

Wenn jemand in Ihrer Nähe Suizidgedanken hat

Ein Kurzleitfaden für Gatekeeper*innen — Orientierung und Hinweise

Zuerst — 3 Wahrheiten, die die Angst nehmen

- 1. Direkt über Suizid zu sprechen ist sicher.** Eine direkte, respektvolle Frage „pflanzt die Idee“ nicht ein und drängt niemanden dazu. Im Gegenteil — sie reduziert Stigmatisierung, verschafft Erleichterung und öffnet den Weg zu Hilfe.
- 2. Sie sind nicht für das Leben eines anderen Menschen verantwortlich,** aber Ihr Eingreifen kann es retten. Ihre Aufgabe ist es, aufmerksam zu werden, zu sprechen und die Person mit Hilfe in Verbindung zu bringen.
- 3. Nehmen Sie jedes Warnsignal ernst.** Besser eine „unnötige“ Sorge als ein übersehenes Signal. Eine unangenehme Frage wird die Beziehung nicht zerstören — am wichtigsten ist das Leben der Person.

Die 6 Schritte eines Gatekeeper-Gesprächs

FRAGEN. Sagen Sie, was Ihnen aufgefallen ist und dass Sie sich Sorgen machen. Stellen Sie direkte Fragen (siehe unten).

ZUHÖREN. Ohne zu urteilen, ohne zu widersprechen. Hören Sie sowohl die Gründe für den Schmerz als auch die Gründe weiterzuleben. Geben Sie nicht vorschnell Ratschläge.

FÜR SICHERHEIT SORGEN. Anstelle eines Suizidplans — erstellen Sie gemeinsam einen Sicherheitsplan (siehe unten).

DA SEIN. Zeigen Sie, dass Sie bereit sind, da zu sein; vermitteln Sie Hoffnung („dieser Zustand ist vorübergehend“). Versprechen Sie nichts, was Sie nicht einhalten werden.

WEITERVERMITTELN. Helfen Sie der Person, Unterstützung zu erreichen — eine Hotline, eine*n Psycholog*in oder nahestehende Menschen.

NACHFASSEN. Schreiben Sie später eine Nachricht oder rufen Sie an. Halten Sie Ihre Versprechen — das stärkt das Vertrauen.

Wie fragt man direkt und respektvoll?

„Ich mache mir in letzter Zeit Sorgen um dich ...“ → „Was ist gerade am schwersten für dich?“ → „Hast du manchmal das Gefühl, nicht mehr leben zu wollen?“ → „**Hast du Suizidgedanken?**“

Risikoeinschätzung — 4 Fragen:

- 1) **Gedanken.** Gibt es Suizidgedanken?
- 2) **Plan.** Gibt es einen Plan — wie genau / wann?
- 3) **Mittel.** Gibt es Zugang zu den Mitteln?
- 4) **Versuche.** Gab es schon frühere Versuche?

Je detaillierter der Plan und je unmittelbarer der Zugang zu den Mitteln, desto höher ist das Risiko. Versprechen Sie nicht, Suizidgedanken geheim zu halten.

Sicherheitsplan

Besprechen und notieren Sie gemeinsam: wann die Gedanken auftreten (Zeiten, Situationen) • was ihre Intensität verringert (Menschen, Orte, Aktivitäten, Sinnquellen) • holen Sie die Zusage ein, gefährliche Mittel außer Reichweite zu bringen (Medikamente, gefährliche Gegenstände) • an wen man sich wenden kann: nahestehende Menschen + eine Hotline.

Was Sie NICHT tun sollten

Nicht streiten, keine Vorträge halten, nicht bagatellisieren („anderen geht es schlechter“). Versuchen Sie nicht vorschnell, Dinge zu „reparieren“, und geben Sie nicht Ratschläge, statt zuzuhören. Lassen Sie die Person in einer akuten Situation nicht allein. Versprechen Sie keine vollständige Vertraulichkeit, wenn ein Leben gefährdet ist.

Wann Sie dringend handeln sollten

Es gibt einen konkreten Plan + Zugang zu den Mitteln und eine ernsthafte Absicht, es gab einen kürzlichen Versuch oder Sie sind nicht sicher, ob die Situation sicher ist:

Rettungsdienst — 112 • Polizei — 110

Lassen Sie die Person nicht allein; begleiten Sie sie bei Bedarf zu einer Hilfsstelle oder bleiben Sie bei ihr, bis Hilfe eintrifft.

Wohin Sie weitervermitteln können (keine akute Gefahr)

TelefonSeelsorge — 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 / 116 123 (rund um die Uhr, anonym).

Für Jugendliche: Nummer gegen Kummer 116 111, Online-Beratung der Nummer gegen Kummer (nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/). Die vollständige Liste der Kontakte befindet sich im Abschnitt „Hilfsangebote“.

Hinweis: Die TelefonSeelsorge ist unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 bundesweit rund um die Uhr erreichbar — prüfen Sie telefonseelsorge.de, da sich Angaben ändern können.

Achten Sie auch auf sich selbst

Setzen Sie Ihre eigenen Grenzen: wie viel Unterstützung Sie geben können. Lassen Sie nicht zu, dass „beide untergehen“ — holen Sie sich selbst Unterstützung und nutzen Sie Supervision. Es liegt nicht in Ihrer Verantwortung, alle Probleme der Person zu lösen. Indem Sie auf sich selbst achten, können Sie besser für andere da sein.

Basierend auf dem Gatekeeper-Training zur Suizidprävention (Akershus University Hospital (Ahus) / Zentrum für psychische Gesundheit an der NaUKMA / NGO „Words Help“, 2024; dem Ansatz Be The 1 To). Informationen zu den deutschen Notruf- und Hilfskontakten geprüft am 20. Juli 2026. Erreichbarkeiten der Hotlines sollten vor der Veröffentlichung überprüft werden.