



BLEIB BEI UNS

**VEREIN
FÜR
LEBENSMUT**

Wir möchten
besonders jungen
Menschen helfen,
aus schier
ausweglosen
Situationen heraus-
zufinden und
frischen Lebensmut
zu schöpfen.

– IM NAMEN VON CHRISTINA ANDLINGER.

BLEIB BEI UNS

Der österreichweit tätige Verein BLEIB BEI UNS wurde 2017 in Linz gegründet.

—

WARUM EINEN VEREIN GRÜNDEN?

Ausgelöst durch den Suizid von Christina Andlinger, welcher sämtliche Menschen in ihrer Umgebung fassungslos zurückgelassen hat, sind wir zu der Erkenntnis gekommen, dass alles rund um das Thema Suizid und Suizidprävention deutlich mehr enttabuisiert gehört. Leider wird auch in Österreich noch zu wenig über diese Thematik gesprochen.

WAS IST UNSER ZIEL?

BLEIB BEI UNS hat sich zur Aufgabe gemacht,

das Andenken an Christina zu wahren

Menschen, die suizidal gefährdet sind, durch Informationen und sonstige Mittel anzusprechen und ihnen Wege aufzuzeigen, sich bewusst FÜR das Leben zu entscheiden

aktiv auf das Thema Suizid aufmerksam zu machen und den Menschen so ihre Scheu zu nehmen, über das Thema Suizid zu sprechen

WEN WOLLEN WIR ANSPRECHEN?

Die Themen Suizid, Suizidprävention und Suizidverarbeitung betreffen mehr Menschen, als es im ersten Moment den Anschein hat. Besonders interessant sind sie dabei vor allem für:

Angehörige

Menschen, die selbst betroffen sind

Menschen, die selbst betroffen waren

alljene, die mit dem Thema schon in Berührung gekommen sind

HILFE

*Du bist verzweifelt, siehst keinen Ausweg und denkst daran,
dir selbst etwas anzutun?*

–

S p r i c h m i t
j e m a n d e m d a r ü b e r !

TELEFONSEELSORGE

142 (Notruf)

täglich 0–24 Uhr

Telefonberatung und E-Mail-Beratung für Menschen in einer
schwierigen Lebenssituation oder in Krisenzeiten

www.telefonseelsorge.at

SUIZIDPRÄVENTION

Die meist gestellte Frage bei den Themen Suizid und Suizidprävention lautet vermutlich: „Was kann ich tun, um es zu verhindern?“ bzw. nach einem vorangegangenen Suizid „Was hätte ich (noch) tun können, damit es nicht passiert?“

–

Anbei Tipps, die dir helfen können, mit dieser Situation umzugehen und bewusst zu handeln:

nimm Suizidandeutungen bzw. -ankündigungen ernst

frag ganz offen nach, z.B.: „Bist du so verzweifelt, dass du schon daran gedacht hast, dir das Leben zu nehmen?“

höre dem Betroffenen unbedingt zu

sei auch ehrlich wegen deiner eigenen Gefühle und sprich sie an, z.B.: „Ich mache mir große Sorgen um dich und würde dir gerne dabei helfen, Hilfe zu organisieren.“

ermutige die betroffene Person, sich Hilfe zu holen, z.B.: „Ich weiß eine Stelle, die dir helfen kann.“

Gegenstände, mit der sich die Person selbst verletzen oder schaden könnte, sollten entfernt werden (z.B. Messer, Seile, Medikamente/Drogen etc.). Hier ist es ratsam, dies mit der betroffenen Person zu besprechen, da hier ein Konflikt entstehen könnte

unbedingt nachfragen, wenn die betroffene Person plötzlich unerwartet entspannt ist. Hier solltest du hellhörig werden, da Menschen, die sich für einen Selbstmord entscheiden, kurz vorher oft sehr ruhig wirken. Frag' nach!

Nimm Rat und Hilfe einer professionellen Organisation in Anspruch!

WAS DU EHER VERMEIDEN SOLLTEST

So wie es sinnvoll ist, ein offenes Gespräch zu suchen, gibt es auch Gesprächsansätze und Floskeln, die in keinem Fall zielführend sind bzw. sogar kontraproduktiv sein können:

moralisierende Vorhaltungen, z.B. „Das hätte ich nicht von dir erwartet.“

Belehrungen, z.B.: „Das ist doch kein Grund, sich umzubringen.“

simple Aufmunterungen, z.B.: „Kopf hoch.“

vorschnelles Trösten, Versprechungen und Vereinbarungen, die du nicht einlösen kannst, z.B.: „Morgen ist alles wieder gut.“

eine akut selbstmordgefährdete Person darf nie alleine gelassen werden!

UNSER VEREIN

Bei Interesse am Thema, am Verein oder anderen Fragen und Anliegen freuen sich unsere Vorstandsmitglieder von BLEIB BEI UNS immer über eine Kontaktaufnahme.



Dr. Christoph Andlinger, MBA
Obmann
christoph.andlinger@bleibbeiuns.at



Sabine Haslehner
Obmann-Stellvertreterin
sabine.haslehner@bleibbeiuns.at



Mag.ª Karin Freudenthaler
Schriftführerin
karin.freudenthaler@bleibbeiuns.at



Yvonne Janos
Schriftführerin-Stellvertreterin
yvonne.janos@bleibbeiuns.at



Michael Dihlmann
Kassier
michael.dihlmann@bleibbeiuns.at



Dr. Wolfgang Andlinger
Kassier-Stellvertreter
wolfgang.andlinger@bleibbeiuns.at

BLEIB BEI UNS – SPENDE

Wir freuen uns über jede Unterstützung, die mithilft, etwas zu bewirken. Je mehr Menschen sich mit dem Thema Suizidprävention beschäftigen und dessen Dringlichkeit und Bedeutsamkeit verbreiten, desto mehr kann erreicht werden!

RAIFFEISENBANK REGION GALLNEUKIRCHEN

BLZ 34111 KONTONR. 00000728584
IBAN AT37 3411 1000 0072 8584 BIC RZOOAT2L111

www.bleibbeiuns.at

T
+43 732 263500

A
Bürgerstraße 6
4020 Linz
www.bleibbeiuns.at

M
info@bleibbeiuns.at