

Sprich über
Suizidgedanken

Reden kann retten



Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Dasein keinen Sinn mehr hat? Fühlen Sie sich ohne Kraft, einsam und lebensmüde? Tauchen immer wieder Suizidgedanken auf? Ob Sie direkt oder als Vertrauensperson indirekt betroffen sind: Nehmen Sie Suizidgedanken in jedem Fall ernst. Suchen Sie Hilfe. Bereits ein einziges Gespräch kann neue Zuversicht geben und ein Leben retten.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit für den Flyer:
suizidpraevention-zh.ch

Herausgeber: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich im Rahmen des Schwerpunktprogramms Suizidprävention der Zürcher Regierung. In Kooperation mit Hausärzte Zürich, der Zürcher Ärztesgesellschaft, dem Apothekerverband des Kantons Zürich sowie der Dargebotenen Hand (Tel 143).



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
**Prävention und
Gesundheitsförderung**

Sprich über
Suizidgedanken

Reden kann retten



Notfalladressen
Für Menschen in Lebenskrisen und
ihr Umfeld

Warum reden wichtig ist

Wenn ein Mensch in einer Lebenskrise steckt, einen Schicksalsschlag erlebt hat oder unerträgliche seelische Schmerzen leidet, sind Gedanken an Suizid recht häufig. Sie sind sozusagen eine normale «Begleiterscheinung» und deshalb kein Grund, sich zu schämen.

Ich bin in der Krise

Suizidgedanken sind nicht immer gleich stark und unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. In einer akuten Krise können sie jedoch eine Eigendynamik entwickeln und Sie so bedrängen, dass Sie nicht mehr klar denken und handeln können. In solchen Situationen können bereits scheinbar unwichtige Ereignisse einen Suizidversuch auslösen – selbst wenn Sie eigentlich nicht Ihr Leben, sondern «nur» Ihr Leiden beenden möchten. Sprechen Sie darum frühzeitig über Suizidgedanken. Betroffene berichten, dass Suizidgedanken abnahmen und sie wieder etwas Hoffnung schöpften, nachdem sie mit jemandem darüber gesprochen hatten.

Ich Sorge mich um jemand

Wenn Sie erfahren oder vermuten, dass jemand in Ihrem Umfeld an Suizid denkt, sprechen Sie diese Person darauf an. Denn es stimmt nicht, dass Menschen sich erst recht etwas antun, wenn man mit ihnen über Suizidgedanken spricht. Ganz im Gegenteil: Darüber reden kann entlasten und neue Kraft geben: «Endlich hört jemand in der unerträglichen seelischen Not zu!». Wenn Sie selbst unsicher sind oder sich nicht im Stande fühlen, ein solches Gespräch zu führen, wenden Sie sich an eine der Institutionen, die hier aufgeführt sind. Sie beraten Sie vertraulich und helfen Ihnen weiter.

Soforthilfe in der akuten Krise

Wenn Suizidgedanken Sie stark bedrücken, bleiben Sie möglichst nicht alleine oder rufen Sie auf jeden Fall jemanden an. Diese Institutionen haben für Sie rund um die Uhr ein offenes Ohr und bieten Ihnen Soforthilfe:

Notfallnummern 7x24

143	Gespräch und Beratung am Telefon Die Dargebotene Hand, www.143.ch
044 255 11 11	Beratung am Telefon oder vor Ort Notfall des Universitätsspitals Zürich, Schmelzbergstrasse 8, 8006 Zürich
044 296 73 10	Telefonische Kurzberatung und Terminvereinbarung Krisenintervention Zürich (KIZ), Militärstrasse 8, 8004 Zürich
052 224 37 00	Kriseninterventionszentrum (KIZ), Bleichstrasse 9, 8400 Winterthur

Über diese Angebote

Tel 143 | Die Dargebotene Hand

Unter dem Telefon 143 finden Sie rund um die Uhr jemanden, der Ihnen zuhört und Sie darüber informiert, wo Sie zusätzliche Hilfe erhalten. Kompetent, vertraulich, kostenlos und absolut anonym (keine Anruferkennung). Auch für Angehörige und weitere Vertrauenspersonen.

Notfall des Universitätsspitals Zürich

Das Universitätsspital Zürich bietet allen erwachsenen Personen aus dem Kanton Zürich rund um die Uhr einen psychiatrischen Notfalldienst an – telefonisch oder ambulant. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, aber nach Möglichkeit erwünscht.

KIZ in Zürich und Winterthur

Die Krisenintervention Zürich und das Kriseninterventionszentrum Winterthur sind rund um die Uhr erreichbar für telefonische Kurzberatungen und Anmeldungen. Sie bieten professionelle Beratung und Behandlung sowie die Möglichkeit, einige Tage an einem sicheren und familiären Ort zu verbringen. Sie unterstehen der Schweigepflicht.

Weitere Notfallnummern

Notfalldienste in Ihrer Nähe

Ärztlicher Notfalldienst
Informieren Sie sich in Ihrer Hausarztpraxis.

Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt

Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut

Allgemeine Notfalldienste

Polizei	117
Schutz und Rettung	144
Vergiftungsnotfälle	145

Notfalldienste für Kinder und Jugendliche

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie	043 499 26 26
Beratung und Hilfe 147	147

Persönliche Kontakte

Auch Ihre eigenen Vertrauenspersonen – Familienmitglieder und Angehörige, Freundinnen und Freunde, Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt, Seelsorgende usw. können im Notfall wichtige Ansprechpersonen sein.

.....
.....
.....
.....
.....

Mehr Infos: suizidpraevention-zh.ch



Auf der Website suizidpraevention-zh.ch finden Sie umfassende Informationen zum Thema, konkrete Gesprächstipps, Hinweise, wie Sie sich selbst oder anderen helfen können, und die wichtigsten Adressen mit Gesprächs- und Beratungsangeboten.