

EIN GESPRÄCH KANN LEBEN RETTEN

Zuhören kann der erste Schritt zurück ins Leben sein - Hoffnung beginnt manchmal mit einem einzigen Satz. Die folgenden Tipps zeigen, wie ein Gespräch achtsam und hilfreich gestaltet werden kann.

Vor dem Gespräch

- Einen geeigneten Rahmen finden
- Die eigenen Ressourcen prüfen: Stimmung, Zeit & Ort

Gesprächseinstieg

- Proaktives, einfühlsames Ansprechen
- Nicht überrumpeln

Reaktion auf geäußerten Suizidwunsch

- Ruhig bleiben, zuhören, Aussagen ernst nehmen
- Unterstützung anbieten, die möglich ist
- Auf Fachexpertise verweisen
- Vertraulichkeit wahren, sofern keine akute Selbstgefährdung besteht

Vermeiden

- Keinen moralischen Druck ausüben
- Keine schnellen Ratschläge oder Lösungen anbieten
- Keine panische Reaktion
- Nicht von eigenen Problemen sprechen

Die eigene Haltung klären

- Du musst die Probleme des Gegenübers nicht lösen
- Eigene Grenzen wahrnehmen und Unterstützung einholen

Im akuten Notfall

- Person nicht allein lassen, im Gespräch bleiben, Zeit gewinnen
- Nahestehende Personen einbeziehen
- Krisenberatungsstellen kontaktieren
- Bei konkreten Plänen oder akuter Gefährdung: Notarzt einschalten

Mehr Wissenswertes, Arbeitshilfen, Schulungshinweise und Beratungsangebote sind abrufbar unter www.lebenssensibel.de.