

Fakten

In Österreich nehmen sich jährlich etwa 1.300 Menschen das Leben. Das sind 3 bis 4 Personen an jedem Tag und deutlich mehr Menschen als z. B. durch Verkehrsunfälle ums Leben kommen.

Wenn ein Mensch in einer Lebenskrise steckt oder einen Schicksalsschlag erlebt, dann sind Gedanken an Suizid nicht selten. Nicht immer sind Menschen in einer solchen Krise in der Lage, ihre Belastungen mitzuteilen und geeignete Unterstützung zu suchen.

Daher ist es wichtig, dass Menschen in deren Umfeld die meist vorhandenen Signale erkennen, diese ernst nehmen und das Gespräch suchen.

Gespräche können Leben retten!

Signale

Es gibt Signale, die auf eine Suizidgefährdung hinweisen. Die allermeisten Suizide werden direkt oder indirekt angekündigt, oft sogar mehrfach. Äußerungen wie „Ich will nicht mehr leben.“, „Ich kann so nicht mehr weiter.“, „Wenn sich nichts ändert, passiert was.“ – überhaupt jede Suizidäußerung – müssen unbedingt ernst genommen werden.

- Wenn jemand über Suizidabsichten spricht!
- Wenn sich jemand von seinen Freunden und/oder seiner Familie abkapselt bzw. zurückzieht.
- Wenn sich jemand in einer Krisensituation (Trennung, Tod einer geliebten Person, Diagnose einer schweren Krankheit) befindet und in eine Depression verfällt.
- Wenn jemand, ihm wichtige und wertvolle persönliche Sachen verschenkt.
- Wenn jemand schon einmal einen Suizidversuch unternommen hat.

Kostenlose und anonyme Hilfe

Telefonseelsorge

Telefonnummer: 142
Online Beratung: www.142online.at/onlineberatung

Rat auf Draht

Telefonnummer: 147
Online Beratung: www.rataufdraht.at/online-beratung

SpDi - Sozialpsychiatrischer Dienst

Telefonnummer: 05 0411 - Bregenz DW 690 / Lingenau DW 686
Dornbirn DW 685 / Feldkirch DW 680
Bludenz DW 670

ifs Vorarlberg - Institut für Sozialdienste

Telefonnummer: 05 1755 530

Über Suizid, soziale Probleme und Depressionen Bescheid zu wissen, kann Leben retten.

Mehr Fakten, Informationen und Hilfe-Adressen erhältst du unter:

www.bittelebe.at



Ich höre zu,



Ich frage nach,



Ich hole Hilfe,



wenn eine Freundin oder ein Freund Suizidgedanken hat!

Mach du das auch!

**Wenn alles zu viel wird!
Tabuthema Suizid**

sozialfonds
gemeinden und land Vorarlberg

Österreichische
Gesundheitskasse

STIFTUNG MARIA EBENE
SUPRO

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE

www.bittelebe.at

147 RAT
auf Draht

Telefon-
seelsorge
Vorarlberg 142

Ich höre zu ...

- Wenn du merkst, dass es deinem Freund, deiner Freundin gar nicht mehr gut geht, dann ist es das Beste in dieser Situation, es anzusprechen, darüber zu reden und sie oder ihn ernst zu nehmen.
- Ermutige die betroffene Person zu erzählen. Signalisiere, dass du dir Zeit nimmst, um zuzuhören. Bleib ruhig und offen für das was kommt.
- Dabei geht es weniger darum irgendwelche Ratschläge zu geben. Es ist viel wichtiger, einfach zuzuhören, zu verstehen, wie und was die Person fühlt, was sie bewegt. Ohne Bewertung!
- Versuche ihm oder ihr ein Gefühl von Sicherheit zu geben, zu zeigen, dass du für ihn oder sie da bist!
- Gespräche helfen, weil es gut tut, wenn jemand zuhört, weil man beim Sprechen die Gedanken ein wenig ordnen kann. Darüber reden hilft!
- Du musst die Probleme des anderen nicht lösen! Es reicht, einfach nur da zu sein. Versuche, Verständnis und Mitgefühl für den betroffenen Menschen und seine Situation aufzubringen.
- Viele Betroffene berichten, dass ihre Suizidgedanken weniger wurden und dass sie wieder Hoffnung schöpften, nachdem sie sich jemand anvertrauen konnten.

Du könntest z.B. fragen:

„Wann hat es angefangen, dass du darüber nachdenkst, dir das Leben zu nehmen?“

„Magst du mir deine Geschichte erzählen?“

... mach du das auch!

Ich frage nach ...

- Wer das Gefühl hat, ein Freund oder eine Freundin könnte Suizidgedanken haben, soll – ja muss – das ernst nehmen und unbedingt ansprechen.
- Sprich direkt an, dass du das Gefühl hast, dass es ihr oder ihm nicht gut geht.
- Sag der Person, dass du dir Sorgen machst und helfen möchtest.
- Viele Betroffene haben Angst, über ihre Suizidgedanken zu sprechen. Manchmal ist es notwendig, den ersten Schritt zu machen, indem du das Thema direkt ansprichst.

Folgende Sätze können dabei helfen:

„Ich habe das Gefühl, dass es dir sehr schlecht geht. Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?“

„Du hast in letzter Zeit Dinge gesagt/getan, die mir Sorgen machen. Mir ist das nicht egal und ich würde dir gerne helfen.“

„Ist dein Kummer so groß, dass du nicht mehr weiterleben möchtest?“

„Möchtest du mir mehr über diese Gedanken erzählen?“

- Es stimmt nicht, dass Menschen mit Suizidgedanken sich etwas antun, wenn man sie darauf anspricht. Viele Betroffene berichten, dass sie froh waren, dass jemand danach gefragt hat und ihnen einfach nur zugehört hat.

... mach du das auch!

Ich hole Hilfe ...

- Wenn jemand davon spricht, dass er oder sie sich das Leben nehmen will und es so nicht mehr weiter gehen kann, dann ist man mit dieser Situation sicher überfordert.
- Dennoch ist es wichtig, zuzuhören und bei Bedarf auch professionelle Hilfe zu holen.
- Versuche, die Person und ihre Situation zu verstehen, ohne diese zu bewerten. So machst du es dem anderen leichter, sich zu öffnen. Versuche nicht, der Person die Suizidgedanken auszureden, sondern versuche, ihre Situation nachzuvollziehen.
- Es ist nicht deine Aufgabe eine schnelle Lösung zu finden oder seine oder ihre Probleme zu lösen. Das ist vielfach auch gar nicht möglich. Du kannst auch nicht die Verantwortung für ihr oder sein Leben übernehmen. Die endgültige Verantwortung für das eigene Leben liegt immer bei der betroffenen Person selbst!
- Ermutige die betroffene Person, sich professionelle Unterstützung zu holen!
- Die Telefonseelsorge unter 142 und Rat auf Draht unter 147 helfen dir und ihm oder ihr weiter. Oder schau unter www.bittelebe.at nach, wie du dich verhalten kannst und wo du Unterstützung bekommen kannst.

... mach du das auch!

Du könntest z. B. Folgendes sagen und vorschlagen:

„Ich möchte dir helfen. Es gibt eine Beratungsstelle in der Nähe. Sollen wir dort gemeinsam hingehen?“

„Wir können gemeinsam nach professioneller Hilfe suchen, damit der Schmerz aufhört und es dir wieder besser geht.“