

Müde vom Leben ?

Informationen und
Hilfe bei Suizidgedanken



**Darüber
reden hilft!**

Wenn dein Leben in einer Krise steckt	2
Über persönliche Krisen zu reden kann dir weiterhelfen	3
Wenn du dir Sorgen um jemanden machst	4
Was man vermeiden sollte	6
Achte gut auf dich selbst	7
Das psychische Wohlbefinden ist wichtig	8
Wo du Hilfe finden kannst	9

Wenn dein Leben in einer Krise steckt



→ Es kann Momente im Leben geben, in denen du dich besonders einsam fühlst oder mit besonders belastenden Situationen konfrontiert bist wie z.B. mit dem Verlust des Arbeitsplatzes, finanziellen Problemen, persönlichen, beziehungsbezogenen oder beruflichen Konflikten. Vielleicht erscheint dir das, was dir in diesen Momenten widerfährt, als unerträglich und unüberwindbar und Suizidgedanken schleichen sich ein, obwohl du wahrscheinlich nicht dein Leben, sondern dein Leiden beenden möchtest.

»Ich halte es nicht mehr aus, ich bin sehr müde«

»Das Leben ist nicht mehr lebenswert«

»Niemand wird mich vermissen«

Über persönliche Krisen zu reden kann dir weiterhelfen

→ Es erfordert Mut, aber mit jemandem über das zu sprechen, was du gerade durchmachst, über persönliche Krisen oder Suizidgedanken, kann dir dabei helfen, Trost zu finden und dich nicht mehr allein zu fühlen. Indem du deine Gedanken teilst, kannst du auch das Risiko minimieren, dass du sie in die Tat umsetzt.

Um Hilfe zu bitten, ist keine Schande. Vertraue dir nahestehenden Menschen an, dass es dir schlecht geht

Zieh dich nicht zurück, sondern suche aktiv Kontakt zu Freund:innen oder Familienmitgliedern, ruf sie an und erklär ihnen, was mit dir los ist

In schwierigen Momenten kannst du dich auch anonym an verschiedene telefonische Beratungsdienste wenden

Wenn du dich in einer besonders schwierigen Situation befindest, ruf das Psychologische Krisentelefon 800101800 an oder die Notrufnummer 112

Wenn du dir Sorgen um jemanden machst



→ Wenn du glaubst, dass eine Person, der du nahestehst, über Suizid nachdenkt, sprich offen mit ihr darüber. Scheue nicht davor zurück, das Thema anzusprechen, weil du glaubst, die betroffene Person damit in ihrer Entscheidung, sich das Leben zu nehmen, zu bestärken. Im Gegenteil: Über persönliche Krisen zu sprechen, kann der Person dabei helfen, ihr Herz auszuschütten und ihr das Leben retten. Teile ihr mit:

»Wenn du mit jemandem reden willst, kannst du auf mich zählen«

»Ich bin für dich da«

»Du bist nicht allein«

»Du bist mir wichtig«

»Ich bin an deiner Seite«

→ **Achte auf deinen Gemütszustand:**

Such das Gespräch nur, wenn du dich wohlfühlst

Nimm dir für die Unterhaltung genug Zeit, das Gespräch kann sehr lange dauern

Wähle einen geeigneten Ort, an dem euch nichts und niemand stören kann

Drück deine Besorgnis aus und beschreib, was du beobachtet hast, z.B.

»Ich habe den Eindruck, dass du gerade in einer schwierigen Situation bist, willst du darüber reden?«

Frag konkret nach Suizidgedanken, z.B.

»Denkst du daran, dir das Leben zu nehmen?«

Was man vermeiden sollte

→ Die Person wird vermutlich eher dazu bereit sein, sich zu öffnen, wenn du Sätze wie die folgenden vermeidest:

»Du wirst sehen, alles wird gut!«

»Du wirst doch nichts Dummes tun, oder?«

»Denk daran, wie deine Verwandten es aufnehmen würden«

»Keine Sorge, ich werde niemandem etwas davon erzählen«

»Was stellst du dich so an, alle haben mal Probleme«

Achte gut auf dich selbst

Achte auch auf dein psychisches Wohlbefinden

Anderen zu helfen kann anstrengend und belastend sein

Gib nicht vor, die Probleme der betroffenen Person lösen zu können

Manchmal kann es vorkommen, dass die angebotene Hilfe nicht (oder nicht sofort) angenommen wird. Lass dich davon nicht entmutigen!

Ein Gespräch ändert nicht sofort etwas an der Situation

Wenn dich Gespräche über Suizid zu sehr belasten, such dir selbst Hilfe

Das psychische Wohlbefinden ist wichtig



→ Das Wohlbefinden umfasst alle Aspekte des Menschen und bestimmt seine Lebensqualität. Es ist ein Zustand, der es dem Menschen ermöglicht, sich gut zu fühlen und mit den Ängsten und Belastungen, die einen negativen Einfluss haben können, angemessen umzugehen.

Gesundheit bezieht sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche

Ein gewisses inneres und psychisches Wohlbefinden kann es dir ermöglichen, dein Leben in vollen Zügen zu genießen

Krisen gehören zum Leben dazu, aber sie können überwunden werden

Gute soziale Kontakte, Humor und Optimismus können dabei hilfreich sein

Wo du Hilfe finden kannst



→ Wenn du Probleme hast und mit jemandem darüber sprechen möchtest oder dir Sorgen um jemanden machst, erhältst du hier Unterstützung:

Caritas Telefonseelsorge

☎ 0471 052052

Im Falle einer Krisensituation gibt es einen psychologischen Beratungsdienst, an den du dich 24/7 wenden kannst

Psychologisches Krisentelefon – PsyTel

☎ 800101800

Bei einem Notfall ruf die

☎ **Notrufnummer 112**

Weitere Informationen erhältst du auf folgenden Webseiten

👁 www.dubistnichtallein.it

👁 www.suizid-praevention.it

Eine Initiative des



Netzwerk
Suizidprävention
Rete di prevenzione
del suicidio

Mit Unterstützung von

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudirol

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

**Darüber
reden
hilft!**

