

İntihar etmeyi düşünen birisiyle karşılaşırsam ...



Onu dinlerim



Durumunu anlamak için sorular sorarım



Yardım isterim

Bunu sen de yap!

Daha fazla bilgi şu adreste:
www.papageno.tips



Telefon-
seelsorge
Vorarlberg

142

**Her şey çok fazla geldiğinde!
Bir tabu konusu olarak intihar**

Gerçekler

Avusturya'da her yıl yaklaşık 1.300 kişi kendi canına kıymaktadır. Bu sayı trafik kazalarında ölenlerden daha fazladır.

İntihar düşünceleri, özellikle kriz durumlarında veya büyük talihsizlik yaşanan durumlarda ortaya çıkar. Bu durumdan etkilenen kişiler genellikle streslerini ifade edecek ve uygun desteği arayacak durumda değildir.

Konuşarak hayat kurtarabilirsiniz!

Sinyaller

İntiharların çoğu doğrudan ya da dolaylı olarak, genellikle birkaç kez dile getirilir.

- Birisi intihar düşünceleri hakkında konuştuğunda.
- Birisi kendini izole ettiğinde veya içine kapandığında.
- Birisi kriz durumunda olduğunda ve/veya depresyona girdiğinde.
- Birisi değerli eşyalarını başkasına verdiğinde.

Onu dinlerim ...

- İş arkadaşınızın düşüncelerini ciddiye alın ve onları dinlemek için zaman ayırın.
- Kişiyi konuşması için cesaretlendirin. Dinlemek, içtenlikle sakın kalmak ve duyacağınız şeylere karşı anlayışlı bir tutum sergilemek son derece önemlidir.
- Tavsiye vermek veya sorunları çözmek zorunda değilsiniz. Onun yanında olmanız yeterlidir.
- Bu durumdaki birçok kişi, birine güvenebildikten sonra umutlarını yeniden kazandıklarını bildirmektedir.

Örneğin şunu sorabilirsiniz:

„Bana sorunlarınızdan bahsetmek ister misiniz?“

„Yaşamaya devam etmek istemediğinizi düşünmeye ne zaman başladınız?“

... bunu sen de yap!

Durumunu anlamak için sorular sorarım ...

- Bir iş arkadaşınızın intihar düşünceleri olabileceğini hissediyorsanız, bunu ciddiye alın ve bu konunun üzerinde durduğunuzdan emin olun.
- Onun iyi olmadığını hissettiğinizi ve bu konuda endişelendiğinizi ona doğrudan söyleyin.
- Birçok kişi intihar düşünceleri hakkında konuşmaktan korkar, bu nedenle ilk adımı sizin atmanız ve konuyu gündeme getirmeniz önemlidir.
- Pek çok insan kendisiyle konuşulmasından ve birisinin kendisini dinlemesinden mutlu olur.

Aşağıdaki cümleler size bu konuda yardımcı olabilir:

„Çok kötü bir durumda olduğunu hissediyorum. Kendi canına kıymayı mı düşünüyorsun?“

„Senin için endişeleniyorum ve sana yardım etmek istiyorum.“

„Acın o kadar büyük ki, yaşamaya devam etmek istemiyor musun?“

„Bana bu düşüncelerin hakkında daha fazla bilgi vermek ister misin?“

... bunu sen de yap!

Yardım isterim ...

- Birisi hayatına son vermekten bahsettiğinde, bu durum sizi kesinlikle bunaltır.
- Sorunlara bir çözüm bulmak zorunda değilsiniz ve onun hayatının sorumluluğunu üstlenemezsiniz.
- Gerekirse yardım alın.
- İlgili kişiyi profesyonel destek almaya teşvik edin.
- Avusturya'da bu konuda destek sunan birçok irtibat noktası bulunmaktadır (bkz. „Ücretsiz ve anonim yardım“).

Örneğin, aşağıdakileri önerebilirsiniz:

„Sana yardım etmek isterim. Yakınlarda bir danışma merkezi var. Oraya birlikte gidelim mi?“

„Acının dinmesi ve kendini yeniden daha iyi hissetmen için birlikte profesyonel yardım alabiliriz.“

... bunu sen de yap!

Ücretsiz ve anonim yardım

Telefonla danışmanlık

Telefon numarası: 142
Çevrimiçi danışmanlık: www.142online.at/onlineberatung

ifs Vorarlberg - Sosyal Hizmetler Enstitüsü

Telefon numaraları:	Bludenz	05 1755 560	Bregenz	05 1755 510
	Dornbirn	05 1755 530	Feldkirch	05 1755 550

Sosyal psikiyatri servisi

Telefon numaraları:	Bludenz	05 0411 670	Bregenzerwald	05 0411 686
	Bregenz	05 0411 690	Dornbirn	05 0411 685
	Feldkirch	05 0411 680		

Yardım hattı

Telefon numarası: 116 123

Kriz Müdahale Merkezi

Telefon numarası: 01 4069 595

Daha fazla bilgi ve ipucu için:

Papageno - Ruhsal ilk yardım
www.papageno.tips



sozialfonds
gemeinden
und land Vorarlberg
unser Land

Österreichische
Gesundheitskasse

gpa MEINE
GEWERKSCHAFT

STIFTUNG MARIA EBENE
SUPRO

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE