



Grafikdesign: www.greenhouse-design.de

Initiative Tabu Suizid e.V. ist Mitglied bei:

AGUS e.V. (Angehörige um Suizid)

Bundesverband mit Sitz in Bayreuth

DGS Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

Mitarbeit im:

Nationalen Suizidpräventionsprogramm Deutschland (NaSPro),
Arbeitsgruppe Umfeld

Suizid ist auch heute noch ein Tabuthema, umso schwerer ist es für betroffene Menschen und deren Bezugspersonen Hilfe zu finden.

Mit Veranstaltungen, Vorträgen und Informationen wollen wir dazu beitragen, die Öffentlichkeit auf das Thema aufmerksam zu machen.

Helfen Sie uns! Mit ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende können Sie unsere weitere Arbeit unterstützen.

Spendenkonto

Initiative Tabu Suizid e.V.

Stadtsparkasse Düsseldorf

Kto.-Nr. 1 005 683 998

BLZ 300 501 10

IBAN DE32300501101005683998

Die Initiative Tabu Suizid e.V. ist ein mildtätiger Verein und berechtigt, für Spenden und Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbescheinigungen auszustellen.

Weitere Informationen zu

- Hilfsadressen
- Hilfsmöglichkeiten
- Terminen unserer Veranstaltungen
- eigenen Veröffentlichungen
- aktuellen Themen
- Kooperationen
- Literaturempfehlungen

finden Sie auf unserer Homepage.



Initiative Tabu Suizid e.V.

Kontakt: Renate Reichmann-Schmidt

Telefon: 0211 - 583 73 72

Fax: 0211 - 583 73 73

Mobil: 0173 - 537 89 67

E-Mail: tabusuizid@arcor.de

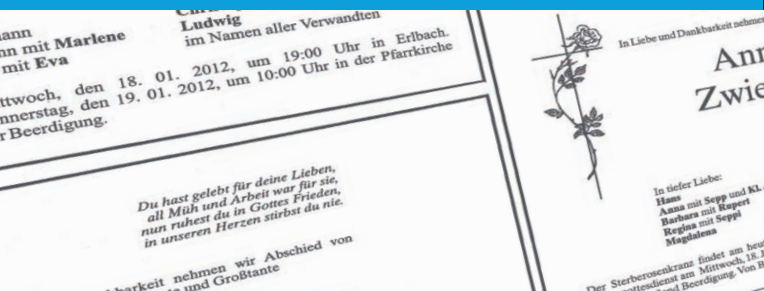
Website: www.tabusuizid.de



INITIATIVE TABU SUIZID e.V.

Eine Selbsthilfe-Initiative zur Unterstützung für Menschen in suizidalen Krisen, deren Angehörige und andere Betroffene





In Deutschland sterben nach offiziellen Statistiken jedes Jahr ca. 10.000 Menschen durch Suizid. Hinzu kommt noch eine hohe Dunkelziffer von Suiziden und Suizidversuchen, die in keiner Statistik erscheinen.

Ein Suizid passiert nicht einfach so. Die Auslöser für suizidale Krisen sind so vielfältig wie das Leben selbst. Risikofaktoren für Suizid und suizidales Verhalten sind unter anderem psychische Erkrankungen, (z. B. Depressionen), Alkohol und der Gebrauch anderer Suchtmittel sowie körperliche Erkrankungen.

Nicht immer liegt eine psychische Erkrankung vor. Auch Lebenskrisen wie Verlust, Trennung, Konflikte und traumatische Erfahrungen können mögliche Auslöser sein. Diese Erkrankungen und suizidale Krisen können oft nicht ohne fremde Hilfe überwunden werden. Die Inanspruchnahme von Hilfeleistungen kann Leben retten.

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass die vorhandenen Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten für Suizidgefährdete, Angehörige und Betroffene nicht in ausreichendem Maße bekannt sind.

Auch wenn alle Hilfsangebote genutzt wurden, kann nicht jeder Suizid verhindert werden. Jeder Suizid und Suizidversuch betrifft mindestens 6 weitere Menschen und kann hier ebenfalls seelisches und körperliches Leid auslösen. Die Bandbreite der Emotionen geht von Scham, Ohnmacht, Wut über Angst bis hin zu eigenen Suizidgedanken. So geraten Angehörige und Freunde in ihrer Trauer oft selbst in eine psychische Ausnahmesituation und benötigen Unterstützung.

Daher brauchen Menschen in suizidalen Krisen, Angehörige und andere Betroffene vor allem gute Informationen.

Als mildtätiger und unabhängiger Verein sind unsere Hauptanliegen:

- Hilfsangebote für Menschen in suizidalen Krisen bekannt zu machen.
- Menschen zu ermutigen, die bestehenden Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.
- Angehörige und andere Bezugspersonen, die von Suizid betroffen sind, durch eine Selbsthilfegruppe zu unterstützen.

Wir, die Initiative Tabu Suizid e.V., Düsseldorf, sind eine Initiative für Betroffene, die im April 2010 aus der Selbsthilfegruppe von Suizid-Hinterbliebenen hervorgegangen ist.

Mit folgenden Maßnahmen wollen wir unsere Ziele erreichen:

- Bereitstellung von Informationen für Menschen in suizidalen Krisen, deren Angehörige und Betroffene.
- Zusammenarbeit mit der Fachwelt, mit Behörden und anderen Gruppen zur Verbesserung des Angebotes an psychologischen und sozialen Hilfen für Betroffene.
- Die Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene von Suizid.
- Öffentlichkeitsarbeit zur Information über psychische Erkrankungen, Hilfsangebote und das Thema Suizidprävention.

„Tabu ist etwas, das man verschweigt. Und so gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. Wenn wir es zur Sprache bringen können, geschieht vielleicht das Gegenteil, es verliert an seiner lebensbedrohlichen Gewalt.“

Selbsthilfegruppe

Ein Teil der Initiative ist die Selbsthilfegruppe in Zusammenarbeit mit AGUS e. V. (Angehörige um Suizid), die ausschließlich für Hinterbliebene von Suizid eingerichtet wurde. Die zweimal monatlichen Treffen finden in einem geschützten Rahmen statt. Dort finden Sie Verständnis in einer Gruppe Gleichbetroffener.



Unser Angebot:

- Gefühle zulassen und sich gegenseitig unterstützen
- Miteinander vertrauensvoll sprechen
- Einander zuhören und Erfahrungen austauschen
- Kontaktaufbau zu Gleichbetroffenen
- Informationen u. Hilfestellung bei der Suche nach Hilfsmöglichkeiten

Dabei ist die Selbsthilfegruppe natürlich **kein Ersatz für eine Therapie**, aber das gemeinsame Nachdenken, Erzählen und Zuhören kann entlasten. So können wir uns gegenseitig helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten. Die Selbsthilfegruppe wendet sich an diejenigen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Egal wie lange das Ereignis schon her ist.

Die Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich, sie setzt keine Mitgliedschaft voraus!

Es ist eine offene Gruppe, wir bitten jedoch vorher um eine Kontaktaufnahme.