

## Falsch ist:

- Jemanden darauf anzusprechen kann ihn zum Suizid treiben
- Wer darüber spricht macht es sowieso nicht Wer Suizid begehen möchte, den kann man nicht davon abhalten

## Richtig ist:

Als Apotheke ist man häufig erste Anlaufstelle für Menschen in seelischen Krisen. Mit einem hohen Maß an Aufmerksamkeit und Empathie kann daher ein helfendes Gespräch eingeleitet werden, welches letztlich Leben rettet.

## Wichtig ist dafür jedoch, die Warnzeichen zu erkennen:

- Ein Stammkunde ändert sein Verhalten, wirkt mutlos/depressiv und deutet an keinen Sinn mehr im Leben zu sehen
- Ein Kunde verschenkt persönliche Dinge oder redet davon „klaren Tisch zu machen“ (Stichwort: Abschiedsbrief)
- Wechselnde Verordnung suizidtauglicher Medikamente von unterschiedlichen Ärzten

## Den richtigen Einstieg finden:

- „Ich kenne Sie ja nun schon einige Zeit als sympathischen, aufgeschlossenen Menschen. Aber jetzt ist mir doch etwas aufgefallen. Hätten Sie denn vielleicht gerade Zeit für ein kurzes Gespräch?“ (Beratungsraum nutzen)
- „Ich will ganz ehrlich zu Ihnen sein: Ich mache mir Sorgen, dass Sie vielleicht nicht mehr weiterleben möchten.“ (Begründen, wie man darauf kommt)

## Tipps für die Gesprächsführung:

- Offen und empathisch sein, keine wertenden Aussagen vornehmen
- Vertrauensbasis schaffen
- Suizidgedanken offen ansprechen
- Patienten und seine Sorgen ernst nehmen und nicht verharmlosen oder dramatisieren
- Gründe und Auslöser besprechen
- Soziales Umfeld erkunden: Gibt es Bezugspersonen, Ärzte, medizinische Hilfe?
- Anbieten den Gesprächskontakt fortzusetzen = Zeit gewinnen

## Fragen für das Gespräch:

- Hatten Sie in letzter Zeit mal das Gefühl, dass sie nicht mehr weiterleben möchten?
- Haben Sie in letzter Zeit daran gedacht ihrem Leben ein Ende zu setzen?
- Haben Sie Pläne oder Vorstellungen darüber, wie oder wann Sie sich das Leben nehmen würden?
- Haben Sie schon Vorbereitungen getroffen? (Abschiedsbrief geschrieben, Suizidmittel getroffen...)

⇒ Je mehr dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, umso größer ist der Handlungsdruck. Bereits bei einer positiven Beantwortung sollten Hilfeangebote an die Hand gegeben werden.

## Was tun bei akuter Suizidgefahr?

- Bezugspersonen/Ansprechpartner aus dem privaten oder professionellen Bereich sicherstellen (Beratungsstelle, Arzt, Telefonseelsorge...)
- Bei hoher, akuter Suizidalität: Übergabe an eine stationäre psychiatrische Einrichtung sicherstellen. Begleitung der Person durch eine zuverlässige nahestehende Person oder jemanden aus der Apotheke. Im Extremfall – bei sogenannter „akuter Selbstgefährdung“ – kann eine Einlieferung auch ohne Zustimmung des Betroffenen durch den Rettungsdienst (Telefon: 112) oder die Polizei (Telefon: 110) erfolgen.

## Adressen für „Erste Hilfe“ bei Suizidgedanken:

- Telefonseelsorge: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) oder telefonisch (kostenfrei): 0800-1110111 und 0800-1110222
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention: [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)
- Psychiatrischen Notdienst und Krisendienste in der Region beachten