



Fragen und Antworten.
Erfahrungen und Aspekte.



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

Wozu diese Broschüre?

Diese Broschüre haben wir geschrieben, um Verständnis, Verstehen zu wecken für Menschen, die in einer Lebenskrise an die Grenze zwischen Leben und Tod herangehen, die daran denken, sich um ihr Leben zu bringen aus Angst und Verzweiflung über sich, ihre Lage, ihre Mitmenschen.

Wir haben diese Broschüre geschrieben, um zu informieren und zu ermutigen. Diejenigen zu ermutigen, die sich in solch lebensgefährdender Krise befinden, sich Hilfe zu holen, auch wenn wir wissen, wie schwer dieser Schritt nach außen sein kann.

Und um die zu ermutigen, die jemandem in solcher Not begegnen, sich nicht abschrecken zu lassen. Vielmehr zu helfen, wo sie es sich zutrauen, und da, wo es nicht mehr geht, den gefährdeten Menschen zu ermutigen, sich Hilfe woanders zu holen – auch wenn beide dies zum ersten Mal tun.

Inhalt

- Sterben viele Menschen durch Suizid?
- Begehen viele Menschen Suizidversuche?
- Richtiges und Falsches über Suizid
- Suizidgedanken sind alltäglich
- Krisen sind normal im Leben
- Was geschieht, wenn ein Mensch suizidal wird?
- Suizidale Krise und Entwicklung
- Zwischen Lebens- und Todeswunsch
- Wer ist besonders gefährdet, Suizid zu begehen?
- Wie erkennt die Umgebung eine Suizidgefährdung?
- Die Reaktion der Umwelt
- Wer oder was kann einem Gefährdeten helfen?
- Worauf muß ich achten, wenn ich helfen will?
- Wenn es passiert ist: Zurückbleiben nach einem Suizid
- Hilfe bei Selbsttötungsgefahr und Lebenskrisen
- Arbeitskreise Leben (AKL) in Baden Württemberg
- Literatur und Adressen