**Suizidgedanken-ansprechen/ernst nehmen**

*Suizidgedanken sind bis heute noch in der „modernen Gesellschaft“ ein heikles Thema, was teilweise immer noch runtergespielt wird. Gerade die ältere Generation der 50er, 60er und 70er tut sich überwiegend schwer mit dem Thema, denn das „gab es in deren Zeit einfach nicht“, wenn man direkt danach fragt.*

*Auch die 80er und 90er Generation hat teilweise so ihre Schwierigkeiten zum Thema Suizidgedanken bzw. viele können kaum was damit anfangen. Es wurde nicht ernstgenommen! Erst in den 2000ern wurden einige Fälle von Betroffenen bekannt z.B.; Robert Enke (Torwart Hannover 96) begann Suizid am: 10.11.2009 auf den Bahngleisen zischen Neustadt am Rbge und Empede. Er hatte mit Depressionen zu kämpfen und nahm wohl auch Antidepressiva.*

**Warum hat/bekommt ein Mensch Suizidgedanken?**

***Meistens*** *hängen Suizidgedanken* ***mit Depressionen zusammen****, also immer* ***wiederkehrende trübe/traurige Gedanken über eigene Fehler im Leben*** *bzw. viele meinen sie seien* ***nicht gut genug****, ggf****. nicht erfolgreich genug, sind der Meinung „versagt“ zu haben z.B.: weil keine Ausbildung, keine Kinder, kein Haus, zu viele liebe und nahstehende Menschen verloren, Gewalterfahrungen/Missbrauch*** *oder ähnliches…*

***Manche Menschen haben aber auch ohne lange depressiv gewesen zu sein Suizidgedanken!!******Das kann dann unter Umständen daran liegen, dass ihnen auf einen Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz Hoffnung gemacht wurde, woraus dann nix wurde, oder sie erfahren von einer unheilbaren Krankheit z.B.: Krebs, oder der Partner/die Partnerin trennt sich, sie verlieren ihre Wohnung/Haus/Arbeitsplatz, oder fühlen sich als Mörder/in, weil sie im Krieg Menschen erschießen mussten*** *uvm…*

**Wie erkennt man, dass ein Mensch Suizidgedanken hat?**

*Es ist wichtig bestimmte Äußerungen von Aussagen ernst zunehmen z.B.:*

*„Ich mag nicht mehr Leben!“, „Ich wünschte ich wäre Tod!“, „Hoffentlich schlafe ich ein und wache nicht mehr auf!“, „Möchte mich am liebsten vor einem Zug schmeißen/gegen einen Baum fahren!“ uvm….*

*Man sollte Menschen, die einen nahe stehen aber auch gut beobachten, von ihrer Stimmung und Ausstrahlung, denn übertriebene gute Laune kann auch ein Anzeichen sein, dass etwas mit der Person nicht stimmt!! Bei nicht so bekannten Personen ist es etwas schwerer Anzeichen zu deuten aber dann hilft nur direktes Ansprechen, wenn einem was komisch vorkommt oder man ein ungutes Gefühl hat bei der Person!!*

**Wo/Wie können sich Betroffene Hilfe holen?**

* AWO
* SPDI (Sozial Psychiatrischer Dienst)
* Hausarzt
* Lebenshilfe
* Institutsambulanz
* Krankenhaus (im Akutfall auch mit Selbsteinweisung!)
* 116 117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst)
* Notruf 110
* Telefonseelsorge bei Suizidgedanken und anderen Problemen:

0800/1110111 oder 0800/1110222, oder 116123

Per Mail und Chat: online.telefonseelsorge.de

* Selbsthilfegruppen
* Ambulante oder stationäre Therapie