

Seelische Gesundheit ist uns wichtig!

Der Verein für Suizidprävention e.V. verfolgt seit seiner Gründung 1977 den Zweck, Menschen in Krisen und Nöten beizustehen. Hierzu betreibt der Verein unterschiedliche Projekte, die zur Steigerung der seelischen Gesundheit in der Gesellschaft beitragen. Wir arbeiten auf ein antisuizidal wirkendes Gesellschaftsklima hin, sowohl mit individueller Beratung und Begleitung von Menschen in Krisen als auch mit präventiver und aufklärerischer Arbeit zu den Themen Suizid, Resilienz und psychische Gesundheit.

Unsere Projekte:

- Krisentelefon
- Anonymes Zuhörtelefon
- Trauerbegleitung
- Präventionsarbeit an Schulen
- Erste Hilfe – Trauer Trauma Depression

Informationen erhalten Sie über das Büro der Geschäftsstelle unter 05121-51 62 86 oder buero@suizidpraevention-hildesheim.de



Verein für
Suizidprävention e.V.

Wir stützen Sie!



Die Erste Hilfe bei Trauer, Trauma und Depression bietet betroffenen und leidenden Menschen entlastende und stabilisierende Gespräche zur Überbrückung an.

für mehr Information siehe:



Verein für Suizidprävention e.V.
Steingrube 19A • 31141 Hildesheim
Telefon 05121-51 62 86
www.suizidpraevention-hildesheim.de

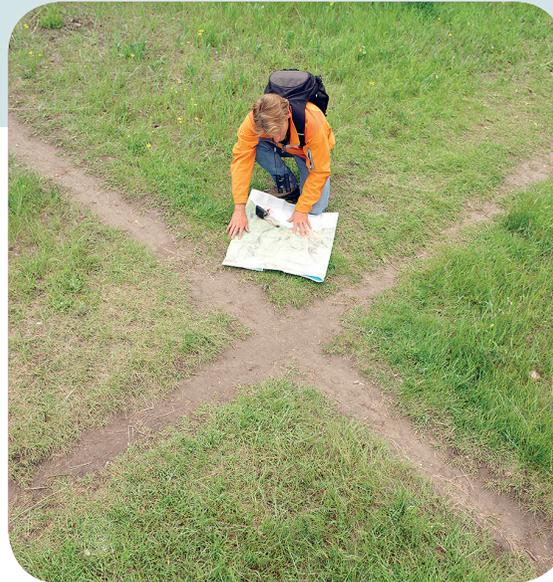
gefördert von:



Erste Hilfe
Trauer Trauma
Depression

Trauma und Depression

Traumatisierende Erlebnisse lösen Emotionen aus, die Betroffene auch nach längerer Zeit nicht verarbeiten können. Das kann den Lebensalltag massiv beeinträchtigen oder sogar unmöglich machen. Nicht selten ist Trauer das Leitsymptom einer Traumatisierung, aber nicht immer ist ein Todesfall die Ursache dafür. Trennungen, Brüche in Lebenskonzepten, Entfremdungen oder Verfeindungen gegenüber Bezugspersonen oder schockierende Erlebnisse können Trauerreaktionen auslösen. Auch eine Depression zeigt ähnliche Symptome und ist mitunter selbst Folge derartiger Belastungen.



Erste Hilfe

Als Erste Hilfe auf dem Weg zu einer autonomen Lebensgestaltung dienen Einzelgespräche mit Therapeutischen Berater:innen. Solche Gespräche ersetzen keine Therapie. Sie können aber im Einzelfall das Bewusstsein stärken, eine Therapie anzustreben oder weitere Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen.

Rufen Sie uns an!

Die Gespräche sind so angelegt, dass die Klient:innen in wenigen, meist einstündigen Sitzungen individuelle Entlastung erfahren und Verfahren lernen, mit denen sie sich besser vor ihren überbordenden Emotionen schützen können. So stabilisiert ist anschließend auch der Übergang zu anderen psychosozialen Betreuungsangeboten, wie beispielsweise einem unserer angeleiteten Trauergesprächskreise möglich.

Informationen und Anmeldungen unter 05121-516286 oder erstehilfe@sp-hi.de.

