

Wir wollen mit unserem Projekt in 3 Dimensionen tätig werden:

- 1) durch die Boxen
- 2) durch Aufklärung der Allgemeinbevölkerung, wie man mit Menschen in Krisen richtig kommuniziert und ihn/sie unterstützen kann
- 3) durch Aufbau von Online-Support Gruppen für Angehörige, die Menschen durch Krisen begleiten (für diese Menschen gibt es keinen Ort, um Frust abzuladen oder Wissen anzuhäufen, sich auszutauschen etc...)

1) die Lebensbox:

- a) Wirkung: Wenn jemand DIREKT vor dem Suizid steht: durch die Skills (Igelbälle, Ammoniak-Ampullen, ultra-scharfe Bonbons) wird die Grübelschleife unterbrochen und das Großhirn wieder "angeworfen", im Idealfall holt sich der Betroffene dann Hilfe (112/Klinik)
- b) wenn jemand eher chronisch suizidal ist/mit dem Gedanken spielt oder auch schon Vorbereitungen getroffen hat: kann er/sie die Kiste mit nach Hause nehmen und hat dann im Falle des Falles Skills, die ihn/sie wieder runterbringen.
Zudem haben wir ein Begleitheft in der Box, dass Ressourcen (wieder) aufbauen helfen soll, motivieren soll, sich Hilfe zu suchen.
- c) durch die ubiquitäre Verbreitung der Box (Bibliotheken, Bahnhöfe, weiterführende Schulen) rückt das Thema Suizid/mentale Gesundheit stärker in den Fokus/die Öffentlichkeit -> Motivation, sich Hilfe zu suchen wächst ("wenn es Leute gibt, die solche Boxen aufstellen, dann bin ich vielleicht doch nicht so unwichtig...// kann mir geholfen werden), mal sehen, ob da was für mich drin ist, was mir helfen kann....")

2) Ein Leitfaden für Betroffene wird gerade erstellt: WICHTIG: Suizid offen Thematisieren (damit weckt man - wie oft geglaubt wird - keine schlafenden Hunde).

Im Gegenteil, es wird vom Betroffenen als entlastend erlebt, darüber sprechen zu können (und auf Verständnis zu stoßen mit seinem Leiden). Leitfaden folgt bald.

3) Gruppen für Menschen, die Angehörige begleiten (online 1-2 Mal pro Woche für 1-1,5h), geleitet von besonders trainierten Psychologie-Studenten mit intensiver Supervision und einem erfahrenen Therapeuten in der „Hinterhand“):

- a) direkte Hilfe durch verbesserte Unterstützung des Suizidgefährdeten
- b) indirekt werden die Angehörigen gestärkt und werden so selbst weniger oft selbst krank/ausgebrannt etc.

Diese Menschen leisten großartiges, sind aber selbst (noch) nicht psychisch krank (haben also kein Anrecht auf Gruppen/Einzeltherapie. Es gibt Selbsthilfegruppen für Angehörige NACH Suizid, aber fast gar keine für DAVOR.

Größe des Problems:

JEDE Stunde stirbt 1 Mensch an Suizid, das sind knapp 10.000 Menschen in Deutschland pro Jahr. Die Zahlen sind stabil.

Das ist Strausberg komplett ausgelöscht. Alle 3 Jahre.

Das sind die direkten Toten.

Die WHO geht von etwa 7 sehr nahen Angehörigen/Freunden aus, die direkt von diesem Verlust betroffen sind: Diese quälen sich oft Jahre bis Jahrzehnte mit Schuldgefühlen, Trauer, Wut, Verzweiflung.

Jedes Jahr also: knapp 70.000 Menschen (also etwa Bevölkerung von Frankfurt und Strausberg zusammen)

Auf 30 bzw. 50 Jahre gerechnet (wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass man direkt von Suizid betroffen ist: 2,1 MIO bzw. 3,5. MIO.