

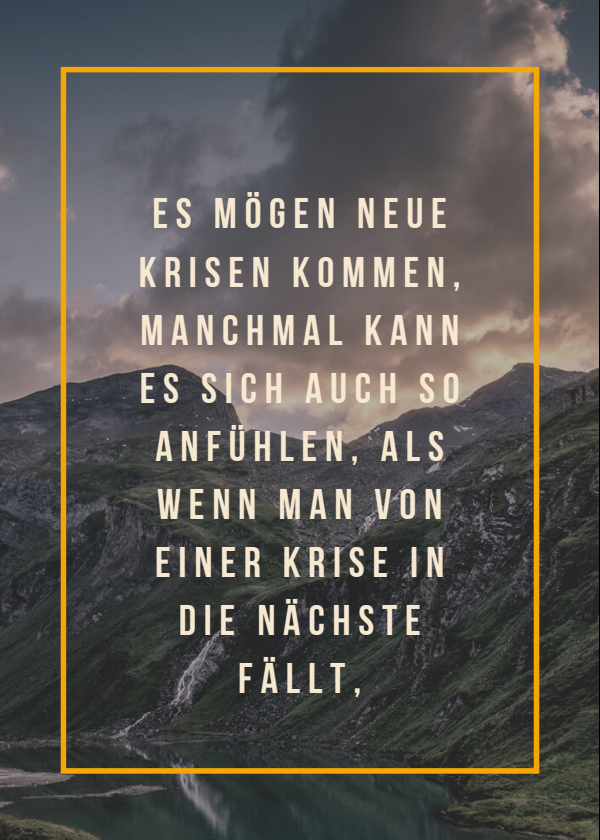


M E I N E L E B E N S A N K E R





JEDE
KRISE
GEHT VORBEI!



ES MÖGEN NEUE
KRISEN KOMMEN,
MANCHMAL KANN
ES SICH AUCH SO
ANFÜHLEN, ALS
WENN MAN VON
EINER KRISE IN
DIE NÄCHSTE
FÄLLT,

ABER JEDE KRISE FÜR
SICH GEHT VORBEI.
AUCH DIE IN DER DU
DICH GERADE
BEFINDEST!

BITTE HALTE DURCH!

MEIN PERSÖNLICHER ANTI-SUIZID-VERTRAG

GIB DIR SELBST NOCH EINE CHANCE!

LISTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE AUF, WELCHE MITTEL DU ERGREIFST, BEVOR DU
EINEN SUIZIDVERSUCH BEGEHST.



BEISPIELE:

- ICH VIER WOCHEN LANG STATIONÄR IN EINER KLINIK WAR
- ICH EIN HALBES JAHR AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE HATTE
- ICH MEINEN NÄCHSTEN GEBURTSTAG GEFEIERT HABE
- ICH MIT XY ÜBER MEINE PROBLEME GESPROCHEN HABE
- ICH DIE REISE GEMACHT HABE, DIE ICH MIR SCHON IMMER GEWÜNSCHT HABE

ICH VERSPRECHE MIR SELBST, KEINEN SUIZIDVERSUCH ZU BEGEGHEN BEVOR...



ICH UNTERSTREICHE MEIN VERSPRECHEN DURCH DAS TRAGEN DES
GELBEN ARMBANDS DER "LEBENSBOX"

Meine Anti-Suizid-Ampel

**DU HAST SUIZIDGEDANKEN,
FÜHLST DICH LEBENSMÜDE, NICHT
MEHR LEBEN ZU WOLLEN**

**ERZÄHLE JEMANDEN DAVON
(FREUNDE SORGENTELEFON),
LENKE DICH AB Z.B. SERIE
SCHAUEN, HÖRSPIEL HÖREN, ODER
BENUTZE SKILLS**

**DIE SUIZIDGEDANKEN WERDEN
STÄRKER, DU KREIST IMMER
MEHR UM DIE GEDANKEN, WAS
WÄRE WENN...**

**NIMM KONTAKT ZU DEINEM
BEHANDELNDEN PSYCHIATER
ODER PSYCHOLOGEN AUF, NIMM
GGF. BEDARFSMEDIZIN, BENUTZE
SKILLS**

**DU KANNST DICH KAUM NOCH VON
DEM GEDANKEN, STERBEN ZU
WOLLEN, DISTANZIEREN ODER
PLANST DEINEN SUIZID BEREITS**

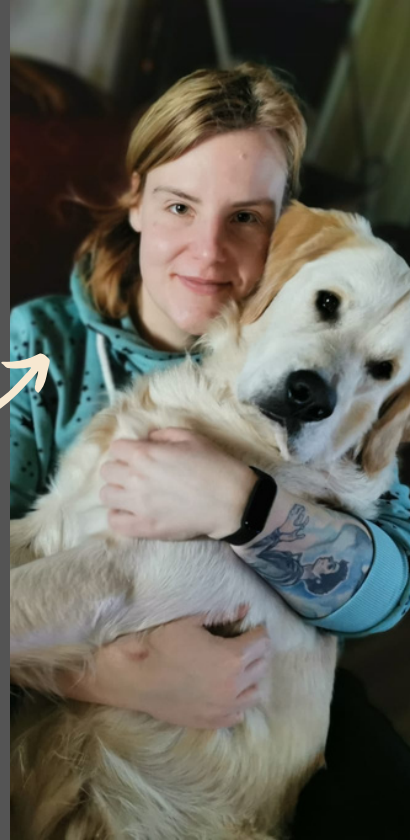
**RUFE DIE 112 AN ODER GEH DIREKT
IN DIE NÄCHSTE KLINIK.
WENN DU DICH SELBST NICHT IN
DER LAGE DAZU FÜHLST, BITTE
JEMANDEN DARUM.
WENN DIR DIE WORTE FEHLEN,
ZEIG DER PERSON DIESE KARTE.**



