

WARNSIGNALE:

- Rückzug von Freunden und Eltern
- Große Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung
- Starke Veränderung von Ess- und/oder Schlafgewohnheiten
- Bereits getätigte Suizidversuche und Selbstverletzungen
- Kein Interesse an Hobbies und Freizeitaktivitäten
- Riskantes Verhalten wie schnelles Autofahren, risikoreiche Sportarten
- Äußerungen wie:
„Ich kann nicht mehr!“
„ Mein Leben hat keinen Sinn!“
- Verschenken von wichtigen persönlichen Dingen

Wenn Du Dir Sorgen machst, gehe hin und frage nach!

Deine Aufmerksamkeit und Dein Mut können Leben retten!

ICH HABE EINEN VERDACHT, DASS SICH JEMAND DAS LEBEN NEHMEN WILL – WAS KANN ICH TUN?

- Nach Suizidgedanken und Suizidplänen fragen
- Zuhören, Sorgen ernst nehmen
- Den Wunsch sich umzubringen, nicht verurteilen oder herunterspielen
- Bleib mit den Selbsttötungsabsichten nicht allein, sondern suche Ansprechpartner (Eltern, Lehrer, Beratungsstellen)

Konkrete Suizidpläne dürfen nicht geheim gehalten werden!

GESPRÄCHSIMPULSE:

„ Ich mache mir Sorgen um Dich. Denkst Du daran, dass Du nicht mehr leben willst. “

„ Ich habe Angst, dass Du Dich umbringen möchtest! “

Keine Sorge, Du kannst niemanden durch nachfragen auf die Idee bringen!



SUIZID – EINE TRAUERIGE REALITÄT:

- Suizid ist, nach tödlichen Unfällen, die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen!
- In Österreich gibt es mehr Suizidote als Tote bei Verkehrsunfällen!

Suizid ist kein Tabu – lass uns darüber sprechen, weil WISSEN Hilft!

KRISE

Die meisten Menschen mit Suizidgedanken wollen nicht tot sein.

Der seelische Schmerz ist so groß, dass sie so nicht mehr weiterleben wollen.

Was für Dich kein Problem darstellt, kann bei anderen Menschen eine Krise auslösen.

WENN DU SELBST SUIZIDGEDANKEN HAST:

Vertraue Dich einem Menschen an! Auch wenn Dir Deine Situation hoffnungslos erscheint, darüber sprechen hilft Dir einen AUSWEG zu finden!

DU BIST NICHT ALLEIN!

Es gibt Menschen, die Dir helfen aus Deinem schwarzen Loch herauszukommen!

Schäme Dich nicht, Deine Sorgen auszusprechen. Jeder von uns war schon einmal in einer verzweifelten Situation!

SCHNELLE HILFE

TELEFON

Rat auf Draht: 147
Telefonseelsorge: 142
Tartaruga: 050 7900 3200
PsyNot: 0800 44 99 33

ONLINEBERATUNG

www.rataufdraht.at
www.get-social.at/time4friends
www.weil-graz.org

(Erstantwort innerhalb von 48 Stunden)

Bei akuter Gefahr rufe die Rettung 144 oder die Polizei 133!

MEHR INFOS FINDEST DU HIER:

- www.suizidpraevention-stmk.at
- www.suizid-praevention.gv.at
- www.verrueckt-na-und.at
- www.bittelebe.at
- www.feel-ok.at
- www.bleibbeiuns.at

