

WELTTAG DER SUIZIDPRÄVENTION

SICH ZEIT NEHMEN, UM KONTAKT AUFZUNEHMEN

Die Veränderung des Umgangs mit Suizid beginnt bei jedem Einzelnen von uns. Die Kontaktaufnahme mit einem Familienmitglied, einem:r Freund:in, einem:r Kolleg:in oder sogar einer fremde Person kann den Lebensweg eines anderen Menschen verändern. Indem Sie Ihre Anteilnahme zeigen, können Sie jemandem Hoffnung geben. Wir alle können einen Beitrag leisten, egal wie klein er auch sein mag. Wir werden vielleicht nie erfahren, welche Handlung einen Unterschied gemacht hat, aber wir alle haben die Möglichkeit, auf jemanden zuzugehen und zu fragen, wie es ihm oder ihr geht.

Sie müssen ihnen nicht sagen, was sie tun sollen, oder Lösungen parat haben. Es kann schon helfen, wenn Sie sich einfach Zeit nehmen und Raum schaffen, um jemandem zuzuhören, der über seine belastenden Erfahrungen oder Suizidgedanken spricht. Small Talk kann Leben retten und bei jemandem, der möglicherweise mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat, ein Gefühl der Verbundenheit und Hoffnung schaffen.

Achten Sie auf diejenigen, die nicht zurechtkommen

Zu den Warnsignalen für Suizid gehören: Hoffnungslosigkeit, Wut, unkontrollierter Ärger oder Rachegelüste, rücksichtsloses Verhalten oder riskante Aktivitäten ohne nachzudenken, Gefühle der Einengung, als gäbe es keinen Ausweg mehr, vermehrter Alkohol- oder Drogenkonsum, Rückzug von Freund:innen, Familie und Gesellschaft, Angstzustände oder Unruhe, Schlafstörungen oder andauerndes Schlafen sowie dramatische Stimmungsschwankungen.



Sie müssen nicht alle Antworten haben

Menschen zögern oft aus vielen Gründen, in solchen Situationen einzugreifen, mitunter auch aus Angst, nicht zu wissen, was sie sagen sollen. Es ist wichtig, daran zu denken, dass es dabei keine spezielle Formel gibt. Menschen in Not suchen oft nicht nach konkreten Ratschlägen. Vielmehr sind Empathie, Mitgefühl, echte Anteilnahme, Kenntnis von Hilfsangeboten und der Wunsch zu helfen für das Verhüten von Tragödien entscheidend. Diejenigen, die einen Suizidversuch überlebt haben, können uns viel darüber beibringen, wie Worte und Taten anderer Menschen Wirkung zeigen können. Viele Personen, die schwerwiegende Suizidgedanken überwunden haben, berichten oft, dass sie nicht nach konkreten Ratschlägen gesucht haben, sondern dass Mitgefühl und Empathie von anderen Menschen ihnen geholfen haben, die Situation zu verändern und ihnen einen Weg zur Genesung aufgezeigt haben.



Haben Sie keine Angst, nach Suizidgedanken zu fragen

Ein weiterer Faktor, der Menschen davon abhält, einzugreifen, ist die Sorge, die Situation noch zu verschlimmern. Diese Zurückhaltung ist verständlich, da Suizid ein Thema ist, das schwierig zu besprechen ist, und weil es den Mythos gibt, dass das Ansprechen dieses Themas gefährdete Personen dazu veranlassen könnte, Suizidgedanken zu entwickeln oder diese in die Tat umzusetzen. Es gibt jedoch Belege dafür, dass dies nicht der Fall ist. Unterstützung anzubieten und ein offenes Ohr zu haben, verringert eher die Belastung als diese zu verschlimmern. Ein offenes Ohr von jemandem, der Mitgefühl und Empathie zeigt und nicht urteilt, kann helfen, die Hoffnung wiederherzustellen. Wir können nachfragen, wie es ihnen geht, und sie ermutigen, ihre Geschichte zu erzählen. Diese kleine Geste kann viel bewirken.



