



# HILF FREUNDEN IN NOT

Facebook ist stolz darauf, mit 147 - Rat auf Draht, der JED Foundation und der Clinton Foundation zusammenzuarbeiten. Alle diese Organisationen setzen sich für die seelische Gesundheit ein und dafür, dass auf potenzielle Warnzeichen von Freunden, die möglicherweise unter seelischen Belastungen leiden und Hilfe benötigen, reagiert wird.



## MÖGLICHE WARNZEICHEN FÜR EMOTIONALE BELASTUNG



Wenn du bemerkst, dass jemand besorgniserregende Nachrichten oder Inhalte auf Facebook postet oder sich plötzlich vollkommen anders verhält, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass diese Person Hilfe benötigt.

**Wenn dir dein Bauchgefühl sagt, dass etwas nicht stimmt, solltest du etwas unternehmen.**

**Achte auf Statusmeldungen/ Beiträge, Nachrichten, Fotos oder Videos mit den folgenden Inhalten:**

- Jemand spricht darüber, sich einsam, hoffnungslos, isoliert, nutzlos oder als Belastung für andere zu fühlen: „Ich fühle mich wie in einem schwarzen Loch“, „Ich möchte das Bett gar nicht mehr verlassen... nie wieder“, „Lasst mich in Ruhe“, „Ich mache alles falsch“
- Jemand ist gereizt und feindselig, was nicht seinem typischen Charakter entspricht: „Ich hasse alle“, „F\*@K the world“
- Jemand zeigt impulsives Verhalten: beispielsweise mit einer rücksichtslosen Fahrweise, durch veränderten oder erhöhten

Konsum von Medikamenten/Drogen oder erhöhte Risikobereitschaft in anderen Belangen

- Beiträge bei Schlaflosigkeit: „Schon 3:00 Uhr und ich kann nicht schlafen“
- Rückzug aus dem Alltag: „Wieder Chemie verpasst – ich bin wirklich zu nichts zu gebrauchen“, „Wieder ein Tag im Bett unter der Decke verbracht“
- Verwendung negativer Emoticons: Wiederholte Verwendung von Emoticons, die die folgenden Gefühle beschreiben:



## VERTRAUE DEINEM INSTINKT

Wenn du bemerkst, dass jemand Nachrichten, Fotos, Videos oder Links postet, die nahelegen, dass die Person unter emotionaler Belastung leidet, solltest du auf sie zugehen und dafür sorgen, dass sie die benötigte Hilfe bekommt.

Ich schaffe das alles nicht mehr 😞



„Mir ist aufgefallen, dass du dich in letzter Zeit verändert hast. Ist alles in Ordnung?“

## SO HILFST DU FREUNDEN IN NOT

Dir stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung, um Freunde zu unterstützen, die mit einem möglicherweise so schwerwiegenden Problem zu kämpfen haben, dass sie es nicht mehr in den Griff bekommen.

Scheue Dich nicht, das Thema anzusprechen. Für die Betroffenen ist es häufig sehr entlastend, darüber sprechen zu können. Drücke dich deutlich und unmissverständlich aus und mache keine Andeutungen, indem du auf „Gefällt mir“ klickst oder mit einem Emoticon antwortest – dies könnte von der Person, der du versuchst zu helfen, falsch interpretiert werden.

Da es natürlich sehr schwierig ist, ein solches Gespräch zu beginnen, haben wir für dich die folgenden Vorschläge als Gesprächseinstieg:

- Ich mache mir Sorgen um dich, denn du scheinst ... zu sein“ (z. B. traurig, zurückgezogen usw.). – Lege dir Beispiele zurecht, z. B. „Es hat mich beschäftigt, als du ... gesagt hast“. Sei präzise, wenn du über deine Beobachtungen sprichst.

- Möchtest du darüber sprechen?“, „Wie kann ich dir helfen?“ – Wenn der/die FreundIn Nein sagt, könntest du erwidern: „Es ist in Ordnung, wenn du nicht mit mir sprechen möchtest, aber es ist wichtig, dass du mit irgendjemandem darüber sprichst.“
- Biete deine Hilfe an, um einen Termin bei der Studenten- oder Gesundheitsberatung, beim Seelsorger oder Studiendekan oder bei einem anderen Dienst für die psychische Gesundheit zu vereinbaren.

