Kirche im hr

10.09.2019 um 18:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL

Ein Beitrag von
Alexandra Becker,
Katholische Pastoralreferentin, Pfarrei St. Franziskus, Frankfurt

Passt aufeinander auf (Welttag Suizid-Prävention)

Moderator/in: Heute gibt es weltweit Veranstaltungen zu einem Thema, das kein leichtes ist. Heute ist Welttag zur Suizid-Prävention. Alexandra Becker von der katholischen Kirche ist hier. Alexandra, auch die Kirchen sind ja mit Veranstaltungen dabei. Was wird da angeboten, um was geht's da?

Da ist zum Beispiel Thema: wie erkenne ich eine Depression? An wen kann ich mich wenden, wenn es mir schlecht geht? Und es geht natürlich auch um seelsorgliche Angebote. Aber das Wichtigste ist, dass das Thema einfach einen Raum bekommt. Dass man drüber reden darf und sogar sollte. Es geht darum, die Menschen zu informieren und sensibler zu machen.

Warum glaubst du, ist so ein Welttag da wichtig?

Weil es schwer fällt, darüber ins Gespräch zu kommen. Dabei ist Depression erstmal vor allem eine Krankheit. Da gehört nicht jede schlechte Laune zu. Aber trotzdem ist es wichtig, das ernst zu nehmen, wenn ich z.B. bei Freunden merke: da fehlt es total an Energie und Lebensfreude. Und es ist wichtig, sich dann auch zu trauen, einen Freund oder Freundin darauf anzusprechen.

Und dann gibt es ja auch ganz viel Unterstützung. Das ist an so einem Tag

heute ja auch wichtig zu sagen.

Ja, neben den Ärzten und Psychologen gibt es viele Organisationen, die helfen können und unterstützen. Es gibt Angebote wie die Telefonseelsorge, da kann ich jederzeit kostenlos und anonym anrufen. Da muss ich gar nicht selbst erkrankt sein, das geht natürlich auch, wenn ich z.B. in der Familie jemanden habe, der Depressionen hat und ich unsicher bin oder vielleicht einfach mal drüber reden muss. So ein Tag kann uns daran erinnern: passt aufeinander auf, hört euch gegenseitig zu und fragt lieber zwei Mal, wenn ihr ein komisches Gefühl habt. Und habt keine Angst, euch Unterstützung und Hilfe zu holen.