

NOTTELEFONE UND HILFEPLATTFORMEN

Nationales Nottelefon (Nationella hjälplinjen)
020-22 00 60.

Selbstmordtelefon (Mind, Självmodslinjen) 90101 und
Chat: mind.se/sjalvmordslinjen.

Elterntelefon (Mind, Föräldratelefonen) 020-85 20 00.

Seniorentelefon (Mind, Äldretelefonen) 020-22 22 33.

Kindertelefon BRIS, Barnens telefon 116 111.

Erwachsenentelefon – über Kinder
(BRIS, Vuxnas telefon – om barn) 077-150 50 50.

Telefonseelsorge durch Laien
(Jourhavande medmänniska) 08-702 16 80.

Diensthabender Pfarrer (Jourhavande präst),
Telefonseelsorge über 112. Chat: [svenskakyrkan.se/
jourhavandeprast](http://svenskakyrkan.se/jourhavandeprast).

Nottelefon des Roten Kreuzes 0771-90 08 00.

Jourhavandekompis.se Chat – werktags 18–22 Uhr und
am Wochenende 14–18 Uhr

Umo.se. Für Jugendliche und junge Erwachsene 13–25
Jahre Beratung zu Fragen über Sexualität, Gesundheit
und Beziehungen

hbtqkojan.se. – Chat zu Überlegungen in Verbindung
mit Bi- und Homosexualität

SPES – für diejenigen, die einem Selbstmordopfer
nahegestanden haben, 08-34 58 73.

AN DIESE STELLEN KÖNNEN SIE SICH FÜR EIN GESPRÄCH ODER MEDIZINISCHE HILFE WENDEN:

- Vårdguiden [medizinische Beratung] 1177. Rufen Sie
an, um zu erfahren, wohin Sie sich wenden müssen.
- Vårdcentral [Behandlungszentrum]
- Elevhälsan [Schulgesundheitsdienst], zum Beispiel die
Skolsköterska [Schulkrankenschwester] oder der
Skolkurator [Schulsozialarbeiter]
- Studenthälsan [Gesundheitsdienst des Studentenwerks]
- Företagshälsovård [betriebsärztlicher Dienst]
- Ungdomsmottagning [Jugendsozialdienst]. Bei umo.se
finden Sie Angaben dazu, welche Stelle für Sie zustän-
dig ist.

BEI EINEM AKUTEN NOTFALL RUFEN SIE 112 AN ODER WENDEN SICH AN DIE NÄCHSTE PSYCHIA- TRISCHE NOTAUFNAHME.

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER SELBSTMOR- DGEDANKEN, INNERE EINSAMKEIT UND WAS DABEI HELLEN KANN BEI STEGFÖRLIVET.SE, WO SIE AUCH DEN FILM „STEG FÖR LIVET“ [SCHRITTE FÜR DAS LEBEN] ANSEHEN KÖNNEN.

Die Infobroschüre wurde von der Suicidprevention i Väst och Västra Götalandsregionen erstellt.

SUICIDPREVENTION I VÄST



STEG FÖR LIVET

ALLE SECHS STUNDEN NIMMT SICH EIN MENSCH DAS LEBEN. DAGEGEN KÖNNEN SIE ETWAS TUN.

1

MACHEN SIE SICH SORGEN DARÜBER, DASS JEMAND IN IHRER UMGEBUNG AN SELBSTMORD DENKT?

Manchmal ist es schwierig zu wissen, nach was Sie fragen sollten oder wie Sie helfen könnten. Sie können aber allein schon dadurch helfen, dass Sie sich kümmern und zeigen, dass Sie da sind.

