

HILFE HOLEN - WICHTIGE PUNKTE

Wenn ein/e Freund:in, Geschwisterkind oder Familienangehörige/r Anzeichen von einer Krise, Depression, Selbstverletzung oder Suizidgedanken zeigt, schau hin!

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

BLEIB IN KONTAKT

- Sende regelmässig kleine Zeichen.
- Zeige, dass du an die Person denkst.
- Frag nach, wie es ihr geht.



ZEIGE, DASS DIE PERSON DIR WICHTIG IST

- Kleine Aufmerksamkeiten oder nette Nachrichten tun jedem gut.

ABLENKUNG HilFT

- Unternimm etwas mit der Person um sie auf andere Gedanken zu bringen.



NIMM ES ERNST

- Sätze wie "Ich bring mich um" sind manchmal schnell gesagt, ohne, dass dahinter eine Suizidabsicht steckt.
- Wenn jemand mehrfach oder in trauriger Stimmung von Selbstmord redet oder Warnsignale sendet, muss man das unbedingt ernst nehmen.
- Lieber einmal zu viel nachzufragen als einmal zu wenig.
- Es stimmt nicht, dass Menschen, die von Selbstmord sprechen, sich nichts antun.

SPRICH ES AN

- Wenn du mitbekommst, dass es jemandem schon länger nicht gut geht, sprich die Person direkt an.
- Z.B. "Ich mache mir Sorgen um dich. Ich habe Angst, dass du dir etwas antun willst. Stimmt das?"
- Betroffene sind erleichtert und froh, dass jemand sie ernst nimmt.
- Keine Sorge, man bringt niemanden auf die Idee sich umzubringen, wenn man ihn darauf anspricht.



HÖR ZU

- Hör aufmerksam zu (Kopfnicken, zustimmende Laute).
- Nimm dir Zeit und frag nach, was genau abläuft im Leben der Person.
- Nimm die Person ernst und unterbrich sie nicht.
- Frage offen nach und zeige Verständnis.
- Kommentiere nicht alles sofort und gib tausend Ratschläge.
- Z.B. "Ich verstehe, dass du dich verzweifelt fühlst in dieser Situation. Ich möchte aber, dass es dir wieder besser geht, du bist mir wichtig. Ich möchte dir helfen, dass du wieder Freude am Leben haben kannst."



HOL HILFE

- Wenn du ein ungutes Gefühl hast, hol Hilfe.
- Sag der Person, dass du dir grosse Sorgen machst und du es wichtig findest Hilfe zu holen.
- Hol Erwachsene hinzu und holt euch Hilfe bei Fachpersonen. Du kannst anbieten z.B. gemeinsam bei 147 anzurufen.
- Es kann niemals eine Person alleine helfen.
- Suche dir unbedingt Unterstützung bei einer Vertrauensperson.
- Der Schutz des Lebens ist in dieser Situation wichtiger als ein freundschaftliches Schweigeversprechen.

TRAGE DIR SORGE

- Jemanden in einer tiefen Krise begleiten, kann sehr belastend sein.
- Sorge gut für dich und sprich regelmässig mit einer Vertrauensperson darüber, wie es dir geht.
- Du bist nicht verantwortlich dafür, ob sich jemand das Leben nimmt oder nicht.



AKUTER NOTFALL

Solltest du im schlimmsten Fall sogar hinzukommen, wenn jemand versucht, sich das Leben zu nehmen, dann ruf sofort 117 (die Polizei) oder 144 (die Ambulanz) an.

HILFSANGEBOTE & KONTAKT

Hilfe holen, aber wo?

147.ch Pro Juventute



143.ch Die dargebotene Hand

Manchmal möchte man mit jemandem reden.

Die Dargebotene Hand ist anonym, kompetent und immer für Sie da.



Ein Gespräch hilft oft weiter...
...krisen & Sorgen sind leichter zu meistern!

143 wählen

Anonyme Beratung via Mail...
...wir antworten am schnellsten nach 48 Stunden!

Mail-Kontakt

Einzelchat im schriftlichen Kontakt...
...wir sind von 10 bis 22 Uhr für Sie da!

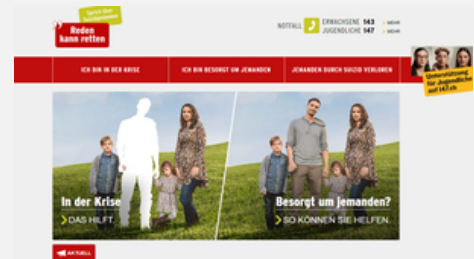
Chat-Kontakt

Online-Angebote

- berner-buendnis-depression.ch
- feel-ok.ch
- wie-gehts-dir.ch
- fideo.de
- inclousiv.ch
- kinderseele.ch
- nebelmeer.net



Reden-kann-retten.ch



In der akuten Krise

- Polizei: 117
- Ambulanz: 144
- Notfallzentrum für Kinder und Jugendliche erreichbar 7 Tage / 24 Std.: 031 932 88 44

Berner Bündnis gegen Depression

Auch bei uns könnt ihr euch jederzeit melden und uns z.B. per E-Mail oder über Instagram kontaktieren.

Kontakt

Berner Bündnis gegen Depression

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
Universitätsklinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Bolligenstrasse 111, Haus C
CH-3000 Bern 60
Telefon: +41 58 630 86 17



@berngegendepression



Website

www.berner-buendnis-depression.ch

E-Mail

bbgd@upz-bern.ch

