

# SOS Détresse

## Suizidgedanken

### oder „So will ich nicht mehr leben“

Sehr vielen Menschen kommen im Laufe ihres Lebens Gedanken wie: „Was wäre, wenn ich nicht mehr da wäre?“ oder „Ich bin den Anderen doch nur eine Last“. Diese und ähnliche Gedanken oder auch Gefühle wie „Meine Batterien sind fast komplett leer“ können ein Zeichen dafür sein, dass der Mensch in diesem Moment keinen anderen Ausweg aus seinen Problemen mehr sieht. Diese Ideen entwickeln sich, wenn der Mensch überfordert ist, sei es durch ein akutes Ereignis oder durch länger andauernde, an den Kräften zehrende Probleme, Konflikte und Erlebnisse.

Suizidgedanken kommen also nicht aus heiterem Himmel. Jemand der diese Gedanken hat, wird meist mit einer sehr schwierigen Lebenssituation konfrontiert, in der er weder ein noch aus weiß. In solch einer Situation kann der Tod als Erlösung erscheinen, als eine Möglichkeit, einfach nur zur Ruhe zu kommen. Und doch kann es andere Lösungen geben, die der Betroffene in diesem Moment noch nicht sieht oder alleine nicht umsetzen kann.

Folgendes Bild hilft vielen Betroffenen, ihre suizidalen Gedanken besser zu verstehen: Einen Menschen in einer Krise kann man vergleichen mit einem Menschen, der sich in einem geschlossenen Raum befindet, in dem er keine Tür sieht. Es gibt wohl eine Tür - diese sieht er allerdings nicht, weil er mit dem Gesicht direkt vor der Wand steht. Um die Tür zu sehen, müsste er ein bis zwei Schritte zurücktreten. Das Schwierige in der Situation ist, dass dieser Mensch in dem Moment häufig nicht auf diese Idee kommt, oder dass ihm die Kraft hierfür fehlt.

Menschen schämen oder kritisieren sich oft für ihre suizidalen Gedanken. Auch spüren sie, dass es für ihre Mitmenschen vielleicht schwierig ist, darüber zu sprechen. Und so bleiben sie in ihren Gedanken und ihrer Gefühlswelt gefangen.

Es kann sehr hilfreich sein, sich in einer solchen Situation anderen Menschen anzuvertrauen. Diese können auf eine menschliche und bewertungsfreie Art Verständnis zeigen.

### **Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.**

- Sie können uns anonym anrufen: **45 45 45**, täglich von 11 bis 23 Uhr, Freitag und

---

Samstag auch nachts von 23 bis 3 Uhr früh.

- Sie können uns auch anonym [eine E-Mail schreiben](#).

Anderen Menschen kann es helfen, wenn sie sich über dieses Thema informieren. In dem Fall empfehlen wir Ihnen die Internet-Seite [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu).

**In akuten Notsituationen bleibt selbstverständlich die 112 die erste Anlaufstelle.**

## **Sie machen sich Gedanken über einen Menschen, der Ihnen nahesteht?**

Das Thema Suizid betrifft nicht nur Menschen in einer Krise, sondern auch ihre Mitmenschen. Für Familienangehörige, Freunde und Bekannte ist es eine schwierige Erfahrung, damit umzugehen, dass ein Mensch, den sie mögen, schätzen und lieben, sich mit dem Gedanken befasst, seinem Leben ein Ende zu setzen.

Wenn Sie betroffen sind und Unterstützung wünschen, zögern Sie nicht, sich an vertrauenswürdige Menschen zu wenden.

**Gerne können Sie auch uns kontaktieren.**

- Sie können uns anonym anrufen: **45 45 45**, täglich von 11 bis 23 Uhr, Freitag und Samstag auch nachts von 23 bis 3 Uhr früh.
- Sie können uns auch anonym [eine E-Mail schreiben](#).

Wünschen Sie weitere hilfreiche Informationen, empfehlen wir ihnen die Internet Seite [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu).

**In akuten Notsituationen bleibt selbstverständlich die 112 die erste Anlaufstelle.**

***Wir wünschen Ihnen, dass Ihnen diese Worte weiterhelfen mögen.***