

**Ich höre zu,**



**Ich frage nach,**



**Ich hole Hilfe,**



**wenn jemand Suizidgedanken hat!**

**Mach du  
das auch!**

Mehr Infos unter:  
[www.papageno.tips](http://www.papageno.tips)



## Fakten

Jedes Jahr nehmen sich in Österreich etwa 1.300 Menschen das Leben. Das sind mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle sterben.

Suizidgedanken treten nicht selten auf, besonders in Krisensituationen oder bei Schicksalsschlägen. Die Betroffenen sind oft nicht in der Lage, ihre Belastungen mitzuteilen und sich geeignete Unterstützung zu holen.

**Gespräche können Leben retten!**

## Signale

**Die meisten Suizide werden direkt oder indirekt angekündigt, oft sogar mehrfach.**

- Wenn jemand über Suizidgedanken spricht.
- Wenn sich jemand abkapselt oder zurückzieht.
- Wenn sich jemand in einer Krisensituation befindet und/oder in eine Depression verfällt.
- Wenn jemand persönlich wertvolle Sachen verschenkt.

## Ich höre zu ...

- Nimm die Gedanken deiner Kollegin oder deines Kollegen ernst und nimm dir Zeit, ihr oder ihm zuzuhören.
- Ermutige die betroffene Person zu erzählen. Es ist wichtig, einfach zuzuhören, ruhig und offen zu bleiben für das, was kommt.
- Du musst keine Ratschläge geben oder die Probleme lösen. Es reicht, für sie oder ihn da zu sein.
- Viele Betroffene berichten, dass sie wieder Hoffnung schöpften, nachdem sie sich jemandem anvertrauen konnten.

### **Du könntest zum Beispiel fragen:**

„Magst du mir von deinen Problemen erzählen?“

„Seit wann denkst du darüber nach, nicht mehr weiterleben zu wollen?“

**... mach du das auch!**

## Ich frage nach ...

- Wenn du das Gefühl hast, eine Arbeitskollegin oder ein Arbeitskollege könnte Suizidgedanken haben, dann nimm das ernst und sprich es unbedingt an.
- Sprich direkt an, dass du das Gefühl hast, dass es ihr oder ihm nicht gut geht und dass du dir Sorgen machst.
- Viele Betroffene haben Angst, über Suizidgedanken zu sprechen – es ist daher wichtig, dass du den ersten Schritt machst und das Thema ansprichst.
- Viele Betroffene sind froh, wenn sie darauf angesprochen werden und jemand einfach nur zuhört.

### **Folgende Sätze helfen:**

„Ich habe das Gefühl, dass es dir sehr schlecht geht. Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?“

„Ich mache mir Sorgen um dich und möchte dir gerne helfen.“

„Ist dein Kummer so groß, dass du nicht mehr weiterleben möchtest?“

„Möchtest du mir mehr über diese Gedanken erzählen?“

**... mach du das auch!**

## Ich hole Hilfe ...

- Wenn jemand davon spricht, seinem Leben ein Ende zu setzen, dann ist man mit dieser Situation sicherlich überfordert.
- Du musst keine Lösung für die Probleme finden und du kannst auch nicht die Verantwortung für ihr oder sein Leben übernehmen.
- Hole bei Bedarf Hilfe.
- Ermutige die betroffene Person, sich professionelle Unterstützung zu holen.
- Es gibt in Österreich viele Anlaufstellen, die weiterhelfen (siehe „Kostenlose und anonyme Hilfe“).

### **Du könntest zum Beispiel Folgendes vorschlagen:**

„Ich möchte dir gerne helfen. Es gibt eine Beratungsstelle in der Nähe. Wollen wir da gemeinsam hingehen?“

„Wir können gemeinsam nach professioneller Hilfe suchen, damit dein Schmerz aufhört und es dir wieder besser geht.“

**... mach du das auch!**

# Kostenlose und anonyme Hilfe

## Telefonseelsorge

Telefonnummer: 142  
Onlineberatung: [www.142online.at/onlineberatung](http://www.142online.at/onlineberatung)

## ifs Vorarlberg - Institut für Sozialdienste

Telefonnummern:	Bludenz	05 1755 560	Bregenz	05 1755 510
	Dornbirn	05 1755 530	Feldkirch	05 1755 550

## SpDi - Sozialpsychiatrischer Dienst

Telefonnummern:	Bludenz	05 0411 670	Bregenz	05 0411 686
	Dornbirn	05 0411 690	Feldkirch	05 0411 685

## Kummernummer

Telefonnummer: 116 123

## Kriseninterventionszentrum

Telefonnummer: 01 4069 595

## Mehr Infos und Tipps unter:

Papageno - psychische erste Hilfe  
[www.papageno.tips](http://www.papageno.tips)

