

Weitere Informationen zu

- Hilfsadressen
- Hilfsmöglichkeiten
- Terminen unserer Veranstaltungen
- eigenen Veröffentlichungen
- aktuellen Themen
- Kooperationen
- Literaturempfehlungen

finden Sie auf unserer Homepage.

Helfen Sie uns! Mit ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende können Sie unsere weitere Arbeit unterstützen.

Spendenkonto

Initiative Tabu Suizid e.V.

Stadtsparkasse Düsseldorf

Kto.-Nr. 1 005 683 998

BLZ 300 501 10

IBAN DE32300501101005683998



Kontakt: Renate Reichmann-Schmidt (V.i.S.d.P.)

Telefon: 0211 - 583 73 72

Fax: 0211 - 583 73 73

Mobil: 0173 - 537 89 67

E-Mail: tabusuizid@arcor.de

Website: www.tabusuizid.de



ANZEICHEN EINER SUIZIDGEFÄHRDUNG HINSCHAUEN UND ZUHÖREN!!!

Eine Selbsthilfe-Initiative zur Unterstützung
für Menschen in suizidalen Krisen, deren
Angehörige und andere Betroffene





■ Zunehmende soziale Isolierung

Suizidgefährdete Menschen ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Freundschaften oder Beziehungen werden vernachlässigt oder ganz abgebrochen.

■ Aggressives Verhalten

Destruktive Gefühle eines Suizidgefährdeten führen manchmal zu aggressivem, abwehrendem Verhalten. Sind die Reaktionen der anderen ebenso aggressiv, verstärken sich die negativen Gefühle. Normalerweise werden die aggressiven Potentiale des Menschen nach außen abgeleitet, ist dies aber aufgrund von Hemmungen nicht möglich, können aggressive Momente sich gegen das eigene ICH wenden.

■ Selbstverletzungen

z. B. Ritzen, Schneiden, Verbrennen, Beteiligen an Mutproben und gefährlichen Aktivitäten wie Risikosport und riskantes Autofahren, Drogen- bzw. Medikamentenmissbrauch

■ Stimmungsschwankungen

Reizbarkeit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, sprunghafte Veränderungen zu Euphorie und überdrehtem Verhalten

■ Veränderung der äußeren Erscheinung

Die äußere Erscheinung wirkt anders als sonst, vernachlässigt. Gestik und Stimme wirken ausdrucksarm, fremd.

■ Änderung des Essverhaltens mit starker Zu- oder Abnahme des Gewichts

Appetitlosigkeit, Essanfällen oder Unregelmäßigkeiten, Nahrungsverweigerung

■ Vernachlässigung von bisherigen Interessen

Kein Interesse mehr an früheren Hobbys, No-Future-Gedanken, Mangel an Energie und Initiative

■ Leistungsabfall, Schulverweigerung

z.B. plötzliche Verschlechterung der Schulnoten, verändertes Schriftbild, Konzentrationsschwierigkeiten Unaufmerksamkeit im Unterricht bis hin zur Schulverweigerung

■ Verbale Äußerungen

„Mir ist alles egal“, „es wäre für alle besser, wenn ich nicht mehr da bin“, „ich habe keine Lust mehr“, „so kann ich nicht weiterleben“

■ Schriftliche Äußerungen

Testamentarische Verfügungen, Gedichte, Schulaufsätze, die sich mit den Themen Tod und Sterben auseinandersetzen, Abschiedsbriefe

■ Konkrete Handlungen

Sammeln von Tabletten, Beschäftigung mit der Wirkung von harten Drogen, Verschenken liebgewordener Sachen oder Haustiere

■ Körperliche Symptome

Klagen über psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit

Das Auftreten einzelner genannter Alarmzeichen **muss kein Hinweis** auf eine Suizidgefährdung sein. Es können aber Hinweise sein, besonders wenn eine Häufung wahrgenommen wird. Ob tatsächlich eine Gefährdung besteht, können Sie nur erfahren, wenn Sie das Gespräch suchen, wenn Sie den Mut haben, konkreter nach Suizidgedanken zu fragen. Die Angst, durch das Fragen nach Suizidgedanken den anderen erst darauf zu bringen, sich das Leben zu nehmen oder einen Suizidversuch auszulösen, **ist unbegründet!**

Niemand wird durch Fragen auf den Gedanken kommen, wenn er sich nicht bereits damit beschäftigt hat. Im Gegenteil, das konkrete Nachfragen ermöglicht die Chance, eine Entlastung zu schaffen.