

Eine junge Frau, die wir durch eine schwierige Phase ihres Lebens begleiteten, hat sich bereit erklärt, ein paar Zeilen über ihr damaliges Empfinden, den Weg heraus, Unterstützendes, aber auch ihre Gefühle danach aufzuschreiben. Sie hat uns der gesetzlichen Verschwiegenheit entbunden und ihre ausdrückliche Erlaubnis gegeben, ihre Gedanken hier einzubetten. Sie möchte damit Mut machen, nicht aufzugeben.

1. Wie bist du eigentlich auf Rat auf Draht gekommen?

Ich bin mir leider nicht mehr ganz sicher, aber ich glaube über Google... ich hab nach einer Stelle gesucht wo ich anonym und kostenlos Hilfe erhalten kann.... und hab mich auch nicht getraut so zu einer Beratungsstelle zu gehen....und da war Rat auf Draht perfekt für mich!

2. Im Rückspiegel betrachtet, wie sieht die damalige Situation (bezogen auf die Suizidgedanken) für dich aus?

Ich habe mich damals sehr alleine gefühlt.... und mein Leben hatte keinen Sinn.... ich sah keine Zukunft für mich....

Es sah oft nicht mehr schwarz / weiß, sondern nur noch schwarz.... Ich hab die schönen Dinge gar nicht mehr wirklich gesehen und wahrgenommen und mich auch nur auf die negativen konzentriert....ich sah einfach keinen Ausweg aus meinen ganzen Problemen.... ich hab mir immer gewünscht, dass mich mal jemand an die Hand nimmt und mich da raus holt....doch derjenige ließ auf sich warten... bis ich bei RaD angerufen habe....

3. Was hast du als besonders hilfreich erlebt?

REDEN! Ich hatte jedoch zuerst Angst davor mit einem RaD-Berater darüber zu reden... ich hatte Angst, dass etwas gegen meinen Willen unternommen wird, wenn ich mich jemanden anvertraue... Doch das war Gott sei Dank nicht der Fall... mit RaD konnte ich offen darüber sprechen und mir wurde immer super geholfen und ich erhielt jedes Mal hilfreiche Tipps und Ratschläge! Ich bin echt total dankbar dafür!

Vielleicht wär ich heute ohne Rat auf Draht nicht da und könnte euch das erzählen?

4. Wie geht es dir heute und was ist dir heute wichtig?

Die wichtigsten Dinge in meinem Leben sitzen gerade neben mir... Meine Kinder..... sie sind das absolut Beste was mir je passiert ist.. und natürlich mein Mann!

Ich habe jetzt alles was ich mir immer gewünscht habe.....

Mann... Kinder...Auto.... Haus.... Hund... und das Wichtigste: ich mache das was mir Spaß macht und lebe so wie es mir gefällt...

Vor einigen Jahren zu dieser Zeit, wenn mich da jemand gefragt hätte wie ich mir mein Leben ausmale heute, hätte ich vielleicht geantwortet "die Wurzeln der Pflanzen die über mir wachsen sind sicher ganz nett!" (also ich war der Meinung, dass ich nicht mehr lebe.....)...

5. Was möchtest du Menschen mitgeben, die daran denken, nicht mehr leben zu wollen?

... so blöd und hart es klingt, aber ich würde sagen: sterben kannst du noch immer!

also lebe und lebe so, wie du es willst und es dir vorstellst....

wieso den schwierigsten und vor allem letzten Weg wählen, wenn man "leichtere" und vor allem bessere Wege zuvor zumindest probieren kann....?

wenn du nichts mehr zu verlieren hast..... dann versuch doch wenigstens das Beste daraus zu machen, wenns nicht klappt, der letzte Weg bleibt dir immer offen, jedoch gibt es 1000 andere und bessere Wege.... du musst nur deinen richtigen Weg finden.... und das ist oft viel leichter als man denkt....

ich hab in der ganzen Zeit mit RaD an meiner Seite nicht nur einen Weg eingeschlagen... ich hab mehrere probiert bis letztendlich der perfekte für mich dabei war....also nur weil es einmal nicht klappt sollte man nicht alles hin werfen....

Viele Mädchen die z. B. von Gewalt oder sexueller Gewalt betroffen sind trauen sich oft nicht einfach dort weg zu gehen... in ein Frauenhaus zu gehen oder eine Einrichtung die sie schützt zu suchen, wo sie ein neues Leben beginnen könnten... sie bringen sich um, weil sie das nicht mehr aushalten... und das Monster was sie zu dieser Entscheidung gebracht hat lebt weiter.... macht es wohlmöglich auch mit anderen und hat keinerlei Konsequenzen... das Mädchen ist jedoch tot und keiner versteht warum..... ihr Leben könnte ganz anders verlaufen.... und sie könnten mit Hilfe ein schönes, neues Leben beginnen... es gibt IMMER einen Ausweg....man muss nur auch lernen Hilfe anzunehmen und sich einfach mal zu trauen! und Rat auf Draht kann euch in so einem Fall super weiter helfen!

