

# Suizidalität erkennen und ansprechen

Suizidgedanken sind eine «normale» Reaktion auf bedrohliche Krisen. 2022 berichteten über 8 Prozent der Schweizer Bevölkerung, dass bei ihnen Gedanken an Suizid auftauchen. Warnsignale zu erkennen und Menschen darauf anzusprechen, kann Leben retten.

Text: Gregor Harbauer

**S**uizidale Krisen sind meistens Ausdruck einer seelischen Not, die entsteht, wenn sich Schwierigkeiten über Wochen und Monate, manchmal auch über Jahre kumulieren. Menschen in suizidalen Krisen senden – bewusst oder unbewusst – Warnsignale aus. Das können klare Aussagen oder kleine Verhaltensänderungen sein, wie:

- Verbale Äusserungen: «Ich weiss nicht, ob ich am Montag noch da bin», «Das macht alles keinen Sinn mehr»
- Sozialer Rückzug (z.B.: Treffen absagen, auf Nachrichten nicht reagieren)
- Eigene Gegenstände verschenken oder verkaufen
- Erhöhtes Risikoverhalten (z.B. im Verkehr)
- Unerklärlicher Leistungsabfall
- Selbstverletzendes Verhalten
- Häufige Kopfschmerzen, erhöhte Erschöpfung, Schlafarmut
- Erhöhter Suchtmittelkonsum
- Körperliche Auffälligkeiten (z.B.: neuerdings ungepflegt)

## Suizidrisiko bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen sind die Signale in der Regel weniger deutlich: Medikamentenverweigerung, Aussagen wie «Ich möchte niemandem zur Last fallen». Auch zunehmende (psycho-)somatische Beschwerden, Niedergeschlagenheit, Motivationsarmut können Anzeichen sein. Treten diese über Wochen auf, können sie auf ein erhöhtes Suizidrisiko hindeuten.

## Vermutung direkt ansprechen

Wie soll man reagieren, wenn man beim Gegenüber Suizidalität vermutet? Entscheidend ist, das Thema ohne Umschweife anzusprechen. Beispielsweise so: «Ich mache mir Sorgen und möchte gerne nachfragen, was dich belastet. Gerne nehme ich mir Zeit für dich. Magst du erzählen, was los ist?» Auch vermutete Suizidgedanken sollte man thematisieren. Häufig entlastet es die Betroffenen, wenn sie über ihre Suizidgedanken sprechen können, und es ermöglicht Unterstützung. Eine Formulierung könnte sein: «Tauchen bei dir manchmal Gedanken auf wie: Ich halte das nicht mehr aus und wäre besser tot?» Oder ganz direkt: «Hast du manchmal Gedanken, dass du nicht mehr leben möchtest? Und was hilft dir, dass sie wieder weggehen?»

## Beratungsstellen finden

Menschen in suizidalen Krisen zu begleiten, ist anspruchsvoll. Professionelle Hilfe kann entlasten. Bei akut suizidalem Verhalten ist es wichtig, sofort Unterstützung zu organisieren. Auf der Website [reden-kann-retten.ch](https://reden-kann-retten.ch) finden Menschen, die sich um jemanden Sorgen machen, und Menschen in Not konkrete Gesprächstipps, Hintergrundwissen und Adressen von Beratungsstellen.



**Gregor Harbauer**  
MAS MHC, Leitender Psychologe,  
Privatklinik Hoheneegg