

Du suchst Hilfe?

Schnelle, unkomplizierte und kostenlose Hilfe unter: www.papageno.tips



Informationen **auch** in englischer / türkischer / serbo-kroatischer / arabischer Sprache

Beratungsangebote in Vorarlberg:

Für Betriebe **SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention**
T 05523 549 41
info@supro.at, www.supro.at

Für Betroffene **CLEAN – Suchtberatungsstellen**
CLEAN Bregenz, T 05574 45400
CLEAN Feldkirch, T 05522 38072
CLEAN Bludenz, T 05552 65040
clean.mariaebene.at

Sozialpsychiatrischer Dienst bei „pro mente“ Vorarlberg
Vorarlberg Oberland, T 05525 63829
Vorarlberg Unterland, T 05572 21274

Arbeiterkammer Vorarlberg – Arbeitsrechtsberatung
T 050 258 2000

Wirtschaftskammer Vorarlberg – Lehrlingsstelle
T 05522 305 1155

Anonyme Hilfe österreichweit
Telefonseelsorge: T 142, www.142online.at
Rat auf Draht: T 147, www.rataufdraht.at
Bei Suizidgedanken: www.bittetelebe.at



Die Vorarlberger Gesundheitsapp
www.xsund.at

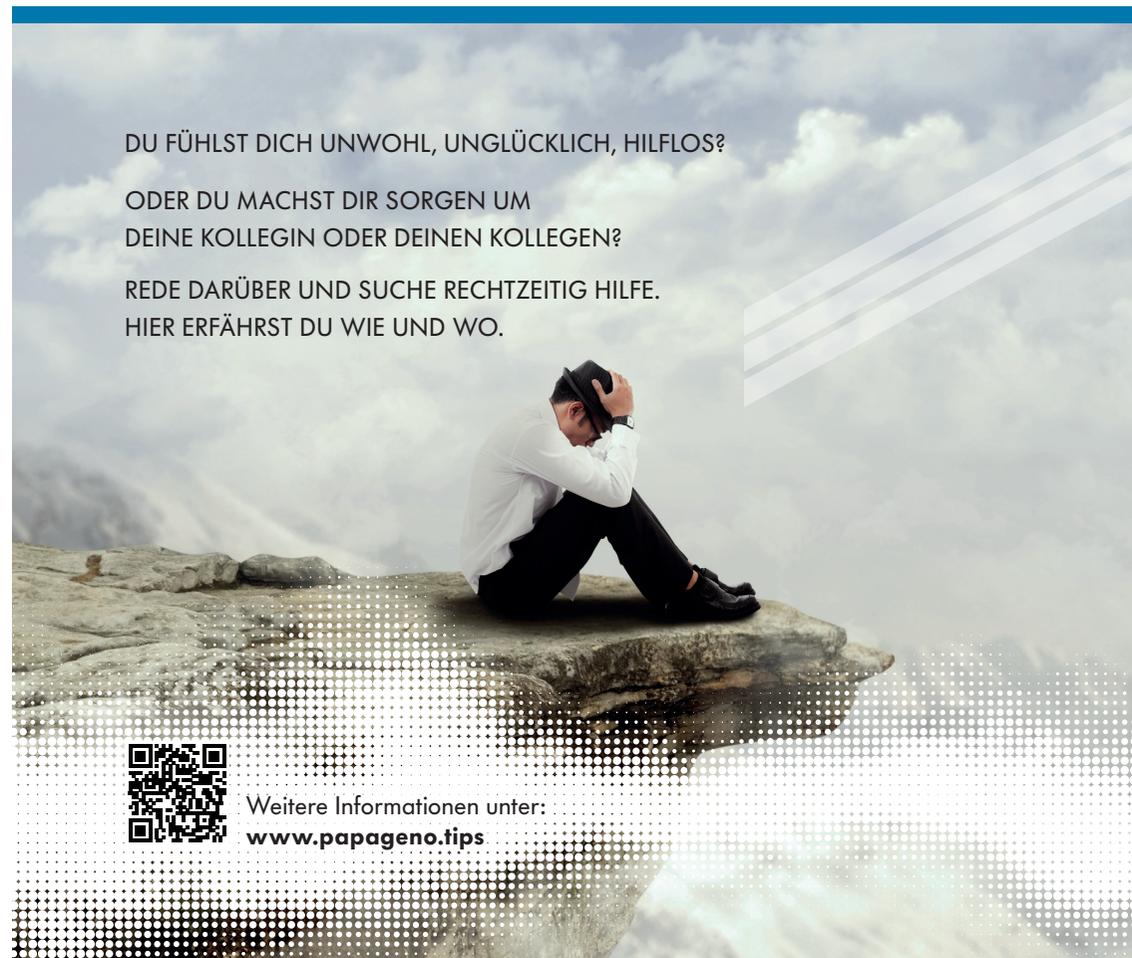
PSYCHISCHE ERSTE HILFE

Sucht- & Suizidprävention in Unternehmen

DU FÜHLST DICH UNWOHL, UNGLÜCKLICH, HILFLOS?

