

Umgang mit Suiziddrohungen

Abstract von **Anne Guddal**

Wer im privaten oder beruflichen Alltag mit Suiziddrohungen konfrontiert ist, steht unter einer hohen Belastung. Es stellen sich Fragen wie: Welche Möglichkeiten habe ich, dem suizidalen Menschen zu helfen? Wie reagiere ich richtig? Lasse ich mich durch diese Drohung manipulieren? Um mit dieser belastenden Situation zurechtzukommen, braucht es klare Kommunikation und gegebenenfalls professionelle Unterstützung.

Bei Suiziddrohungen gilt es fünf hauptsächliche Punkte zu beachten: Ernst nehmen – auf sich selbst achten – ansprechen – für professionelle Hilfe sorgen – sich selbst entlasten. Es ist wichtig, dem suizidalen Menschen mitzuteilen, dass niemand Anderes die Verantwortung für sein oder ihr Handeln übernehmen kann. Dennoch sollte man auf das Gesagte eingehen und – je nach Einschätzung der Situation – professionelle Hilfe empfehlen, vermitteln oder alarmieren. Genauso wichtig ist es, gut auf die eigene Befindlichkeit zu achten, für sich selbst zu sorgen, allenfalls auch, indem man sich professionelle Unterstützung holt.

Suiziddrohungen im beruflichen Kontext

Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, können in ihrer Berufsausübung mit Suiziddrohungen konfrontiert sein. Einerseits gilt es, die geäußerten Suizidabsichten ernst zu nehmen, andererseits darf man sich nicht manipulieren oder erpressen lassen. Nebst einer professionellen Intervention, abhängig davon, wie akut die Suizidalität eingeschätzt wird, ist es wichtig, die eigene Belastbarkeit im Auge zu behalten und sich zu entlasten, z. B. in einer Supervision. Es kann hilfreich sein, mögliche Szenarien und Handlungsoptionen vorgängig durchzudenken und diese dann in einem Leitfaden mit Notfallnummern festzuhalten.

Suiziddrohungen von Angehörigen

Angehörige von suizidalen Menschen sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Ihre Beziehung ist meist eng, was den Druck einer Suiziddrohung noch verstärkt. Sie wollen das Leben des geliebten Menschen retten und können so in eine Co-Abhängigkeit geraten, die von Manipulationen geprägt ist. Dies führt sie selbst an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Auch hier gilt es, die Drohung ernst zu nehmen, die Verantwortung für eine allfällige suizidale Handlung zurückzugeben und Hilfe anzufordern. Eine Behandlung des suizidalen Menschen durch Fachpersonen kann Angehörige ein Stück weit entlasten. Darüber hinaus brauchen sie aber oftmals selbst Unterstützung in einer geeigneten Form.

Beratung von Menschen, die Suiziddrohungen ausgesetzt sind

Wenn jemand erzählt, dass er oder sie mit Suiziddrohungen konfrontiert sei, ist es besonders wichtig, diese Person (und nicht nur die suizidale) im Fokus zu behalten. Nebst praktischen Informationen dazu, wie er oder sie sich gegenüber der suizidgefährdeten Person verhalten kann, und der Vermittlung von Adressen von Fachstellen, kann es das Gegenüber sehr entlasten, wenn zugehört und er oder sie ermutigt wird, gut auf sich selbst zu achten und sich auch abgrenzen zu dürfen.

Umgang mit Suiziddrohungen

Tipps für Menschen, die im privaten oder beruflichen Umfeld mit Suiziddrohungen konfrontiert sind.

- **Hören Sie sorgfältig zu** und versuchen Sie, möglichst **ruhig** zu bleiben.
- Nehmen Sie wahr, was das Gesagte **in Ihnen auslöst**. Fühlen Sie sich dadurch unter Druck, manipuliert?
- **Nehmen Sie die Suiziddrohung ernst**, auch wenn sie zum wiederholten Mal erfolgt. Sagen Sie dies dem Gegenüber. Sagen Sie aber auch, was dies in Ihnen auslöst.
- **Geben Sie die Verantwortung für das Handeln wieder zurück.**
(«Ich nehme ernst, dass du so verzweifelt bist und dass du darüber nachdenkst, dir das Leben zu nehmen, doch ich lasse mich durch diese Ankündigung nicht manipulieren. Ich kann die Verantwortung für dein Leben nicht übernehmen. Gleichzeitig sehe ich, dass du jetzt Hilfe brauchst.»)
- **Teilen Sie dem Gegenüber mit, dass er/sie jetzt fachliche Unterstützung brauche** und geben Sie **geeignete Hilfsangebote** an, ev. auch schriftlich.
- Unter www.suizidpraevention-zh.ch > *Ich bin besorgt um jemanden* finden Sie **Warnzeichen** und **Tipps**, wie Sie mit suizidalen Menschen sprechen können.
- Informieren Sie sich im Voraus über entsprechende Hilfsangebote unter www.suizidpraevention-zh.ch oder www.reden-kann-retten.ch
- Falls Sie das Gefühl haben, dass **unmittelbare Suizidgefahr** besteht, kontaktieren Sie den Notfallpsychiater (**0800 33 66 55**) und bleiben Sie bei der Person bis Hilfe eintrifft.
- **Psychohygiene**
Die Konfrontation mit Suiziddrohungen stellt eine grosse Belastung dar. Achten Sie sorgfältig auf sich: Wieviel Unterstützung können und mögen Sie geben? Wann wird es Ihnen zu viel? Sie dürfen sich abgrenzen, was gerade bei Angehörigen nicht einfach ist. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich mit jemandem darüber austauschen können: im privaten Umkreis, ev. in einer Supervision im beruflichen Kontext. Ein Gespräch mit **Tel 143** ist eine weitere Möglichkeit, sich zu entlasten, die rund um die Uhr offen steht.

Wer als Angehörige/r immer wieder Suiziddrohungen einer geliebten Person ausgesetzt ist, steht unter hohem Druck. Hier kann auch die Unterstützung durch eine Fachperson angezeigt sein.