Beginnen Sie ein Gespräch, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas bei jemandem anders ist. Auf diese Weise können wir Menschen mit Suizidgedanken ermutigen, Kontakt aufzunehmen.



Nehmen Sie sich Zeit, um zu bemerken, was bei Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freund:innen und Ihren Kolleg:innen vorgeht. Indem wir näher treten und auf andere zugehen, können wir erkennen, wer in unserem Umfeld Hilfe benötigt.



Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, welche Hilfe für Sie und andere verfügbar ist. Indem wir näher treten und auf andere zugehen, können wir Menschen in Schwierigkeiten unterstützen, indem wir ihnen in ihrer Not beistehen. Jede Handlung kann jemanden mit dem Leben und der Hilfe verbinden, die er oder sie benötigt.

Um den Umgang mit Suizid zu ändern, muss jeder von uns das Gespräch beginnen und jenen, die es am meisten benötigen, Empathie, Mitgefühl und Unterstützung entgegenbringen.



WELTTAG DER SUIZIDPRÄVENTION

SICH ZEIT NEHMEN, UM KONTAKT AUFZUNEHMEN



Ressourcen sind verfügbar

Es stehen zahlreiche Ressourcen zur Verfügung, um Menschen dabei zu helfen, Kontakt zu suizidgefährdeten Personen aufzunehmen. Einige Beispiele hierfür sind:

#YouCanTalk

#YouCanTalk ist eine nationale Suizidpräventionskampagne, die von einigen australischen Organisationen für psychische Gesundheit und Suizidprävention ins Leben gerufen wurde und darauf abzielt, Menschen mehr Selbstvertrauen zu geben und zu ermutigen, über Suizid zu sprechen.

#YouCanTalk / Sie können reden mit:

- Menschen mit gelebter Erfahrung (von Suizidalität)
- Mitgliedern oder Gruppen in Ihrer Gemeinde
- Arbeitskolleg:innen
- Suizidpräventionsorganisationen

www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk

Take 5 to Save Lives

Diese Kampagne, die vom National Council for Suicide Prevention in den Vereinigten Staaten geleitet wird, ermutigt alle, mehrere Maßnahmen unter folgenden fünf wichtigen Themenbereichen zu ergreifen:

- Warnsignale erkennen
- Wissen, wie man Hilfe findet
- Seinen Teil beitragen
- Sicher über Suizid sprechen
- Die Botschaft verbreiten

www.take5tosavelives.org

Befrienders Worldwide

Befrienders Worldwide ist ein internationales Netzwerk von über 90 Hilfszentren, die sich über den gesamten Globus erstrecken. Befrienders bietet sowohl Unterstützung für Menschen in Krisensituationen als auch Ressourcen darüber an, wie man anderen Menschen helfen kann.

<https://befrienders.org/articles/helping-a-friend/>

TELL Japan

TELL, eine gemeinnützige Organisation in Japan, bietet auf ihrer Website einige hervorragende Ressourcen zur Suizidprävention, zum Umgang mit Menschen mit Suizidgedanken und zur Erstellung eines Sicherheitsplans an.

<https://telljp.com/suicide-prevention/>

Suizidpräventionstraining

Die Zero Suicide Alliance mit Sitz in Großbritannien bietet kostenlose Online-Trainingskurse an, in denen Sie die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen erwerben, um mit einer Person, um die Sie sich Sorgen machen, ein möglicherweise lebensrettendes Gespräch zu führen.

<https://www.zerosuicidealliance.com/training>

Hilfe bei Suizidgedanken & Broschüren

Die South African Depression and Anxiety Group (SADAG) hat Broschüren zu den Themen Suizidprävention, Risikofaktoren, Warnsignale, Sicherheitsplan und Hilfe für Freund:innen und Familienangehörige entwickelt.

https://www.sadag.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1880&Itemid=152

Weitere relevante Ressourcen:

International Association for Suicide Prevention www.iasp.info

World Health Organization www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/