Es ist nicht ungewöhnlich, im Lauf eines Lebens auch einmal Selbstmordgedanken zu haben. Wenn jedoch der Gedanke daran, sich das Leben zu nehmen, immer wiederkehrt und einen großen Teil der eigenen Zeit einnimmt, ist es ernst und Hilfe ist erforderlich. Es geht oft darum, dass man eine große Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit im Leben empfindet. Viele, die über Selbstmord nachdenken, wollen eigentlich nicht sterben, sondern wissen nicht mehr, wie sie das Leben bewältigen sollen. Dann ist es wichtig, Unterstützung von Menschen aus der Umgebung und womöglich auch vom Gesundheitssystem zu bekommen. Nach Selbstmordgedanken zu fragen, ist nicht gefährlich. Für die meisten ist es eine Erleichterung, wenn sie darüber reden können, wie es ihnen geht.

Die hier vorgestellten vier Schritte können Ihnen dabei helfen, mit jemandem zu sprechen, dem es schlecht geht und der vielleicht daran denkt, seinem Leben ein Ende zu machen.

NEHMEN SIE KONTAKT AUF.

Haben Sie bemerkt, dass es jemandem in Ihrer Nähe schlecht geht und sich die Person womöglich auf eine Weise verändert hat, die Sie beunruhigt? Sprechen Sie mit der Person. Sie können z. B. sagen: „Ich sehe, dass es Dir nicht gut geht. Willst Du mir sagen, wie es Dir geht?“ Mitunter reicht ein Gespräch aus, damit eine Person ihre Pläne, ihrem Leben ein Ende zu setzen, aufschiebt und schließlich vom Selbstmord Abstand nimmt.

3

FRAGEN SIE NACH SELBSTMORD.

Wenn Sie diese Frage stellen, zeigen Sie, dass es in Ordnung ist, über Selbstmordgedanken zu sprechen. Sie brauchen keine Sorge zu haben, dass diese Selbstmordgefahr vergrößern könnte. Das ist ein Märchen. Sie können Folgendes fragen: „Ist es so schlimm, dass Du gelegentlich daran denkst, Deinem Leben ein Ende zu setzen?“ Wenn dem so ist: „Hast Du darüber nachgedacht, wie das gehen soll?“ Weit gediehene Pläne können darauf hindeuten, dass die Lage sehr ernst ist. Hat sich die Person schon einmal in einer ähnlichen Lage befunden, und wie ist sie damals damit umgegangen? Nehmen Sie es stets ernst, wenn der Selbstmord erwähnt wird, und versprechen Sie niemals, dass Sie die Selbstmordgedanken einer anderen Person geheim halten werden.

2

ZEIGEN SIE, DASS ES IHNEN DARUM GEHT, ZUZUHÖREN.

Fragen Sie, ob etwas Besonderes passiert ist. Halten Sie während des Gesprächs Augenkontakt. Bemühen Sie sich darum, offen und frei von Vorurteilen zu sein. Seien Sie nicht besorgt, wenn Schweigen herrscht. Während des Schweigens werden Gedanken und Gefühle bearbeitet. Bisweilen müssen Sie klare Fragen stellen, damit das Gespräch in Gang kommt: „Was hast Du gestern getan?“, „Wie geht es in der Schule/ auf der Arbeit?“. Wenn dabei Dinge zur Sprache kommen, die die Person als positiv in ihrem Leben erlebt, sollten Sie diese hervorheben und verstärken.

4

HOLEN SIE SICH HILFE.

Heben Sie hervor, dass man Hilfe bekommen kann, und besprechen Sie mit der Person, wie Sie sie unterstützen können. Bieten Sie an, sie zu begleiten und gemeinsam Unterstützung zu suchen. Auf der nächsten Seite erhalten Sie Informationen darüber, wohin Sie sich wenden können. Sorgen Sie dafür, dass die Person ruhig bleibt und nicht wegläuft. Lassen Sie sie gerne zu jemandem Kontakt aufnehmen, mit dem sie vertraut ist. Lassen Sie niemals jemanden, der dem Selbstmord nahe ist, allein. Wenn es so aussieht, als ob die Person keine Kontrolle über die Lage hat, sollten Sie von einem Notfall ausgehen und 112 anrufen oder zur psychiatrischen Notaufnahme des nächstgelegenen Krankenhauses fahren.