versprechen Sie keine Geheimhaltung. Sagen Sie ehrlich: «Ich will dir helfen, und dafür hole ich mir Unterstützung.»

## Wenn die Antwort Ja ist

- 1 Gefahr einschätzen**  
Gibt es einen konkreten Plan, Mittel oder einen Zeitpunkt? Je konkreter, desto dringender.
- 2 Bei akuter Gefahr**  
Lassen Sie die Person nicht allein. Rufen Sie 144 an oder begleiten Sie sie auf die Notfallstation.
- 3 Mittel entfernen**  
Medikamente, Waffen oder andere Mittel – wenn möglich gemeinsam – wegschliessen oder abgeben.
- 4 Hilfe verbindlich machen**  
Termin bei Hausärztin, Hausarzt oder psychiatrischem Dienst gemeinsam vereinbaren – am besten sofort, im Gespräch.
- 5 Dranbleiben**  
Melden Sie sich in den nächsten Tagen wieder. Ein Sicherheitsplan hilft – Vorlage auf [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch).

**Und Sie selbst? Solche Gespräche gehen nahe. Holen Sie sich Unterstützung – zum Beispiel bei 143 (auch für Angehörige) oder beim Elternnotruf 0848 35 45 55.**

## Rund um die Uhr erreichbar

**144** **Sanität**  
Akute Lebensgefahr, medizinischer Notfall

**117** **Polizei**  
Gefahr für Sie oder andere, Gewalt, Drohung

**112** **Europäischer Notruf**  
Funktioniert auch ohne Guthaben oder mit ausländischer SIM

**143** **Die Dargebotene Hand**  
Reden rund um die Uhr, anonym – auch für Angehörige

**147** **Pro Juventute**  
Für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr

Grundlagen: Kampagne «Reden kann retten» ([reden-kann-retten.ch](https://www.reden-kann-retten.ch)), Richtlinien der Erste-Hilfe-Programme für psychische Gesundheit ([ensa.swiss](https://www.ensa.swiss)).