**Scheue dich nicht, deinen/deine FreundIn anzurufen, ihn/sie zu besuchen oder ihm/ihr auf Facebook eine Nachricht zu senden, damit er/sie weiß, dass du dir Sorgen machst. Biete außerdem an, ggf. Kontakt zu weiteren Hilfestellen herzustellen.**



Beitrag Foto

Es würde niemanden interessieren, wenn ich nicht mehr da wäre

Beitrag

## WARnzeichen für DRINGEND BENÖTIGTE HILFE ODER MÖGLICHE SUIZIDGEFAHR

Zwar lässt sich vor allem online häufig nur schwer einschätzen, ob jemand übertreibt, sarkastisch ist oder es ernst meint – wenn jedoch jemand damit droht, sich das Leben zu nehmen, solltest du diese Person immer ernst nehmen.

Einige Beispiele für mögliche Aussagen suizidgefährdeter Personen:

- Jemand spricht über Suizid oder Todessehnsucht: „Ich will raus“, „Alle wären besser ohne mich dran“, „Es gibt keinen Grund zum Leben“
- Starke und akute emotionale Verzweiflung oder starke Schuld- oder Schamgefühle, Gefühl des Gefangenseins: „Ich halte ihn [den Schmerz] nicht mehr aus“, „Es gibt keinen

Ausweg“, „Ich bin fertig“, „Es tut mir so leid, dass ich allen so viele Schwierigkeiten bereitet habe“

- Jemand ist voller Wut oder Rachegefühle: „Ich werd es euch allen zeigen“, „Es wird ihr noch leidtun“
- Jemand verabschiedet sich, verschenkt persönliche Dinge: „Ich werde euch vermissen“, „Ihr müsst euch um mich keine Sorgen mehr machen“
- Jemand glorifiziert, verherrlicht oder heroisiert den Tod: „Der Tod ist schön“
- Jemand fragt, wo/wie sich Hilfsmittel beschaffen lassen, mit denen der Tod herbeigeführt werden könnte, z. B. Tabletten oder Waffen



## SO HILFST DU FREUNDEN IN NOTLAGE ODER SUIZIDGEFAHR

1. Wenn jemand damit droht, sich selbst oder anderen das Leben zu nehmen, handelt es sich um einen Notfall. In einem solchen Fall solltest du deinen/deine FreundIn sofort in die Notaufnahme bringen oder den Notruf bzw. den Notdienst der Universität anrufen. Wenn keine Gefahr besteht, bleib bei der Person oder versuche, mit ihr Kontakt aufzunehmen oder jemanden zu finden, der bei der Person bleiben kann, bis Hilfe eintrifft.
2. Du kannst jederzeit die folgenden nationalen Hilfsdienste nutzen:

### 147 Rat auf Draht

– Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

- erreichbar unter der dreistelligen Notrufnummer 147
- 24 Stunden täglich, kostenlos, anonym, vertraulich und ohne Vorwahl vom Handy und Festnetz aus ganz Österreich
- Online-Beratung unter [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)
- Chat-Beratung jeden Freitag von 18-20 Uhr

3. Du kannst auch jemanden, der möglicherweise suizidgefährdet ist, Facebook **direkt** melden: **Wenn jedoch** die Person explizit mit Selbstmord gedroht hat, solltest du sofort den Notruf wählen oder dich an eine Suizid-Hotline wenden.

### ! DENKE DARAN:

- Höre unvoreingenommen und vorurteilsfrei zu und unterbreche nicht. Lass deinen/deine FreundIn wissen, dass du ihm/ihr glaubst und ihn/sie ernst nimmst.
- Überschreite nicht deine Grenzen und begib dich nicht in physische Gefahr – am besten kannst du deinem/deiner FreundIn helfen, indem du ihn/sie in die Hände eines spezialisierten Psychotherapeuten übergibst.
- Die Begleitung von Menschen, die in einer Notlage sind, kann belastend sein. Auch Du kannst Dir Hilfe und Unterstützung holen, um Dich zu entlasten.

*Ganz egal, was passiert – du solltest dir keine Gedanken darüber machen, ob du deinen/deine FreundIn verletzt oder verärgerst. Einem/einer FreundIn zu helfen, kann Mut erfordern, aber es lohnt sich **immer, sich für seine/ihre Gesundheit und Sicherheit einzusetzen.***

### EINE INITIATIVE VON:



WEITERE INFORMATIONEN ZUR SUIZIDPRÄVENTION FINDEST DU AUF FACEBOOK UNTER:

<https://www.facebook.com/help/suicideprevention>

WEITERE INFORMATIONEN ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND HINWEISE, WIE DU DIR ODER EINEM/EINER FREUNDIN HELFEN KANNST, FINDEST DU UNTER:

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

Dieser Leitfaden ist zwar evidenzbasiert, dient jedoch ausschließlich der Information und Aufklärung. Er ersetzt weder eine ärztliche Beratung noch eine fachkundige Diagnose und Behandlung.