



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

# Bei Suizidgedanken: Reden kann retten

Informationen für Betroffene und Angehörige

Fühlen Sie sich kraftlos oder allein gelassen?  
Haben Sie das Gefühl, dass alles keinen Sinn  
mehr macht? Oder machen Sie sich ernsthaft  
Sorgen um jemanden?

Viele Menschen kennen Zeiten, die zum Ver-  
zweifeln sind. Ob Sie direkt oder als Angehörige  
indirekt betroffen sind: Nehmen Sie Suizid-  
gedanken in jedem Fall ernst. Suchen Sie Hilfe.  
Ein Gespräch kann neue Zuversicht geben.

[www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

Jede und jeder wird im Leben mit Krisen konfrontiert. Zum Glück gehen Krisen meistens vorbei. Wenn Menschen aber über längere Zeit grossem Leidensdruck ausgesetzt sind oder einen Schicksalsschlag erleben, können Gedanken auftauchen wie: «Ich halte das nicht mehr aus!», «Für was lohnt es sich überhaupt noch zu leben?».

Solche Gedanken sind kein Grund sich zu schämen oder zu denken, man werde verrückt. Leider ist Suizidalität aber immer noch ein tabuisiertes Thema. Männer haben es oft besonders schwer sich zu öffnen und über ihre Gefühle zu sprechen. In jedem Fall ist es wichtig, sie ernst zu nehmen und frühzeitig über die Krise zu sprechen – je früher, desto besser.

### **Reden kann retten**

Suizidgedanken sind eine häufige Reaktion in Lebenskrisen, sind aber nicht bei allen Menschen gleich stark. Gefährlich ist, dass man bei sehr grossem Leidensdruck eine Art «Tunnelblick» bekommen kann. In diesem Zustand können sich die Gedanken verselbständigen. Betroffene berichten, dass sie plötzlich alles wie durch einen Nebel wahrnahmen, dass sie nicht mehr klar denken konnten und dass sie keine Kontrolle mehr hatten über ihr Handeln.

In solchen Situationen können bereits scheinbar unwichtige Ereignisse einen Suizidversuch auslösen – selbst wenn jemand eigentlich nicht das Leben, sondern «nur» das Leiden beenden möchte. Damit es gar nicht erst soweit kommt, lohnt es sich, möglichst früh über belastende Gedanken zu sprechen.

Gespräche helfen, weil es gut tut, wenn jemand zuhört, weil man beim Sprechen die Gedanken ordnen kann und weil sich neue Perspektiven öffnen können. Wer über seine Suizidgedanken spricht, läuft weniger Gefahr, dass sich diese verselbständigen und es zu einem Suizidversuch kommt. Reden kann so Leben retten. Daher ist es auch wichtig andere darauf anzusprechen, wenn man vermutet, dass er oder sie mit dem Leben hadert.

## Ich bin in einer Krise

### **Geben Sie nicht auf: Suizidale Krisen gehen vorbei**

Auch wenn es Momente gibt, in denen es scheint, dass Schmerz und Unglück nie mehr enden: Gespräche mit ganz vielen Betroffenen zeigen, dass Phasen mit Suizidgedanken und leidvollen Belastungen vorübergehen. Sie stehen in Zusammenhang mit existenziellen Krisen, bedrohten Beziehungen oder Mobbing. Lösungen kommen meist erst mit der Zeit zum Vorschein, Gefühle ändern sich und unerwartet Positives geschieht, auch wenn man es in der Krise kaum glauben kann. Überlebende sind nach Suizidversuchen in aller Regel froh, dass sie weiterleben.

Wenn Suizidgedanken Sie stark bedrücken, bleiben Sie möglichst nicht alleine. Eine Vertrauensperson aus dem privaten Umfeld, Ihre Hausärztin oder ein anderer Arzt sowie der medizinische Notfall Ihrer Region können Hilfe leisten.

Sollten Sie sich bei einem ersten Gesprächsversuch nicht verstanden fühlen, wenden Sie sich an eine andere Person oder Institution.

## Ich bin besorgt um jemanden

Wenn Sie erfahren oder vermuten, dass jemand in Ihrem Umfeld an Suizid denkt, sprechen Sie diese Person darauf an. Denn es stimmt nicht, dass Menschen sich erst recht etwas antun, wenn man mit ihnen über Suizidgedanken spricht. Ganz im Gegenteil: Darüber reden kann entlasten und neue Kraft geben: «Endlich hört jemand in der unerträglichen seelischen Not zu!» Nutzen Sie einen ruhigen Moment für ein Gespräch unter vier Augen. Das erleichtert das Reden. Wenn Sie selbst unsicher sind oder sich nicht im Stande fühlen, ein solches Gespräch zu führen, wenden Sie sich an eine der Institutionen, die auf diesem Flyer aufgeführt sind. Sie hören zu, beraten Sie vertraulich und helfen Ihnen weiter.

