

## ■ Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Kempten, Mozartstr.15

☎ 0831 23636

Sonthofen, Hochstr.18

☎ 0831 23636

### Bürozeiten jeweils:

Montag und Dienstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Donnerstag u. Freitag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

## ■ BKH Kempten

Hilfe bei psychischen Krankheiten, um zu klären, ob eine stationäre Aufnahme notwendig ist.

Kempten, Robert-Weixler-Straße 46

☎ 0831 540 262 600

Erreichbarkeit:

Täglich 24 Stunden, auch an Sonn- und Feiertagen.

## Irrtümer über Selbsttötung:

■ „Jemanden auf das Thema Suizid ansprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee, sich das Leben zu nehmen.“ **IRRUM**

Wer nicht gefährdet ist, wird es auch dann nicht tun, wenn man ihn darauf anspricht. Wer gefährdet ist, ist meist erleichtert, dass er angesprochen wird.

■ „Wer damit droht, sich das Leben zu nehmen, macht das sowieso nicht.“ **IRRUM**  
Ein hoher Prozentsatz der Selbsttötungen wird vorher angekündigt.

■ „Wer schon mal einen Suizidversuch gemacht hat, versucht es nicht nochmal!“ **IRRUM**  
Viele, die sich selbst getötet haben, haben vorher schon einmal einen Suizidversuch unternommen.

■ „Wer sich einmal mit Suizidgedanken trägt, wird diese Gedanken immer haben.“ **IRRUM**  
Der Gedanke, sich das Leben zu nehmen, entsteht oft aufgrund einer akuten Krise, die wieder überwunden werden kann. Hierfür gibt es Hilfen!

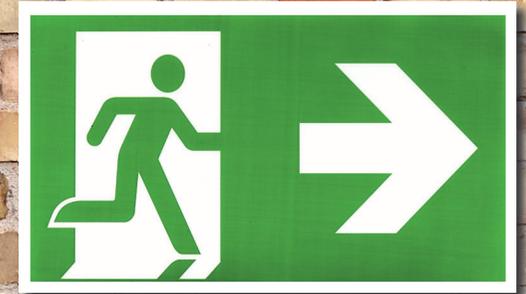
## BEI LEBENSGEFAHR! RETTUNGSDIENST / NOTARZT

☎ 112

Evang.-Luth. Dekanat Kempten  
St.-Mang-Platz 2 | 87435 Kempten  
Gestaltung: J. Martin    Texte: J. Schröppel  
Druck: druckerei.de Neustadt/Aisch, 2019 | Aufl. 5000

 Evangelisch  
Lutherisches  
Dekanat  
Kempten

# Ein Ausweg in seelischen Krisen



Suizidprävention im Allgäu



## REDEN HILFT!

Jeder Mensch ist im Lauf seines Lebens mit den unterschiedlichsten Herausforderungen konfrontiert. In der Regel können wir Probleme und Schwierigkeiten mit unseren Ressourcen meistern. Doch mitunter gelingt das nicht. Manche Herausforderung ist so groß, dass wir daran zu zerbrechen drohen. Eine schwere Erkrankung, Existenznöte, der viel zu frühe Verlust eines geliebten Menschen oder ein schwerer Konflikt ziehen uns den Boden unter den Füßen weg. Von jetzt auf gleich gerät alles ins Wanken. Solche Erfahrungen lösen nicht selten große Ängste in uns aus. Die Angst, mit dem nicht fertig zu werden, was sich wie ein großer Berg vor einem auftürmt, die Angst zu scheitern oder das eigene Ansehen zu verlieren. Manche Menschen verlieren dabei jegliche Hoffnung auf einen Weg aus der Krise. Sie fühlen sich der Herausforderung nicht mehr gewachsen.

Das evangelische Dekanat Kempten hat auf die große Verzweiflung von Menschen in tiefen Krisen reagiert. Im Rahmen der Suizidprävention können sie in seelischen Krisen Beratung in Anspruch nehmen. Es gibt einen Ausweg! Es kann gelingen, einen Weg aus der schwierigen Lebenssituation zu finden, wenn Menschen über ihre Probleme und Belastungen sprechen können.

Die nachfolgenden Adressen bieten sich hierfür an. Sie helfen Ihnen bei Lebenskrisen und psychischen Krisen durch fachkompetente Beratung! Die Beratung ist kostenlos und kann anonym in Anspruch genommen werden.

*Pfarrerin Jutta Schröppel  
Koordination Suizidprävention  
und Seelsorge am BKH Kempten*

### ■ Telefonseelsorge

Täglich 24 Stunden, anonym, kostenfrei.

 **0800 111 0 111 / 111 0 222**  
Chat und Mail: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### ■ Pfarrerin Jutta Schröppel

Koordination Suizidprävention und Begleitung in Krisensituationen.

 **0151 62769846**  
Montag und Donnerstag 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

### ■ Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Kempten Allgäu

Kempten, St.-Mang-Platz 12

 **0831 540 59 201 / -202**  
Mo., Di., Do., Fr. 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr  
Mi., Do. 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Immenstadt, Sonthofener Str. 17

 **08323 999 650**  
Mo. bis Fr. 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
Mo., Mi., Fr. 13.30 Uhr bis 15.30 Uhr

## Was tun, wenn ich einen Menschen in einer schweren Krise antreffe?

- freie Kapazität zur Verfügung stellen
- einen vertrauensvollen Kontakt herstellen
- ernstnehmen / wertschätzen / nichts bewerten
- aktiv zuhören
- konkret nach Suizidgedanken fragen
- vermitteln, dass es Hilfe gibt
- die eigenen Grenzen achten (nicht mehr versprechen als man halten kann)
- professionelle Hilfsangebote vermitteln bzw. dorthin begleiten

