



## Unterstützung für schwarze Momente

Gedanken, sich das Leben zu nehmen, sind nicht abnormal!  
Verurteilen Sie sich nicht dafür, wie Sie fühlen, sondern **nehmen Sie sich und Ihre Gedanken ernst** und holen Sie sich **Hilfe!**

### 1) Versprechen Sie sich zu warten:

Auch wenn Ihr Schmerz riesig ist: Lassen Sie etwas Raum zwischen Ihren Gedanken und Ihrem Handeln.

Geben Sie sich ein Versprechen: *«In den nächsten 24 Stunden werde ich mir nichts antun. Ich werde es schaffen. Ich habe schon anderes geschafft.»*

### 2) Bleiben Sie nicht alleine:

Informieren Sie Ihre Vertrauenspersonen über Ihren Zustand, bitten Sie sie um Unterstützung. Sagen Sie ihr, dass Sie jetzt besser nicht alleine sein sollten.

Falls Sie niemanden erreichen, wenden Sie sich an eine der unter Punkt 3 aufgeführten Anlaufstellen.

### 3) Holen Sie sich sofort Hilfe:

Es gibt verschiedene Orte, wo Ihnen **rund um die Uhr** geholfen werden kann. Wenden Sie sich jetzt an eine dieser Stellen:

- **Ärztefon des Kantons Zürich:** Nummer 0800 33 66 55; die Beratung ist kostenlos
- das **Kriseninterventionszentrum Zürich:** T +41 44 296 73 10  
das **Kriseninterventionszentrum Winterthur:** T +41 52 264 37 00
- eine **psychiatrische Klinik:** z. B. Privat psychiatrische Klinik Schlössli, Oetwil am See:  
T: +41 44 929 81 11 & die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, T: +41 44 384 21 11
- **Dargebotene Hand:** T: 143 deutsch, französisch & italienisch

### 4) Vermeiden Sie Drogen und Alkohol:

Drogen- und Alkoholkonsum können Gedanken, sich das Leben zu nehmen, verstärken und reduzieren Ihr Kontrollvermögen. Verzichten Sie in Ihrer aktuellen Verfassung darauf.

### 5) Lenken Sie sich ab.

Befassen Sie sich mit Dingen, die Ihnen **Hoffnung geben** und die Ihnen **guttun (z.B. einen Tierfilm mit Tierbabys auf YouTube schauen)**. Machen Sie sich bewusst, dass das (vermutlich) nicht Ihre erste Krise ist und dass Sie wissen, dass Krisen wieder vorbeigehen.

6) Falls vorhanden: Aktivieren Sie Ihren Sicherheitsplan:

Darin können Dinge stehen wie:



- Ich richte meine Gedanken jetzt auf diese angenehmen Dinge (z.B. den Duft von Blumen, Holz..., Vogelzwitschern, eine schöne Erinnerung, nährnde Bilder):

.....

.....

.....

- Das vermeide ich, bis ich mich wieder besser fühle (z.B. Konsum von Suchtmitteln):

.....

.....

- Das unternehme ich jetzt (z.B. ich mache einen Spaziergang, gehe auswärts einen Kaffee trinken, telefoniere meiner Freundin, nehme ein Bad, gehe in den Zoo, notiere meine Gedanken, male, höre Musik), bestimmt haben Sie eigene, gute Ideen:

.....

.....

- An diese Person(en) wende ich mich in der Not: z. B. meine Freundin, Fachperson

.....

- Wenn die Dinge oben nicht helfen, wende ich mich an eine dieser Notfall-Nummern: mögliche Anlaufstellen siehe unter Punkt 3

.....

7) Falls Suizidgedanken immer wieder kehren:

Machen Sie unbedingt einen **Sicherheitsplan**, auf welchem zum einen **Warnzeichen** stehen, die anzeigen, dass es Ihnen immer schlechter geht und mögliche **Massnahmen**, die Sie dann ergreifen können, um die Krise zu überstehen.

Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder eine Fachperson (Psychiater, Psychologe).