Wichtig ist: Man kann und muss nicht die Probleme seines Gegenübers lösen – doch nachzufragen und Gehör zu schenken, kann bereits entlasten und neue Perspektiven eröffnen.

## Suchen Sie Hilfe.

Hier finden Sie jederzeit unkomplizierte Hilfe, wenn Sie in einer Krise sind oder Sie sich um jemanden Sorgen machen. Falls erwünscht, werden nächste Schritte aufgezeigt, wo und wie man weitere Hilfe erhält.

### **Ein offenes Ohr für alle: Die Dargebotene Hand**

Manchmal möchte man anonym mit jemandem reden: Tel. 143 (rund um die Uhr)  
Auch E-Mail & Chat: [www.143.ch](http://www.143.ch).

### **Für Kinder und Jugendliche: Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute**

Professionelle Beratung bei Fragen, Problemen und in Notsituationen.  
Tel. 147 für Telefon (rund um die Uhr) und SMS, [www.147.ch](http://www.147.ch) für Mail und Chat.

Die Website [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch) bietet umfassende Informationen zum Thema, ganz konkrete Gesprächstipps und weitere Hinweise, wie man sich selbst oder anderen helfen kann. Ebenfalls hält die Website Adressen mit Hilfsangeboten in allen Kantonen bereit.

Angehörigenberatungsstellen Psychiatrie	<a href="http://www.angehoerige.ch">www.angehoerige.ch</a>
Selbsthilfe Schweiz	<a href="http://www.selbsthilfe-schweiz.ch">www.selbsthilfe-schweiz.ch</a>
Pro Mente Sana	<a href="http://www.promentesana.ch">www.promentesana.ch</a>
Kinderseele – Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche von psychisch belasteten Eltern	<a href="http://www.kinderseele.ch">www.kinderseele.ch</a>
Trauernetz: für Hinterbliebene nach einem Suizid	<a href="http://www.trauernetz.ch">www.trauernetz.ch</a>
Wie geht's dir? Gesprächstipps und Adressen	<a href="http://www.wie-gehts-dir.ch">www.wie-gehts-dir.ch</a>
Psy-Gesundheit.ch (Fokus bei Angeboten auf Westschweiz und Tessin)	<a href="http://www.psy-gesundheit.ch">www.psy-gesundheit.ch</a>

## **Notfallkarte**

Für Personen, die sich in einer Krise befinden, für Menschen, die eine Person in einer Krise begleiten oder für Hinterbliebene nach einem Suizid.

Tragen Sie die Karte immer bei sich, sie passt gut ins Portemonnaie! Ergänzen Sie darauf Ihre persönlichen Nummern für den Notfall. Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, rufen Sie einfach an!

# Notfallkarte zum selber Ausdrucken und Ausschneiden



## Meine Notfallnummern

### Persönliche Notfalldienste

Ärztlicher Notfalldienst:

Meine Hausärztin /  
mein Hausarzt:

Meine Therapeutin /  
mein Therapeut:

Meine persönliche  
Vertrauensperson:

### Notfalldienste: Tag und Nacht

Allgemeiner Notruf / Polizei **112**

Ambulanz / Sanität **144**

Vergiftungsnotfälle (Tox Info Schweiz) **145**

### Hilfe und Beratung:

**FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

Telefon (rund um die Uhr) und SMS **147**

Mail und Chat **www.147.ch**

**FÜR ERWACHSENE**

Telefon (rund um die Uhr) und SMS **143**

Mail und Chat **www.143.ch**

Der Flyer ist im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Suizidprävention und des Förderprogramms «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020» entstanden.

Die Inhalte dieses Flyers wurden von Expertinnen und Experten der Suizidprävention validiert. Grundlagen für den Text wurden von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich zur Verfügung gestellt.

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

### KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit (BAG)  
Postfach  
CH-3003 Bern

### REDAKTIONELLE UNTERSTÜTZUNG

advocacy ag

### KONZEPTION UND LAYOUT

moxi ltd.

### PUBLIKATIONSZEITPUNKT

Oktober 2021

### BESTELLADRESSE

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Bestellnummer: 316.764.d

### SPRACHVERSIONEN

Diese Publikation ist in deutscher, französischer  
und italienischer Sprache verfügbar.

### DIGITALE VERSION

Alle Sprachvarianten dieser Publikation stehen als PDF zur Verfügung:

[www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

[www.bag.admin.ch/suizidpraevention](http://www.bag.admin.ch/suizidpraevention) → Suizidprävention in der psychiatrischen Versorgung

[www.bag.admin.ch/betreuende-angehoerige-praxis-impulse](http://www.bag.admin.ch/betreuende-angehoerige-praxis-impulse)