

Notfallbrief!



Liebe/r,

mir geht es sehr schlecht und ich brauche Hilfe.

Ich verwende diesen Vordruck, weil ich Angst vor einem Gespräch habe. Angst vor Deiner Reaktion. Und weil ich nicht weiß, wie ich es Dir sagen soll:

Ich habe Suizidgedanken.

Bitte verurteile mich nicht dafür und hör mir zu. Meine Suizidgedanken sind Ausdruck meiner Verzweiflung. Ich bin überfordert mit meinem Leben und schaffe es nicht mehr alleine. Ich weiß, dass es auch für Dich nicht einfach ist damit umzugehen und hoffe, dass wir darüber reden können. Ich brauche Deine Hilfe und Unterstützung. Ich weiß einfach nicht mehr weiter...

Ich wünsche mir von Dir (zutreffendes ankreuzen):

- dass Du mir zuhörst
- dass Du mich Ernst nimmst
- dass Du mit mir in Ruhe darüber sprichst und mit mir im Gespräch bleibst
- dass Du mich nicht alleine lässt
- dass Du mich unterstützt
- dass Du mich in den Arm nimmst/ festhältst
- dass Du mit mir Alternativen findest
- dass Du mir hilfst wieder Dinge zu finden, die mir Freude machen
- dass Du mich dabei unterstützt mein Leben so zu verändern, dass ich wieder leben möchte
- dass Du mir Hoffnung schenkst, weil ich meine Hoffnung verloren habe
- dass Du mich zu einer Beratungsstelle/ einem*einer Ärzt*in/ einer*einem Psychotherapeut*in begleitest
- dass Du mich in eine Klinik bringst
- dass Du mich auf keinen Fall in eine Klinik bringst oder die Polizei rufst, weil
 - ich Angst davor habe
 - ich bereits schlechte Erfahrungen gemacht habe
 -

.....
 Offener Austausch über

 Suizidgedanken und andere
Schattenseiten

Bitte hilf mir.