SOS Détresse

Suizidgedanken
oder "*Sou* wëll ech net méi liewen"

Ville Mënsche kommen am Laf vun hirem Liewe Gedanke wéi "Wat wär, wann ech net méi do wär?" oder "Ech sinn dach just eng Belaaschtung fir déi Aner". Dës oder ähnlech Gedanken, awer och Gefiller wéi "Meng Batterie si bal komplett eidel" kënnen en Zeechen dofir sinn, dass dëse Mënsch an deem Moment keen aneren Auswee méi aus senge Problemer gesäit. Dës Iddien entwéckele sech, wann de Mënsch iwwerfuerdert ass. Esou eng Iwwerfuerderung kann duerch eng akut Noutsituatioun entstoen, oder awer duerch Problemer, Konflikter oder belaaschtend Situatiounen, déi iwwer eng laang Zäit undaueren.

Suizidgedanke komme meeschtens net vun haut op moar. Ee Mënsch, deen esou Gedanken huet, gëtt meeschtens mat enger schwéierer Situatioun a sengem Liewe konfrontéiert, aus där hie keen Auswee gesäit. A sou enger Situatioun kann den Doud wéi erléisend schéngen, als eng Méiglechkeet, fir einfach nëmmen zur Rou ze kommen. An awer ginn et villäicht nach aner Léisungen, déi de Betraffenen am Moment nach net gesäit oder déi en eleng net ëmsetze kann.

Folgend Bild hëlleft ville Betraffenen derbäi, hir suizidal Gedanke besser ze verstoen: E Mënsch an enger Kris kann ee mat engem Mënsch vergläichen, deen an engem Raum ass, an deem e keng Dier gesäit. Et gëtt zwar eng Dier – ma hien ass mam Gesiicht ze no un der Mauer fir se ze gesinn. Fir d'Dier ze gesinn, misst hien een oder zwee Schrëtt zeréckgoen. Wat et an esou enger Situatioun sou schwéier mécht, ass dass de Mënsch da meeschtens net op déi Iddi kënnt oder dass him d'Kraaft dofir feelt.

Mënsche schummen oder kritiséieren sech oft fir hir suizidal Gedanken. Si spieren och, dass et fir hir Matmënsche villäicht schwéier ass, fir doriwwer ze schwätzen. Sou bleiwe si an hire Gedanken a Gefiller gefaangen.

Et kann hëllefen, sech an esou enger Situatioun anere Mënschen unzevertrauen. Déi kënnen op eng mënschlech Aart a Weis Versteesdemech weisen ouni ze bewäerten.

Zéckt net, eis ze kontaktéieren:

- Dir kënnt eis anonym uruffen op den **454545**, all Dag vu 11 bis 23 Auer; freides a

samschdes och nuets vun 23 bis 3 Auer moies.
- Dir kënnt eis och anonym eng E-mail schreiwen.

Anere Mënsche kann et hëllefen, sech iwwert dëst Thema ze informéieren. An dësem Fall leeë mir Iech den Internet-Site www.prevention-suicide.lu un d'Häerz.

An akuten Noutsituatioune bleift selbstverständlech den 112 déi éischt Kontaktadress.

Dir maacht Iech Gedanken iwwert e Mënsch, deen Iech nosteet?

D'Thema Suizid betrëfft net just d'Mënschen an enger Kris, mee och hir Matmënschen. Fir Famill, Frënn oder Bekannten ass et eng schwéier Erfahrung fir domadder eenz ze ginn, dass ee Mënsch, dee si gären hunn an deen hinne wichteg ass, sech mam Gedanke befaasst, sech d'Liewen ze huelen.
Wann Dir betraff sidd a wann Dir Ënnerstëtzung wënscht, dann zéckt net, Iech u Mënschen ze wennen, deenen Dir vertraut.

Gäre kënnt Dir och eis kontaktéieren.

- Dir kënnt eis anonym uruffen op den **454545**, all Dag vu 11 bis 23 Auer; freides a samschdes och nuets vun 23 bis 3 Auer moies.
- Dir kënnt eis och anonym eng E-mail schreiwen.

Wann dir weider nëtzlech Informatioune sicht, leeë mir Iech den Internet-Site www.prévention-suicide.lu un d'Häerz.

An akuten Noutsituatioune bleift selbstverständlech den 112 déi éischt Kontaktadress.

Mir wënschen Iech, dass dës Wierder Iech weider hëllefen.