

Reden kann ein erster Schritt sein

Telefonaktion mit Fachfrauen vom Arbeitskreis Suizidprävention

Von Heidi Meier

Marl. Rund 540 Menschen mit Selbsttötungsabsichten haben sich allein in den letzten drei Monaten bei der Telefonseelsorge für den Kreis Recklinghausen gemeldet, Menschen die verzweifelt sind und keinen anderen Ausweg mehr sehen. Hinzu kommen Angehörige und Freunde, die sich große Sorgen machen und nicht wissen, wie sie mit dem, was sie beobachten, umgehen sollen.

Sie alle können am heutigen Freitag, 21. August, von 10 bis 12 Uhr bei unserer Telefonaktion mit zwei Fachfrauen vom Arbeitskreis Suizidprävention Recklinghausen über ihre Probleme sprechen und fachkundigen Rat bekommen. Individuell und vertraulich.

Tod und Trennung von geliebten Menschen, schlimme gesundheitliche Situationen, aber auch Mobbing am Arbeitsplatz oder beste Freunde, die ausfallen – all das kann dazu führen, dass Menschen sich so ohnmächtig ausgeliefert fühlen, dass sie keine Kraft mehr haben, das Leid zu tragen, zunehmend an Selbsttötung denken, bis ihnen diese der einzige Ausweg zu sein scheint. Reden kann ein erster Schritt sein, einen anderen Weg zu finden. Bei unserer Telefonaktion ist das heute möglich.

Wenn es um Suizid geht,

sind auch Menschen in der Umgebung betroffen – Angehörige oder Freunde, die sich Sorgen machen und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Soll ich ihn oder sie darauf ansprechen? Wie soll ich reagieren, wenn jemand Selbsttötungsabsichten äußert? Wie ernst muss man das nehmen? – Über all diese Fragen können Sie ebenfalls bei unserer Telefonaktion mit den Fachfrauen sprechen. **Gunhild Vestner**, Leiterin der Telefonseelsorge, und Diplom-Psychologin **Kerstin**

Scotland haben auch ein offenes Ohr für alle, die einen Menschen durch Suizid verloren haben, da sie wissen, dass ein solches Erlebnis häufig mit Schuldgefühlen verbunden und lebenslang schwer zu verarbeiten ist.



Experten am Telefon

Thema: Suizidprävention

INFO Die Expertinnen erreichen Sie unter der Servicenummer ☎ 01802/998877 (6 Cent pro Gespräch aus dem dt. Festnetz). Sie können Ihre Fragen auch unter telefonaktion@medienhaus-bauer.de schriftlich formulieren. Bitte beachten Sie dabei, dass unsere Leitungen nur in der Sprechzeit von 10 bis 12 Uhr am Freitag, den 21. August, geschaltet sind – und wir auch nur in diesem Zeitraum eingegangene E-Mails beantworten können.



Diplom-Psychologin Kerstin Scotland



Gunhild Vestner, Leiterin der Telefonseelsorge