

10.000
Menschen
% davon > 30 Jahre

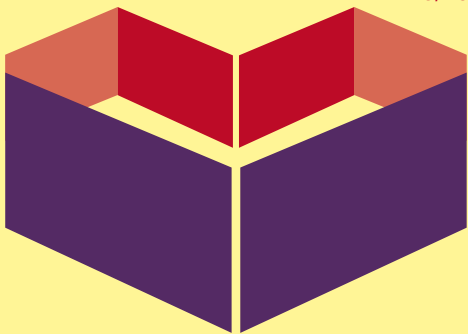
Suizid

Jährlich sterben in Deutschland ungefähr 10.000 Menschen durch Suizid. Ein Zehntel dieser Menschen ist jünger als 30 Jahre. Der Tod durch Selbsttötung ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Männern bis zum 20. Lebensjahr.*

SPRECHT ES AN! REDEN KANN LEBEN RETTEN.

Suizidale Gedanken

Zine
6/10



SAFE THE DANCE
SOUNDS OF CHANGE
safethedance.de

Suizidale Gedanken deuten auf eine tiefe seelische Not hin. Das Wichtigste ist, mit diesen Gedanken nicht allein zu bleiben! Für viele Menschen ist das offene Reden über Tod und Suizid ungewohnt und auch schwer. Aber es entlastet viele Betroffene, weil es endlich jemanden gibt, der sich traut, dieses Thema anzusprechen oder zuzuhören.

Schuld- und Schamgefühle sind in dieser Situation häufig. Auch darüber könnt ihr sprechen. **Wenn du andere nicht belasten willst** kannst Du telefonisch, persönlich, per Chat oder Mail Fachpersonen kontaktieren. Sie sind erfahren und vertrauenswürdig.

Suche dir professionelle Hilfe denn du musst nicht allein durch diese schwierige Zeit. Es gibt medizinische und psychotherapeutische Behandlungen, die speziell auf Suizidalität ausgerichtet sind.

Bei akuten Suizidplänen / Akuten Gedanken ruf den Notruf 112 oder begebe Dich in die Notfallambulanz.

WARUM KOMMT ES ZU KRISEN?

SAFE THE DANCE ist eine Agentur für Awareness, Inklusion und Diversity. Unser Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, die sich klar gegen Grenzverletzungen und Diskriminierung positioniert und in der betroffene Personen Unterstützung und Solidarität erfahren. Durch Schulungen und Ressourcen, Vorträge und Workshops sowie Events zum Thema versuchen wir notwendiges Wissen für alle leicht zugänglich zu machen. Wir glauben, dass der Fokus auf die positiven Aspekte von Safer Spaces und Awareness, wie das Anerkennen der Bedürfnisse und Grenzen jeder einzelnen Person, dazu beitragen wird nachhaltig Veränderungen zu bewirken.

Kontakt: info@safethedance.de

Sounds of Change wird gefördert von:



„ Ich habe in letzter Zeit bemerkt, dass du dich anders verhältst. Ich mache mir Sorgen um dich.“

„ Du wirkst in letzter Zeit auf mich so still und irgendwie verändert. Ich wollte Dir sagen, dass ich für Dich da bin. Auch wenn es vielleicht etwas unangenehmes oder sehr belastendes ist, was Dich beschäftigt.“

„ Ich weiß nicht so recht, was los ist, aber irgendwas stimmt nicht. Ich habe keine Kraft mehr, manchmal wünsche ich mir einfach nur tot zu sein.“

„ Mir geht es nicht gut und ich weiß keinen Ausweg mehr. Es ist schlimm, ich fühle mich damit alleine und ich weiß nicht, ob Du mir helfen kannst. Aber ich möchte mich jemandem anvertrauen.“

GEDANKEN UND GEFÜHLE IN WORTE FASSEN FÄLLT OFT SCHWER – HIER GIBT ES KEIN RICHTIG ODER FALSCH.



SUPPORT UND ANLAUFSTELLEN

	Notruf 112 (europaweit)
	Notfallambulanzen oder Zentrale Notaufnahme (ZNA)
WEB	Netzwerk Sozialpsychiatrischer Dienste sozialpsychiatrische-dienste.de/
TEL	Telefonseelsorge 0800 1110111 oder 0800 1110222
WEB	0800 1110222 telefonseelsorge.de
WEB	Deutsche Depressionshilfe* deutsche-depressionshilfe.de/start
WEB	Freunde fürs Leben* frnd.de
WEB	Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention* suizidprophylaxe.de

*Quellen: suizidpraevention.de/infothek/flyer neurologen-und-psychiater-im-netz.org hospiz-berlin.de

WIE KANN ICH HELFEN?

Es geht nicht um die perfekten Worte, es geht darum, zu signalisieren: Ich bin für Dich da.

- Vermittle der anderen Person, dass Du Dir Sorgen machst.
- höre geduldig und aufmerksam zu
- bewerte nicht
- frage konkret nach Suizidgedanken (die Sorge, dadurch Suizidimpulse anzuregen ist unbegründet)
- vermittele Zuversicht, dass es Hilfen gibt
- beachte die Grenzen Deiner eigenen Hilfebemühungen. Überlege, was Du selbst tun kannst, und mach Dir bewusst, dass Du in der Regel keine medizinische Fachkraft bist. Es liegt nicht in Deiner Macht, jemanden vor einem Suizid zu bewahren, und Du trägst nicht die Verantwortung dafür.
- Verweise auf professionelle Angebote und biete z.B. an, bei der Kontaktaufnahme zu unterstützen.

TYPISCHE WARNSIGNALE

- Sozialer Rückzug
- traurige, gedrückte Stimmung, Stimmungsschwankungen
- Veränderung der äußeren Erscheinung und körperliche Symptome
- Du mir helfen kannst. Aber ich möchte mich nicht damit alleine und ich weiß nicht, ob jemandem anvertrauen.“
- Ich weiß nicht so recht, was los ist, aber irgendwas stimmt nicht. Ich habe keine Kraft mehr, manchmal wünsche ich mir einfach nur tot zu sein.“
- Ich habe in letzter Zeit bemerkt, dass du dich anders verhältst. Ich mache mir Sorgen um dich.“
- „ Du wirkst in letzter Zeit auf mich so still und irgendwie verändert. Ich wollte Dir sagen, dass ich für Dich da bin. Auch wenn es vielleicht etwas unangenehmes oder sehr belastendes ist, was Dich beschäftigt.“
- Konkrete Handlungen zur Vorbereitung einer suizidalen Handlung
- Krisenhafte Zustände (z.B. Lebensereignisse) mit Auswirkung auf Stimmung, Schlaf, Verhalten
- Risikoreiches Verhalten
- Verabschiedungen / Verschenken, Testament