

Suizidgedanken?

krisen▶hilfe

OBERÖSTERREICH

Informationsfolder
für Jugendliche
und junge Erwachsene



Hier findest du Hilfe:

Krisenhilfe OÖ

0732/2177

www.krisenhilfeooe.at

**Unterstützung in psychischen
Krisen rund um die Uhr,
anonym und kostenlos.**

Gefördert durch

 **Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Die Krisenhilfe OÖ ist ein gemeinsames Angebot von pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz OÖ, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge

08/2023

Wer ist von Suizidgedanken betroffen?

Viele Menschen verspüren im Laufe ihres Lebens einmal Suizidgedanken.

Suizidgedanken sind ein Ausdruck größter Verzweiflung.

Sie können darauf hindeuten, dass eine Person keinen anderen Ausweg aus ihrer Situation sieht, als sich selbst das Leben zu nehmen.

Häufig bedeuten Suizidgedanken: Ich kann und will mein Leben, so wie es jetzt ist, nicht mehr weiterführen!

Wie kann ich Suizidgedanken erkennen?

Suizidgedanken können sich auf ganz unterschiedliche Weise äußern. Hier sind einige Beispiele:

„Ich möchte einschlafen und nie mehr aufwachen.“

„Das macht alles keinen Sinn mehr.“

„Es würde euch ohne mich besser gehen.“

„Am besten tu ich mich einfach weg.“

Suizidgedanken sind immer ernst zu nehmen!

Was kann ich als Betroffene:r tun?

Erzähl jemandem von deinen Suizidgedanken.

Auch wenn gerade alles hoffnungslos erscheint – Veränderung ist möglich! Sprich mit einer Person, der du vertraust, über deine Gedanken und Gefühle.

Es gibt Menschen, die dafür ausgebildet sind, dich in dieser Lebenslage zu begleiten und zu unterstützen. Du bist nicht allein!

„Mir geht es nicht gut. Ich denke manchmal daran, mir etwas anzutun.“

Was kann ich als Freund:in tun?

Wenn du dir Sorgen um eine Person machst, sprich sie darauf an. Manchmal braucht es dazu ein bisschen Mut. Vielleicht hast du Angst vor der Antwort, die dir die Person geben könnte. Vielleicht fühlst du dich auch hilflos und überfordert mit der Situation. Das ist okay. Gemeinsam könnt ihr euch Unterstützung holen!

„Ich mache mir Sorgen um dich. Ich frage mich, ob du manchmal den Gedanken im Kopf hast, dass du nicht mehr leben möchtest?“