



Weitere Informationen zu

- Hilfsadressen
- Hilfsmöglichkeiten

finden Sie auf unserer Homepage.

Helfen Sie uns! Mit ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende können Sie unsere weitere Arbeit unterstützen.

Spendenkonto Initiative Tabu Suizid e.V.

Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN DE32300501101005683998



Initiative Tabu Suizid e. V.

tabusuizid@arcor.de

www.tabusuizid.de

Wie kann ich helfen?
Helfen ist gar nicht so schwer!





Egal warum ein Mensch Suizidgedanken hat – begegnen Sie dieser Person immer mit Respekt und Verständnis.

■ **Trauen Sie sich, den Betroffenen zu fragen, ihn/sie anzusprechen.**

Es geht nicht darum, die perfekten Worte zu finden, es geht darum, zu signalisieren: ich bin für Dich da, ich nehme mir Zeit.

■ **Vermitteln Sie, dass Sie sich Sorgen machen.**

Wenn Sie den Mut haben, fragen Sie den Betroffenen ob er/sie an Suizid denkt und haben Sie keine Angst, diese dann erst auf die Idee zu bringen, ihn auszuführen.

■ **Denkt ein Mensch nicht an Suizid, dann wird er nicht auf dieses Thema anspringen, wenn andere Menschen ihn danach fragen.**

Beschäftigt er sich jedoch intensiv mit Suizidgedanken, kann eine solche Frage ihm die Chance geben, über seine Probleme zu sprechen. Außerdem zeigt ihm die Frage, dass man sich um ihn sorgt. Sie haben ja bemerkt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Versuchen Sie sich Zeit zu nehmen, bleiben Sie beim Gespräch ruhig und bewerten die Gedanken nicht. Oftmals wirken die Probleme und Gedanken für Außenstehende gar nicht so schwer, doch für den Betroffenen sind sie es.

■ **Scheuen Sie sich auch nicht zu sagen wenn Sie sich unsicher sind oder Sie sich überfordert fühlen.**

Es gibt auch eine Reihe von Hilfsangeboten, wenn man das Gefühl hat, dies nicht alleine bewältigen zu können. Es ist dann wichtig, dem Betroffenen klar zu machen, dass man sich Sorgen macht und eine zusätzliche Unterstützung benötigt.

■ **Besprechen Sie mit dem Betroffenen, was er selbst tun könnte.**

Welche anderen Personen gibt es eventuell, die mit einbezogen werden können, welche Telefonnummern sind im Notfall da.

■ **Wenn die Zeit nicht ausreicht, sorgen Sie dafür, dass eine andere Person bei dem Betroffenen ist.**

■ **Helfen Sie dem Betroffenen ggf., einen Termin bei einem Angebot zu organisieren.**

Betroffenen fehlt oft die Kraft dazu, dies allein zu tun.

■ **Begleiten Sie den Betroffenen ggf. zum Hausarzt.**

Auch hier ist diese Begleitung eine große Stütze, z. B. bei der Anmeldung in einer Arztpraxis.