

SOS Détresse

Suizidalitéit a Krisen

An enger Kris kënnen och emol Momenter opkommen, an deene Gedanke komme wéi „et wär dach besser, wann ech net méi wär“, „Hei hëlleft just nach eent“, oder „Suizid wär eng Léisung fir méi Problem“. Dëst Verlaangen, dass et endlech eriwwer soll sinn, ass mam Wonsch verbonnen, dass dat Leiden, wat bal net auszehalen ass, ophale soll. Iwwerwältgend Péng oder Qualen, déi eis iwwerfallen, wa mir an enger Kris stiechen, wéi zum Beispill: d’Diagnos vun enger onheubarer Krankheet kréien, e Mënsch verluer hunn, eng Partnerschaft, déi zu Enn gaangen ass, d’Kënnegung kritt hunn, als Jugundlechen net méi wëssen, wien ee wierklech ass, oder de schmärerhaften Iwwergang an eng nei Phas am Beruffs- oder Privatliwen.

Gefillt ass keen Auswee do - e Signal, fir sech nei ze sortéieren

Et ass villäicht dat Gefill, dass keen Auswee do ass, dat Iech am Moment als esou grouss an iwwermächtig erschéngt, dat mécht, dass Iech dës Gedanken an de Kapp kommen, sech festsetzen, a wéi an enger Spiral dréinen. An enger Krisesiatioun sinn dëst scho bal normal Gedanken, villäicht Gedanken u Flucht, oder och aus dem Gefill vun der Néierlag eraus, eppes net esou bewältigt ze hunn wéi Dir Iech et gewënscht oder virgeholl hutt. Et kann och e Signal dofir sinn, dass et **sou** net méi weidergoe kann. Dass Dir un enger neier Kräizung ukomm sidd an Iech nei sortéiere musst, eng nei Orientéierung braucht. An dat ass keng Kräizung bei schéinem Wieder, mee bei engem Donnerwieder. An Dir sidd deejéinegen, deen am Auto sëtzt; de Wischer packt et bal net, fir all dat Waasser ewech ze wëschen. Är Siicht ass extrem ageschränkt an egal, wouhin Dir de Kapp och dréint, Dir gesitt just verschwommen an et schéngt bal sou, wéi wann d’Waasser sech e Wee duerch d’Fënstere wéilt sichen. Wat Dir elo bréicht, wär e Guide, deen eng gutt Orientéierung huet an Iech erëm sécher an eng dréche Géigend begleede kann.

Dës Phas ass villäicht och vum Gefill begleet, näicht méi wäert ze sinn. Dat Gefill, versot ze hunn, oder villäicht esouguer sech selwer ze haassen. Et kéint villäicht och e Gefill vun Einsamkeet entstoen, oder en eidelt Gefill. Dat kéint sech och doduerch weisen, dass Dir Iech selwer an Äre Kierper net méi richteg spiert an net méi kloer denke kënt.

Dësen Zoustand, respektiv Wonsch nom eegenen Doud, kann Iech da villäicht

erschrecken, Iech Angscht maachen oder veronsécheren.

Wat kéint hëllefen?

An dësem Moment kéint et hëllefräich sinn, fir sech engem anere Mënsch unzevertrauen. Et kéint ënnerstëtzend fir Iech sinn, wann Iech dës Persoun hëlleft, Äert Bléckfeld méi grouss ze maachen, mat Iech zesummen no alternative Léisungen ze sichen, oder Iech wéi e Guide e Stéck vun engem Sécherheetsseel unzebidden. Villäicht hutt Dir awer och grad do virdrun Angscht; fäert, net verstanen, oder als verréckt oder onfäeg ofgestempelt ze ginn.

Villäicht hutt Dir och schonn eng schlecht Erfahrung gemaach, wéi Dir Iech enger anerer Persoun uvertraut hutt. Villäicht hutt Dir esou Sätz wéi „un esou eppes denkt een iwwerhaupt net“, „rapp Dech zesummen“ oder „dat gëtt schonn erëm gutt“ héieren.

Oder Dir hutt scho mol iwwer Ären Zoustand geschwat an eng oflehnend oder ofwäertend Reaktioun kritt, wéi zum Beispill dass déi aner Persoun guer näischt méi gesot huet, oder esou Sätz wéi „sou eppes mécht een net“.

Och net verstanen ze ginn ka wéidoen. Dëst Onverständnis huet bestëmmt Grënn bei där anerer Persoun: villäicht huet si Angscht, net ze wëssen, wéi si reagéiere soll, oder si huet Angscht, eppes Falsches ze soen, oder si wëll et besonnesch gutt maachen an huet duerch hir Onsécherheet genee dat gemaach, wat Iech net gutt gedoen huet. Fir Iech war dat an deem Fall net dee Gesprächspartner, deem Dir gebraucht hätt. Sidd roueg wiewer! Kuckt, wien dat, wat Dir sot, gutt aushale kann. Villäicht kéint dëst och eng Persoun sinn, déi Iech net esou no steet?

Sech Mënschen uvertrauen, déi Orientéierung ginn

Et wär wichteg, dass Dir Iech Mënschen uvertraut, déi Iech oppen nolauschteren an Iech Orientéierung ginn. Fir dass Dir esou erëm e Stéck Buedem ënnert de Féiss zréck gewanne kënnt. Well Dir sidd net eleng. An enger Krisesituatioun, an där och Dir grad stiecht, geet et ganz ville Mënschen esou. Et hëlleft, sech engem anere Mënsch unzevertrauen. Iwwerleet, wem géigeniwwer Dir Iech opmaache kënnt a wëllt. Et kann entlaaschtend sinn an Iech hëllefen, un der Kräizung nei ofzebéien.

SOS Détresse a seng MataarbechterInnen stinn Iech gären als oppen a kompetent Gesprächspartner zur Verfügung (454545 oder OnlineHelp).

