

Hilfe für Angehörige und FreundInnen

Was suizidgefährdete und depressive Menschen möchten:

- Jemanden, der ihnen aktiv zuhört. Jemanden, der sich Zeit nimmt und ihnen wirklich zuhört.
- Jemanden, der weder Urteil noch Ratschläge oder Meinungen von sich gibt, sondern sich ihnen mit großer Aufmerksamkeit zuwendet. Nach Gefühlen, Befinden und anderen Vertrauenspersonen fragt.
- Jemanden, dem sie vertrauen können.
- Jemanden, der sie respektiert und ernst nimmt.
- Jemanden, der Anteil nimmt.
- Jemanden, der zeigt und sagt: "Du bist mir wichtig!".

Was hilft sofort:

- Suizidgedanken ernst nehmen
- Aktives Zugehen auf die/den Betroffene/n
- Sprachlosigkeit überwinden
- Bei vermuteter Suizidgefährdung diese ansprechen
- Nonverbale Signale wahrnehmen, verstehen und übersetzen
- Wertschätzende Grundhaltung gegenüber der/dem Betroffenen
- Anerkennung des Problems
- Zuwendung, zuhören und da sein
- Beim Thema bleiben
- Hilfe zur Selbsthilfe anbieten
- Verweis auf Hilfsorganisationen und das soziale Netzwerk
- Begleitung zu professionellen HelferInnen

Was sollte vermieden werden:

- Über Sinn und Legitimation von Suizid diskutieren
- Gute Ratschläge und Belehrungen
- Bagatellisierungen wie "Das ist halb so schlimm..."
- Leichtfertige Bemerkungen wie "Kopf hoch, es wird schon wieder!" oder "Alles wird wieder gut werden" oder "Reiß´ dich doch zusammen!"
- Vergleiche mit anderen, kategorisieren, analysieren und kritisieren
- Ausfragen, bemitleiden und herablassend sein
- Vorschnelle Lösungen anbieten
- Verantwortungsübernahme gegenüber der/dem Betroffenen
- Schweigeversprechungen
- In Panik verfallen

Über Gefühle sprechen fällt vielen Menschen schwer.

Suizidgefährdete Menschen sollten besonders liebevoll und respektvoll behandelt werden. Sie dürfen weder zu Aussagen noch in die Defensive gedrängt werden.

In Anlehnung an "*Befrienders International*"