

Code rot: Suizidgedanken

1. Symptome:

a) Außen:

- Rückzug von außen nach Innen
- Reduzierung von Kontakten
- Keine Interessen an Hobbies, die Spaß machen
- Gefühl von Hoffnungslosigkeit
- Große Selbstkritik, wenig Selbstachtung
- Starke Stimmungswechsel (gesprächig bis totalen Rückzug, aggressiv – dann plötzlich friedlich)
- Recherche im Internet nach Suizidmethoden
- Suche nach Sterbeorten (Brücken, Wasser, Hochhäuser, Bahnsteig, Strommasten etc.)
- Beschaffung von Tötungsmitteln (Tabletten etc.)
- Aufräumen/ Angelegenheiten ordnen (Testament, Konten kündigen, Finanzen regeln, persönliche Sachen verschenken)
- Abschiedsbrief schreiben
- Komisches atypisches Verhalten (Augenkontakt meiden, schauspielern, abstruse Lösungen suchen, schleppende Stimme, wenig kontinuierlich belastbar, Schwierigkeiten Tätigkeiten auszuüben)

b) Innen:

- Suizidgedanken
- Plan für Suizid schmieden
- Ausweg suchen im Kopf
- Verzweiflung
- Gefühl von Folter
- Dunkle Gedankenspiralen
- Wenig Schlaf
- Völlige Einsamkeit als Gefühl

2. Schlussfolgerung :

Frage Betroffener: Was würde mein Gesundes Ich tun)

Frage Angehöriger/Freund: Was kann ich für die betroffene Person tun?

Antwort: Erkennen Code Rot und folge den Taten!

3. Taten:

a) Vertraute Personen anrufen:

Eltern: _____

Bester Freund: _____

Beste Freundin: _____

Andere Vertrauensperson: _____

Code rot: Suizidgedanken

(falls diese nicht erreichbar sind)

b) Notfallnummern anrufen:

- Telefonseelsorge in Deutschland
+49 (0)800 111 0 111 (gebührenfrei)
+49 (0)800 111 0 222 (gebührenfrei)
Deutschland
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de
telefonseelsorge@diakonie.de
- Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 0800 / 11 10 333
Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de
- bei Lebensgefahr den Notfallnummer
112 (Notruf) anrufen
110 (Polizei) anrufen

c) tagsüber auch dein Vertrauensarzt oder Psychologe anrufen:

Ärzte/Psychologen

Name und Adresse deines Psychologen :

Name und Adresse deines Facharztes für Psychiatrie:

d) in die Notaufnahme eines Krankenhauses mit psychiatrischer Abteilung und Ambulanz gehen

4. Medikation:

Hier kannst du deine Medikamente notieren.

Code rot: Suizidgedanken

5. mögliche Packliste für den Klinikoffen:

Depressionskoffen:

- Krankenkassenkarte
- Portemonnaie
- Geld
- Hausschlüssel
- Schlafmaske
- Ohropax
- Telefon/Smartphone mit Kopfhörer, Ladekabel
- Latschen
- Turnschuhe
- Outdoorschuhe
- Seife
- Haarbürste
- Haarwaschmittel, Haargummi
- Fön
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Nagelschere
- *Hygieneartikel bei Frauen*
- *Rasierer bei Männern*
- Schlafanzughose, Schlafanzugoberteil
- 5 Paar Socken
- 5 Hemden
- 5 Unterhosen
- 1 großes Handtuch
- 1 kleines Handtuch
- *1 Malbuch, Spitzer, Radiergummi*
- *Buch zu lesen*
- *Andere Sachen, die dich beschäftigen oder ablenken (z.B. Zigaretten, Handarbeitszeug,)*
- 1 Buntstifte, Kugelschreiber, Federtasche
- 1 Notizbuch (zum Aufschreiben deiner Gedanken – halte ich für sehr wichtig)
- 2-3 Hosen
- 5 T-Shirt + 5 Pullover
- 1 Jacke
- eventuell Waschpulver
- Mütze, Handschuhe, Schal – je nach Jahreszeit
- Briefmarken, Umschläge für Krankenschreibungen
- *Hefter und eventuell Locher für Infomaterialien aus Therapien*
- *Notizpapier zum Mitschreiben*
- *Kopien von Arztbriefen bei Vorerkrankungen*

Code rot: Suizidgedanken

6. Wichtige Kontaktpersonen:

für dich beim Klinikaufenthalt mit Telefonnummer
(die sich eventuell um Tiere, Post, Haushalt kümmern)

7. Mögliche Vollmachten

a) Generalvollmacht:

Für mögliche Rechtsgeschäfte oder Anträge könnt ihr einer Person eures Vertrauens eine Generalvollmacht ausstellen. Doch sollte die Person wirklich vertrauenswürdig sein. Dazu bedarf es keines Gerichtes.

b) gerichtliche Vollmacht:

Sollte eine psychisch erkrankte Person nicht einsichtig sein, könnt ihr auch eine Zwangseinweisung beim Gericht beantragen.