

# SUIZID – PRÄVENTION UND GEISTIGER BEISTAND

Nehmen Sie Warnhinweise auf Suizidgefahr und etwaige Drohungen, sich etwas anzutun, stets ernst, selbst wenn Sie glauben, dass der Betreffende nicht ernsthaft über Suizid nachdenkt oder nur Aufmerksamkeit sucht. Halten Sie sich als Helfender an diese drei Schritte: **fragen, sich kümmern, es erzählen** (siehe [suicide.churchofjesuschrist.org](https://suicide.churchofjesuschrist.org)).

## SCHRITT 1: FRAGEN

- Fragen Sie den Betreffenden ohne Umschweife, ob er über Suizid nachdenkt. Sie können beispielsweise fragen: **„Denkst du darüber nach, deinem Leben ein Ende zu setzen?“** Wenn er sagt, dass er über Suizid nachdenkt, fragen Sie ihn, ob er einen konkreten Plan dafür hat. Sie könnten fragen: **„Hast du konkret geplant, wie du dir etwas antun willst?“** Falls das der Fall ist, bringen Sie ihn sofort in ein Krankenhaus oder eine Arztpraxis oder rufen Sie einen Notdienst oder eine Notfall-Rufnummer für Ihre Region an. Wenn er sich noch keine konkrete Vorgehensweise überlegt hat, gehen Sie zu Schritt 2 über.

## SCHRITT 2: SICH KÜMMERN

- Zeigen Sie Ihr Interesse dadurch, dass Sie dem Betreffenden aufmerksam zuhören. Lassen Sie ihm Zeit, zu erklären, wie ihm zumute ist. Würdigen Sie das, was er empfindet, indem Sie beispielsweise sagen: **„Es tut mir leid, dass du so leidest“**, oder: **„Mir war gar nicht klar, wie schlimm es für dich ist“**.
- Sie könnten ihm anbieten, ihm zu helfen, einen Sicherheitsplan zur Suizidprävention aufzustellen (siehe [„Ein Sicherheitsplan zur Suizidprävention“](#), Liahona, September 2016). Ein solcher Plan kann dem Betreffenden helfen, seine persönlichen Stärken, positive Beziehungen zu anderen und gute Bewältigungsstrategien zu erkennen. Dazu kann auch gehören, dass man Mittel oder Gegenstände, mit denen man sich Schaden zufügen kann (beispielsweise Tabletten oder Waffen), außer Reichweite bringt.
- Wenn der Betreffende Sie bittet, niemandem von seiner Gemütslage zu erzählen, erklären Sie ihm, dass Sie seine Privatsphäre so weit wie möglich achten werden, er aber mehr Hilfe benötigt, als Sie leisten können. **Versprechen Sie ihm unter keinen Umständen, seine Suizidgedanken geheim zu halten.**

## SCHRITT 3: ES ERZÄHLEN

- Fordern Sie den Betreffenden auf, jemandem davon zu erzählen, der mehr Unterstützung leisten kann. Geben Sie ihm Kontaktangaben von hilfreichen lokalen Anlaufstellen. Dazu können Krankenhäuser, Notfallambulanzen oder auch kostenlose Notfall-Rufnummern gehören.
- Falls der Betreffende sich keine Hilfe sucht, müssen Sie an seiner Stelle jemandem von der Situation erzählen. Sie können etwas sagen wie: **„Mir liegt etwas an dir und ich möchte, dass du in Sicherheit bist. Ich werde jemandem von deiner Lage erzählen, der dir die Hilfe geben kann, die du brauchst.“** Achten Sie seine Privatsphäre und erzählen Sie nur jemandem davon, von dem Sie glauben, dass er helfen kann, etwa einem nahen Angehörigen, dem Bischof des Betreffenden, einem Schulpsychologen, einem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachkraft. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wem Sie davon erzählen sollen, können Sie sich an den Familiendienst der Kirche wenden oder eine Notfall-Rufnummer anrufen.
- Denken Sie daran: Es wird nicht von Ihnen erwartet, dass Sie dem Betroffenen ganz allein beistehen.

## MATERIAL

- **Suizid – Prävention und geistiger Beistand:** <https://www.churchofjesuschrist.org/get-help/suicide?lang=deu>
- **European Alliance Against Depression (in verschiedenen Sprachen):** <https://ifightdepression.com>

**„Menschen, die davon betroffen sind, brauchen mehr Freunde, nicht weniger. ... Sie müssen wissen, dass sich jemand um sie sorgt. Wir lassen die Betroffenen nicht alleine sitzen. Wir setzen uns zu ihnen. ... Es birgt keine Gefahr, jemanden zu fragen, ob er Suizidgedanken hat oder darüber nachdenkt, sich etwas anzutun. In den meisten Fällen merkt der Gefragte, dass man aus aufrichtiger Anteilnahme handelt.“**

Elder Dale G. Renlund