Manche denken auch, dass man die erlebten Sachen nie vergessen kann.... und man will mit diesen Gedanken nicht leben.... das dachte ich auch immer...

aber man kann!.... irgendwann beherrschen gewisse Gedanken, Träume oder Bilder nicht mehr dein Leben, aber erst wenn du aus dieser Situation draußen bist... vorher kann das natürlich nicht funktionieren... Es gibt bestimmt Dinge, die man niemals vergessen kann, aber man kann damit leben!

wenn wir beim oben genannten Beispiel mit dem Mädchen bleiben.. nehmen wir einmal an, dass Mädchen wird misshandelt von ihrem Verwandten.... sie sieht ständig Bilder wie ihr Verwandter sie prügelt und quält und sie wird tagtäglich geschlagen.... und sie sieht ihren Verwandten in ihren Träumen..... und er ist ständig in ihren Gedanken... solange sie in der Situation ist, wo ihr Verwandter sie misshandeln kann, wird sich nichts ändern... aber wenn sie sich Hilfe gesucht hat und aus der Situation draußen ist und nun ihr eigenes kleines Heim hat und Menschen, die sich um sie kümmern und sie Freunde gefunden hat, die für sie da sind, werden sie solche Gedanken nicht mehr beherrschen.... sie sind vielleicht noch eine Zeit lang präsent, aber sie vergehen mit der Zeit.... aber das geht erst wenn sie einen Ort gefunden hat, wo sie weiß, dass sie sicher ist..... doch dazu muss man auch Hilfe von Außen annehmen können... ohne Hilfe wird es glaube ich sehr schwer gehen.....

Lange rede kurzer Sinn: HILFE ANNEHMEN würd ich raten ;-)

6. Was ich noch sagen möchte zu dem Thema:

Ich muss zugeben, dass ich eigentlich nie wirklich sterben wollte...

Ich wollte leben... nur nicht so wie ich damals gelebt habe..... und weil ich keinen Weg gesehen habe, wie mein Leben zukünftig aussehen könnte.... weil ichs mir einfach nicht hab vorstellen können..... darum hab ich mir Gedanken über den Tod gemacht.... und mir tausende von Plänen geschmiedet wie ich mich umbringen könnte....und habs auch probiert... aber Gott sei dank immer so, dass ich es überlebt habe.... und ich wollte ja nicht sterben....

aber manchmal war ich wie ferngesteuert und oft nicht in der Lage klar zu denken.... danach hab ich mich gefragt wieso ich das getan habe... wie wenn das nicht ich gewesen wäre, die da handelt... und wenn wieder Probleme kamen, waren auch meine Gedanken wieder da..... und haben mich mit gerissen....

ich hab mir immer jemanden gewünscht der kommt, mich an die Hand nimmt und mit mir den Weg aus dem ganzen Chaos gemeinsam geht..... und bei RaD gab es ein paar Berater die mich dabei sehr unterstützt haben und eine Beraterin hat mir besonders geholfen dabei und hat mich begleitet bei meinem Weg da raus und ist mit mir dort hin gemeinsam gegangen wo ich heute bin! Vielen Dank dafür!

Ich habe übrigens auch viele Sachen gesagt und gemacht um Aufmerksamkeit zu bekommen.... Z. B. das Ritzen war so eine Sache.... alle dachten ich will mich gleich umbringen... Freunde... Familie waren sehr in Sorge... doch eigentlich wollte ich nur, dass jemand endlich sieht wies mir geht und mir hilft.... es war nichts anderes wie ein Hilfeschrei..... weil so ein Mensch bin ich... ich hab nie geheult vor jemanden... war immer die harte..... und hatte mir auch eine Mauer aufgebaut...keiner sollte meine Gefühle und mich wirklich kennen....und ich hab eine ganz blöde Angewohnheit..... wenn ich heulen könnte fange ich an zu lachen.....aber irgendwie wollte ich doch, dass jemand sieht wies mir geht.... also hab ich mich geritzt.... und dieser Schmerz hat mir damals auch "gefallen....".... ich hab das gebraucht..... Heute habe ich die Narben.... und sehe diese täglich.... und muss damit leben.... und will es gar nicht..... aber sie sind ein Teil meines Lebens und werden auch immer ein Teil meines Lebens bleiben.... Damals hab ich mir immer gewünscht, dass es wer sieht und mich darauf anspricht und mir hilft.... Heute wünsche ich mir genau das Gegenteil, dass die Narben ja keiner sieht..... und wenn sie gesehen werden, bleibt mir nichts anderes übrig wie dazu zu stehen... erst letztens hatte ich eine Untersuchung im Krankenhaus und wurde wieder darauf angesprochen, was mir sehr unangenehm war.... aber damit muss ich jetzt auch leben!