

# 143.ch – ASSIP flex

## Darüber reden hilft

Präsentation bei 143 Bern für ASSIP Flex

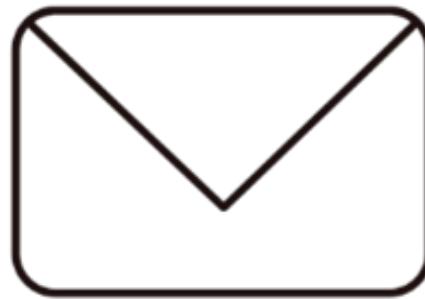
**Konsortium**

24. Oktober 2024

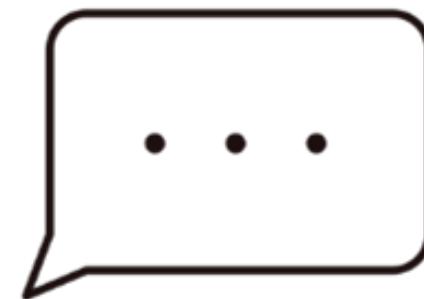
# Unser Angebot



**Telefon** 18'332 (194'646)

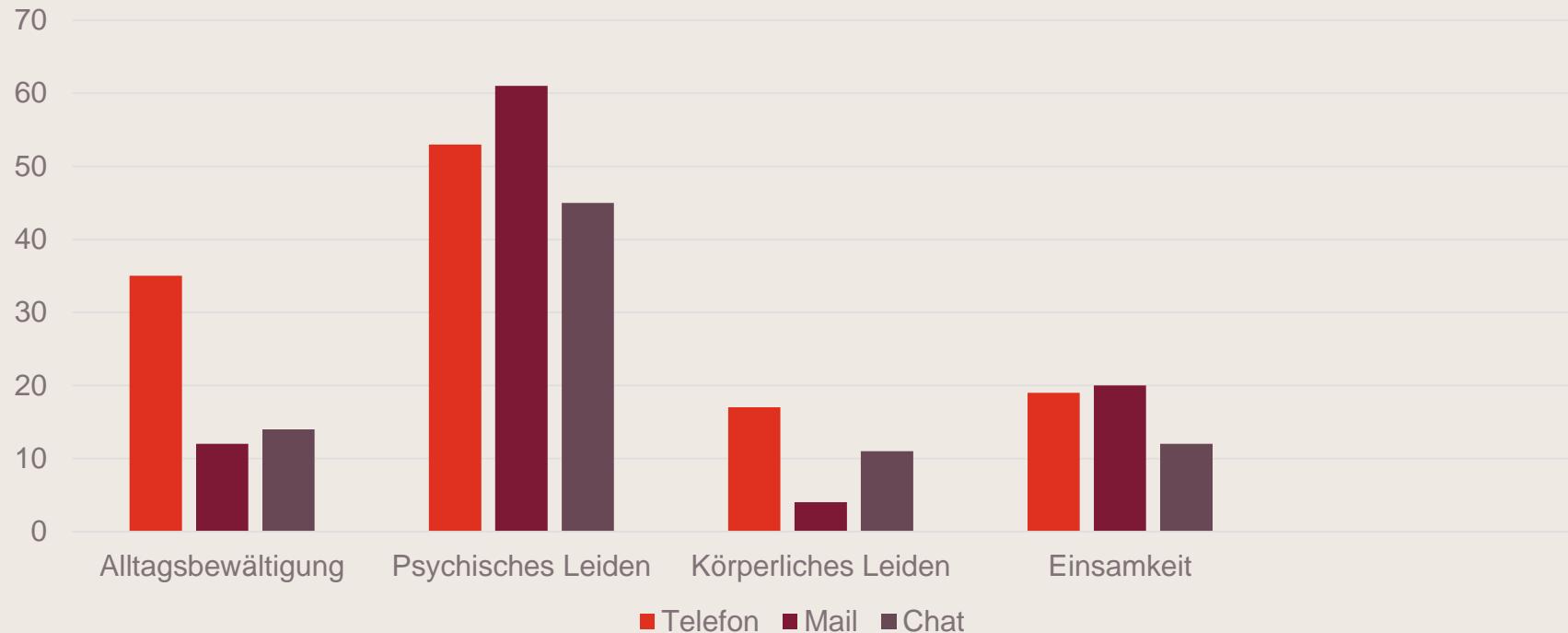


**Mail** 315  
(1'477)



**Chat** 1'245  
(7'805)

# Vergleich Themen nach Telefon / Mail / Chat



# Suizidalität am Telefon – Haltung und Verhalten

- Wir akzeptieren den Todeswunsch.
- Wir hören den Schmerz, der hinter dem Wunsch steht.
- Wir begleiten durch diese schwierige Phase durch das Dunkel im Innern, um vielleicht wieder etwas Licht am Ende des Tunnels zu finden.
- Wir bleiben ruhig und bieten Sicherheit.
- Wir lassen uns Zeit für die auftauchenden Emotionen und das Gespräch.

# Hilfestellungen im Umgang mit suizidalen Anrufer:innen\*

- Bleibe ruhig, atme durch und bleibe wach.
- Zeige, dass du die Anruferin verstehen willst, das Thema Suizidalität aushältst und dir Zeit nehmen willst.
- Versuche, eine Beziehung aufzubauen.
- Sprich die Suizidalität direkt an. Frage die Anruferin, ob sie Suizidgedanken und -pläne hat und ob sie sogar Vorbereitungen getroffen hat.
- Hilf der Anruferin, von einer Suizidhandlung abzusehen. Oft gibt es gefährliche Zeitfenster, die wieder abklingen.
- Entwickle mit der Anruferin die nächsten Schritte.
- Hilf der Anruferin, die Suizidmittel zu entsorgen.
- Auch das beste Gespräch kann nicht jeden Suizid verhindern.

**Darüber reden hilft –  
wir hören zu.**