

Krisen frühzeitig erkennen und Hilfe anbieten

Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz, Konflikt oder Streit zu Hause, plötzliche Veränderungen der Lebenssituation oder der Verlust eines geliebten Menschen – all dies kann eine Krise auslösen. Menschen in Krisen brauchen Unterstützung und Beratung. Krisen sind seelische Belastungen, die vorübergehen, wenn sich die Situation entspannt oder wenn Schicksalsschläge verarbeitet sind.

Depressionen wahrnehmen und behandeln lassen

Wenn Krisen länger dauern, weil die Umgebung sie nicht wahrnimmt oder weil die betroffene Person keine Hilfe annimmt, können depressive Zustände entstehen. Hoffnungslosigkeit und Angst machen sich breit, Lebensfreude und gesunde Zuversicht gehen verloren. Symptome sind Energielosigkeit, Unlust, Schlaf- und Appetitlosigkeit.

Depressionen können Menschen auch „aus heiterem Himmel“ überfallen. Eine Depression ist eine schwere Erkrankung. Je früher sie behandelt und erkannt wird, desto grösser sind die Heilungschancen. Leider werden Depressionen häufig nicht erkannt oder bei Jugendlichen wird ein Rückzug mit dem Ablösungsprozess in der Pubertät verwechselt. 20 % der Jugendlichen erleiden einmal eine Depression, jedoch nur 8 % der Eltern nehmen diese wahr! 70 von 100 Suiziden sind auf eine Depression zurückzuführen.

www.sgad.ch www.depressionen.ch www.depression.ch www.angehoerige.ch

Angsterkrankungen abklären und wenn nötig ärztlich behandeln lassen

Durch eine frühzeitige, fachgerechte Behandlung können Angsterkrankungen gut beeinflusst und die Prognose verbessert werden.

www.vask.ch www.psychosoziale-gesundheit.net www.promentesana.ch www.aphs.ch

Menschen, die sich in einer kritischen Lebenssituation befinden,

senden bewusst oder unbewusst Signale aus. Hören wir genau hin. Schauen wir aufmerksamer als bisher. Dies sind einige Alarmzeichen:

- Plötzlicher Leistungsabfall, Stimmungsschwankungen, Energielosigkeit
- Überforderung in Schule, Beruf, Familie
- Angst vor Verantwortung, Zukunftsängste
- Probleme in Beziehung oder Freundschaft
- Plötzlich fehlendes Interesse an bisher gerne ausgeübten Tätigkeiten
- Rückzug aus Familien-, Freundes- und Kollegenkreisen, (wird oft mit dem Ablösungsprozess in der Pubertät verwechselt)
- Probleme mit Drogen oder Alkohol
- Selbstzerstörerisches Verhalten, Essstörungen, Magersucht, Bulimie
- Verschenken von geliebten Gegenständen
- Abschiedsbriefe, Hinweise auf baldige Abwesenheit und ähnliche Notizen
- Versteckte und klare mündliche Botschaften, welche Suizidgedanken andeuten

Bei Auftreten von mehreren dieser Alarmzeichen, bei sich selbst oder bei einer Freundin, einem Freund, bitte unbedingt mit einer oder mehreren Vertrauenspersonen reden.

Notfalltelefon 143 für Erwachsene, 147 für Kinder und Jugendliche

Zusammengestellt von: **Verein Suizid-Prävention Schweiz**, Postfach 9, 3073 Gümligen,
www.suizid-praevention.ch, Mail: info@suizid-praevention.ch - Spendenkonto: PC 30-299 655-6