ODER DU MACHST DIR SORGEN UM
DEINE KOLLEGIN ODER DEINEN KOLLEGEN?

REDE DARÜBER UND SUCHE RECHTZEITIG HILFE.
HIER ERFÄHRST DU WIE UND WO.



Weitere Informationen unter:
www.papageno.tips

Psychische Belastungen, Sucht oder suizidales Verhalten finden wir im privaten Umfeld genauso wie am Arbeitsplatz. Und gerade die Corona-Pandemie mit ihren zusätzlichen Herausforderungen bringt uns mitunter an die Grenze der Belastbarkeit. Wie bei anderen gesundheitlichen Beschwerden sollten wir auch in einer solchen Situation Unterstützung in Anspruch nehmen. Hier ein kurzer Ratgeber, um dir oder auch anderen zu helfen:

Wie erkenne ich psychische Belastungen?

- Ich fühle mich erschöpft, bereits nach leichten Tätigkeiten.
- Ich habe keine Lust mehr auf irgendwas.
- Ich bin irgendwie zu nichts mehr zu gebrauchen.
- Und das geht mir selber am meisten auf die Nerven.

Wie erkenne ich Sucht?

- Vernachlässigung von Interessen sowohl im Privaten als auch beruflich.
- Ein Kontrollverlust über Beginn, Dauer und Ende des Suchtverhaltens bzw. des Konsums.
- Eine stetige Zunahme der Konsum-Menge bzw. der Konsum-Dauer.
- Wenn der Alkohol, die Zigarette oder andere Drogen eine Funktion erfüllen.

Suizidgedanken? Wie gehe ich damit um?

- Ein Mensch, der Gedanken hat, sich das Leben zu nehmen, will nicht sterben. Er hat jedoch aktuell das Gefühl, dass er im Moment nicht so weiterleben könne.
- Die meisten Suizide werden direkt oder indirekt angekündigt, oft sogar mehrfach.
- Äußerungen wie „Ich will nicht mehr leben“, „Ich kann nicht mehr“ oder „Wenn das so weiter geht, dann bringe ich mich um“ müssen unbedingt ernst genommen werden!
- Das Bedürfnis von Betroffenen ist groß, über die verzweifelte Situation zu sprechen.
- Wenn man das Gefühl hat, eine Person könnte an Suizid denken, dann sollte man offen nachfragen und dies nicht vermeiden oder darüber schweigen.

Wie kann ich als Kolleg*in, Freund*in oder Angehörige*r helfen?

- Es geht nicht darum, die Betroffenen „an den Pranger zu stellen“. Wir wollen ihnen helfen.
- Professionelle Hilfe vermitteln und Betroffene dazu motivieren, entsprechende Angebote in Anspruch zu nehmen.
- Das eigene Wohlbefinden im Auge behalten und wenn nötig selbst professionelle Hilfsangebote nutzen.

Bei allem gilt:

Früher handeln ist besser als später und Gespräche können Leben retten! Den einzigen Fehler, den man machen kann, ist nichts zu tun. Trauen wir uns also, machen wir den ersten Schritt und nehmen wir professionelle Hilfe in Anspruch.

Was hat ein Vogelfänger mit Suizid-Prävention zu tun?

Es ist wohl eine der herzerreißendsten Szenen in Mozarts „Zauberflöte“: Als Papageno seine geliebte Papagena verliert, will sich der sonst so lebensfrohe Vogelfänger umbringen. Gerade noch rechtzeitig überreden ihn drei Knaben dazu, von seinem Plan abzulassen. Unter dem Titel „Papageno“ möchten auch wir präventiv und rechtzeitig Hilfe anbieten, wo sie gebraucht wird. Die Musik hilft uns auch oft, schwierige Situationen oder sogar Krisen besser zu überwinden – ganz so wie bei Papageno und seinem rettenden Glockenspiel bzw. der Zauberflöte.



Weitere Informationen unter:
www.papageno.tips