**SELBST WENN DU GERADE
NICHT DARAN GLAUBEN
KANNST, DASS ES
IRGENDWANN BESSER
WIRD, WIR:**

**ALEX
UND
ANKE**

**GLAUBEN
STELLVERTRETEND
DARAN.
UND WIR GLAUBEN AN
DICH!**



Gib dem beiliegendem Kuscheltier
einen Namen.

**FÜHLE WIE WEICH ES IST, KNAUTSCHE ES ODER REDE MIT
IHM UND SPRICH DEINE SORGEN AUS.**



DER NAME MEINES KUSCHELTIERES:

Lass dir von deiner Erkrankung
dein Leben nicht wegnehmen.



Du bist so viel mehr als deine
Krankheit!





Freude empfinden,

**IST IN DUNKLEN ZEITEN SCHWIERIG,
ABER DENK MAL SCHARF NACH.
WORÜBER KANNST DU DICH FREUEN?
SELBST WENN ES NUR EIN BISSCHEN IST.**

ÜBER DIESE SACHEN KANN ICH MICH FREUEN ODER DARAUF FREUE ICH MICH!















SEI, WER DU BIST!

LIEBE, WEN DU WILLST!

UND VERSTECKE DICH NICHT DAFÜR!



Notiz an dich

ES IST AN DER ZEIT,
DEINE MASKE FALLEN ZU LASSEN!
BEI ANDEREN UND BEI DIR SELBST.
ES IST OK, WENN ES DIR SCHLECHT GEHT.
DU BRAUCHST NICHT MEHR SO TUN, ALS
WÄRE ALLES IN ORDNUNG.





Dafür bin
ich
dankbar!

**FINDE DINGE, FÜR DIE DU DANKBAR BIST.
ES KÖNNEN AUCH ALLTÄGLICHE KLEINIGKEITEN SEIN.**

















**Was wissen deine
Angehörigen und
Freunde an dir zu
schätzen?**



**DU KANNST DICH NICHT ERINNERN?
DANN FRAG SIE!**

**LISTE HIER DIE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN AUF, DIE ANDERE AN
DIR SEHEN. ES GIBT SIE, AUCH WENN DU SIE
MANCHMAL NICHT SEHEN KANNST.**

















Weltentdecker

SCHREIB DEINE
ERINNERUNGEN AN DEINE
SCHÖNSTE REISE AUF.
ODER BESCHREIBE DEINE
TRAUMREISE, DIE DU
UNBEDINGT MAL MACHEN
WILLST!



DEINE SCHÖNSTE REISE. EGAL OB PASSIERT ODER FANTASIE.

BESCHREIB SIE HIER.



DU BIST LIEBENSWERT!
EGAL WELCHE HAUTFARBE
DU HAST,
OB DU EINE BURKA, EINEN
TURBAN ODER
SCHLÄFENLOCKEN TRÄGST.





**DU BIST LIEBENSWERT!
EGAL OB DU SCHON IN
RENTE BIST, KEINE ARBEIT
FINDEST ODER DEINEN WEG
NOCH NICHT GEFUNDEN
HAST.**

SOULFOOD

WELCHES ESSEN HILFT DIR AN
SCHLECHTEN TAGEN?



**ESSEN MACHT GLÜCKLICH. TATSÄCHLICH SORGEN MANCHE
LEBENSMITTEL FÜR EINE AUSSCHÜTTUNG VON HORMONEN.
WELCHES ESSEN HILFT DIR?**













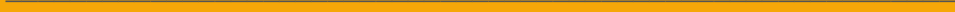






DARIN BIN
ICH GUT!

**HIER HABEN DEINE FÄHIGKEITEN PLATZ.
ES IST NIE ZU SPÄT WAS NEUES ZU LERNEN!**





Der schönste Tag

WENN DU EINEN TAG NOCHMAL
ERLEBEN KÖNNTEST,
WELCHER WÄRE DAS?
DU ERINNERST DICH NICHT?
WIE WÜRD DEIN PERFEKTER
TAG AUSSEHEN?



**WAS MACHT DEINEN PERFEKTEN TAG AUS?
HALTE HIER ALLES FEST UND ERINNERE DICH DARAN,
DASS ES AUCH DIE SELTENEN GUTEN TAGE GIBT.**



PLAYLIST

SONGS, DIE UNS GEHOLFEN HABEN.



MANCHMAL SAGT MUSIK DAS, WOFÜR WIR KEINE WORTE FINDEN.