

Kein Land in Sicht: Suizid – Was Du wissen solltest

Ich wünschte, ich wäre nicht mehr da

Leere, Chaos, Chaos, Leere.

Kann nicht weinen. Kann nicht lachen. Nichts macht mehr Spaß.

Einsamkeit!

Sterben, leben?

Leben geht nicht mehr, denn das ist kein Leben. Denise (15)

Wusstest Du schon:

Jeden Tag sterben in Deutschland etwa acht Jugendliche und junge Erwachsene durch Suizid.

Ungefähr 150 versuchen täglich, ihrem Leben ein Ende zu setzen.

Vielleicht war sogar jemand dabei, den Du kennst.

Nichts geht mehr. Alles läuft schief

Liebeskummer

Stress in der Schule

Zoff mit den Eltern

Dir wird Gewalt angetan

Trouble mit Drogen

Schwierigkeiten mit der Polizei

Man kann in so ausweglose Situationen geraten oder sich so schlecht fühlen, dass man am liebsten nicht mehr leben möchte. Das passiert gar nicht so selten.

Wahrscheinlich hat fast jeder Mensch schon einmal gedacht: „Ich wünschte, ich wäre tot. Einfach Ruhe und Frieden haben...“

Sprüche

„Das ist doch kein Grund sich umzubringen“

„Was mich nicht umhaut, macht mich stark“

„Die macht aber auch aus jeder Mücke einen Elefanten“

Probleme sind etwas sehr Subjektives

Was der eine als großes, unüberwindliches Hindernis empfindet, kann für den anderen ein Klacks sein.

Hilfe

Wenn Du immer wieder an Suizid denkst, dann solltest Du dringend Hilfe suchen. Du findest Menschen, die dir helfen, aus deinem schwarzen Loch heraus zu kommen.

Dafür in Frage kommen z. B.

- deine beste Freundin oder dein bester Freund
- deine Eltern oder Großeltern
- eine Lehrerin oder ein Lehrer, dem Du vertraust.
- eine psychologische Beratungsstelle
- die Nummer gegen Kummer oder die Telefonseelsorge
- **im Notfall das nächste Krankenhaus oder die Notrufnummer 112**

„Wer von Selbsttötung spricht, macht das doch nicht wirklich...“

Das stimmt nicht!

Die meisten Suizide und Suizidversuche wurden vorher angekündigt.

Wenn Du einer Person helfen möchtest, die suizidgefährdet ist:

Menschen, die Suizidgedanken haben, möchten

Jemanden,
der einfach da ist,
der ihnen zuhört,
der Anteil nimmt,
ein Gefühl der Sicherheit vermittelt,
die Verzweiflung akzeptiert.

Jemand, der sagt: Du bist mir nicht egal!

Was suizidgefährdete Menschen nicht möchten:

Allein sein
Belehrt zu werden und gute Ratschläge zu bekommen
Sprüche wie „Kopf hoch, das wird schon wieder!“
Ausgefragt, gedrängt und bemitleidet zu werden

Einfach zuhören, zuhören, zuhören !

Helfen, zu leben!

PS.

Die meisten Menschen, die am liebste sterben würden, wollen nicht tot sein. Sie wollen leben. Doch sie sind in großer Not. Sie wollen nicht so weiterleben, wie sie bisher gelebt haben.

„Ich wünschte, ich wäre tot“ heißt : „So wie es jetzt ist, kann ich nicht mehr leben. Ich möchte, dass sich in meinem Leben etwas ändert.“