

Welttag der Suizidprävention 10. September Verständnis für Menschen mit erhöhtem Suizidrisiko

Beratung hilft den Betroffenen, aber auch ihren Angehörigen

BEZIEHUNGLEBEN.AT und die Telefonseelsorge sind in der Beratungsarbeit tätig.

Wir sind oft erste Anlaufstellen für Menschen, die in Lebenskrisen geraten sind.

Gott sei Dank gibt es mittlerweile in der Bevölkerung ein Wissen, dass Beratungseinrichtungen wie die TelefonSeelsorge oder unsere 25 Beratungsstellen von **BEZIEHUNGLEBEN** in ganz OÖ für Menschen mit Suizidrisiko Hilfe anbieten. Unterstützung bieten wir auch für Angehörige und Freunde, wenn sie nicht mehr weiter wissen, wenn sie sich nicht (mehr) in der Lage sehen, das Gespräch und den Kontakt mit den Betroffenen gut zu gestalten. So kommen zu uns nicht nur suizidgefährdete Menschen, sondern auch Angehörige, die mit dieser Belastung und mit ihren Sorgen ernst genommen werden wollen und die selber auch Unterstützung brauchen.

Bei vielen Angehörigen und Freunden löst das Thema Suizid zunächst Beklemmung aus, sie können schwer damit umgehen und lenken im Gespräch auf ein anderes Thema um. Oder sie versuchen, dem suizidgefährdeten Menschen auszureden, was er da vorhat. Dadurch macht sich das Gefühl breit, nicht verstanden zu werden, und die innere Not und Einsamkeit wird noch größer.

Angehörige wiederum fühlen sich oft einfach überfordert, wollen das Richtige tun, wissen aber nicht, was in so einer Situation hilfreich ist.

Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass es Einrichtungen gibt, wo Menschen professionelle Hilfe angeboten bekommen. Dort können die Betroffenen ganz offen mit einer geschulten Person reden. Es wird herausgearbeitet, was jetzt nötig ist, um den Druck herauszunehmen, um erste Maßnahmen zur Erleichterung einzuleiten. Mittelfristig werden in der Beratung dann neue Perspektiven mit den Betroffenen erarbeitet, damit das Leben wieder lebenswert wird.

Als Beratungseinrichtungen finden wir es wichtig, dass es zusätzlich zu einem ausreichenden Beratungsangebot immer wieder auch Aufklärung und Gespräche zu diesem tabuisierten Thema gibt. Der Weltsuizidpräventionstag am 10. September gibt uns die Möglichkeit, auf die Problematik im Allgemeinen aufmerksam zu machen, damit wir sensibel werden für Menschen, die gefährdet sind und die zu den Risikogruppen gehören.

Beides erscheint uns wichtig zu sein:

die ausreichende Aufklärung und Auseinandersetzung zum Thema in der Bevölkerung und auch die Befähigung und Ermutigung von Menschen, suizidgefährdete Angehörige und Freunde anzuhören und sie ein Stück zu begleiten hin zu professioneller Hilfe.

Die Angebote der Kirche für Menschen in schwierigen Lebenssituationen sind:

- im akuten Fall, wenn in der Krise sofort ein Gesprächspartner gebraucht wird, ist ein Anruf bei der **TelefonSeelsorge – Notruf 142** rund um die Uhr möglich.
- für eine grundlegendere Auseinandersetzung mit den Lebensumständen, mit der Gesamtsituation des betroffenen Menschen, ist eine Beratung mit dafür ausgebildeten BeraterInnen hilfreich. Das Zentrum **BEZIEHUNGLEBEN.AT** betreibt in ganz OÖ insgesamt 25 Beratungsstellen, wo Menschen in Krisensituationen Hilfe und Begleitung finden. Über die **Nummer 0732 77 36 76** können Betroffene Termine für die Beratungsgespräche vereinbaren. Auf unserer Homepage www.beziehungleben.at finden Sie alle Beratungsstellen und die dort tätigen Beraterinnen und Berater.



BEZIEHUNGLEBEN.AT

Mag. Josef Lugmayr

Leiter Zentrum **BEZIEHUNGLEBEN.AT**
Abteilung Ehe und Familie im Pastoralamt der Diözese Linz
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
josef.lugmayr@dioezese-linz.at
www.beziehungleben.at
0732/7610-3511 oder 0676/8776-3510