

## Über Suizidgedanken sprechen

### I. Vor- und Nachteile über Suizidgedanken zu sprechen

Welche Vorteile und welche Nachteile gibt es für Sie, über Ihre Suizidgedanken zu sprechen? Überlegen Sie Vor- und Nachteile für verschiedene Menschen / Situationen (z. B. Ärzt\*innen, Freund\*innen, Familie, Arbeit, Schule).

Tabelle 1: Vor- und Nachteile über Suizidgedanken zu sprechen

	Vorteile	Nachteile
Ich spreche über meine Suizidgedanken.		
Ich verschweige meine Suizidgedanken.		

#### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie aktuell Suizidgedanken haben, ist es wichtig, dass Sie sich in jedem Fall professionelle Unterstützung suchen. Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen sind im Umgang mit dem Thema Suizid geschult. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Sie können sich auch an Krisendienste wenden, an die Telefonseelsorge und in einer akuten Situation in jede Notaufnahme eines Krankenhauses gehen oder den Rettungsdienst (112) rufen.

## II. Mit wem möchte ich über meine Suizidgedanken sprechen? Mit wem nicht?

Es ist wichtig zu überlegen, mit wem Sie über Ihre Gedanken sprechen möchten.

Sie haben in Tabelle 2 die Möglichkeit verschiedene Personen einzuordnen.

Tabelle 2: Mit wem über meine Suizidgedanken sprechen? Mit wem nicht?

Mit wem möchte ich mich über meine Suizidgedanken sprechen?	
Vor wem möchte ich meine Suizidgedanken verschweigen?	

III. Was möchte ich sagen und wie möchte ich es sagen?

Angenommen Sie entscheiden sich dafür, mit jemandem über Ihre Suizidgedanken zu sprechen:

- » Was möchten Sie sagen?
- » Wie viel möchten Sie erzählen?
- » In welcher Situation möchten Sie darüber reden?

Im untenstehenden Feld haben Sie die Möglichkeit, sich dazu Stichpunkte zu machen.

Tabelle 3: Was möchte ich sagen? Wie möchte ich es sagen?

--