

Slušam ...



Pitam ...



Tražim pomoć ...



Uradite
to i vi!

Više informacija na:
www.papageno.tips



... ako neko razmišlja o samoubistvu!



Telefon-
seelsorge
Vorarlberg

142

Kada sve postane previše!
Zabranjena tema – samoubistvo

Činjenice

Svake godine u Austriji oko 1.300 ljudi izvrši samoubistvo. To je više ljudi nego što pogine u saobraćajnim nesrećama.

Misli o samoubistvu nisu neuobičajene, posebno u kriznim situacijama ili u slučaju bolnih događaja. Ugrožene osobe često nisu u stanju da nekome kažu za svoj teret i da dobiju odgovarajuću podršku.

Razgovor može da spasi život!

Signali

Većina samoubistava se najavljuje direktno ili indirektno, često i po nekoliko puta.

- Kada neko priča o samoubilačkim mislima.
- Kada se neko izoluje ili povuče.
- Kada je neko u kriznoj situaciji i/ili padne u depresiju.
- Kada neko lično poklanja vredne stvari.

Slušam ...

- Shvatite misli svog kolege ozbiljno i odvojte vreme da ih saslušate.
- Ohrabrite dotičnu osobu da priča o tome. Važno je samo slušati, ostati smiren i otvoren za ono što dolazi.
- Ne morate da dajete savete ili rešavate probleme. Dovoljno je biti tu za nju ili njega.
- Mnoge od ugroženih osoba kažu da su povratile nadu nakon što su mogle da se povere nekome.

Možete, na primer, da pitate:

„Da li bi želeo/la da mi pričaš o svojim problemima?“

„Od kada razmišljaš o tome da ne želiš više da živiš?“

... uradite i vi to!

Pitam ...

- Ako imate osećaj da neki kolega ili koleginica s posla možda ima samoubilačke misli, shvatite to ozbiljno i obavezno mu/joj se obratite.
- Recite direktno da osećate da se on ili ona ne oseća dobro i da ste zabrinuti.
- Mnoge ugrožene osobe se plaše da pričaju o samoubilačkim mislima, pa je važno da preduzmete prvi korak i otpočnete razgovor.
- Mnogi od ugroženih su srećni kada ih pitaju o tome, a neko samo sluša.

Pomažu sledeće rečenice:

„Imam osećaj da se osećaš veoma loše. Razmišljaš li o tome da sebi oduzmeš život?“

„Zabrinut/a sam za tebe i želeo/la bih da ti pomognem.

„Da li je tvoj problem toliki da ne želiš više da živiš?“

„Da li bi želeo/la da mi kažeš nešto više o tim mislima?“

... uradite i vi to!

Tražim pomoć ...

- Ako neko priča o tome da stavi tačku na svoj život, onda ste sigurno opterećeni tom situacijom.
- Ne morate da nađete rešenje za probleme, niti možete preuzeti odgovornost za njen ili njegov život.
- Ako je potrebno, potražite pomoć.
- Ohrabrite dotičnu osobu da potraži profesionalnu pomoć.
- U Austriji postoji mnogo mesta za prvi kontakt, koja mogu pomoći (pogledajte „Besplatnu i anonimnu pomoć“).

Možete da predložite, na primer, sledeće:

„Želeo/la bih da ti pomognem. U blizini postoji savetovalište. Hoćemo li zajedno da odemo do njega?“

„Možemo zajedno potražiti stručnu pomoć, da zaustavimo tvoj bol i da ti ponovo bude dobro.“

... uradite i vi to!

Besplatna i anonimna pomoć

Telefonsko savetovanje

Broj telefona: 142
Onlajn savetovanje: www.142online.at/onlineberatung

ifs Vorarlberg - Zavod za socijalne usluge

Broj telefona:	Bludenz	05 1755 560	Bregenz	05 1755 510
	Dornbirn	05 1755 530	Feldkirch	05 1755 550

Socijalnopsihijatrijska služba

Broj telefona:	Bludenz	05 0411 670	Bregenz	05 0411 686
	Dornbirn	05 0411 690	Feldkirch	05 0411 685

SOS telefon

Broj telefona: 116 123

Centar za krizne intervencije

Broj telefona: 01 4069 595

Više informacija i saveta na:

Papageno - prva psihička pomoć
www.papageno.tips



sozialfonds
gemeinden
und land Vorarlberg
unser Land

Österreichische
Gesundheitskasse

gpa MEINE
GEWERKSCHAFT

STIFTUNG MARIA EBENE
SUPRO

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE