

Ausgebrannt Selbstverletzt

Du findest einen Ausweg

www.tipp.stadt.sg.ch
> Gesundheit
> Gesund leben
> Psychische Gesundheit
> Genuss Sucht
> Selbstverletzung

Nichts als Stress – nichts geht mehr

Krise in Familie, Schule, Lehre, Beziehung, Sexualität ... ziello, freudlos, energielos, arbeitslos, gefühllos, mutlos, lustlos, kraftlos, schlaflos ... aggressiv, wütend, ohnmächtig, hilflos, beschämt, ängstlich, allein. **Ich kann nicht mehr. Ich brauche absolute Ruhe. Jetzt reicht es. Ich mache Schluss. Ich bringe mich um.** Jeden dritten Tag nimmt sich in der Schweiz ein Jugendlicher/eine Jugendliche das Leben: Wirklich sterben wollen die wenigsten – nur: «so» nicht mehr leben! (vgl. Alexandra Keufer, Psychologin dipl. HAP/SBAP, Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich) **Ich halte es in meinem Körper nicht mehr aus. Ich will mich wieder spüren. Ich will sehen, ob ich noch lebe.** Tränen, die du nicht weinen kannst: Schneiden, Ritzen, Brennen, Schlagen, Rasen, Risiko ... Dahinter stecken ernst zu nehmende Gründe. Selbstverletzendes Verhalten ist behandelbar. Die Prognose für die Heilung ist günstig.

Wie kann es anders sein

Wieder Zukunftspläne schmieden, Stress abbauen, Dampf ablassen, woanders wohnen, dich wieder sicher fühlen, nicht mehr einsam, weniger Schulstress, weniger Frust, mehr Lust, wieder tanzen, Lehrstelle finden ... **Wie stelle ich das an** Wenn du mit einem Menschen redest, dem du vertraust, können sich neue Möglichkeiten ergeben. Vielleicht redest du aber lieber mit einer Person, die nichts mit deinem Leben zu tun hat, und suchst professionelle Unterstützung, die dir Freunde und Freundinnen nicht geben können: gratis und anonym (Adressen hinten).

Helfen

Du sorgst dich um eine Freundin/einen Freund? Du denkst er/sie könnte sich etwas antun? Sprich es aus. Meistens erleichtert das

beide. Frage, was los ist. Begleite ihn/sie wenn nötig in eine Beratung, bevor es dir zu viel wird (Adressen unten).

Es stimmt nicht, dass jemand erst recht auf die Idee kommt sich das Leben zu nehmen, wenn du ihn/sie darauf ansprichst!

Adressen

Jugendsekretariat Stadt St.Gallen, Beratung Schwertgasse 14, PF 345, 9004 St.Gallen, 071 224 56 78, www.js.stadt.sg.ch: berät in persönlich schwieriger Situation **Schulärztlicher Dienst Stadt St.Gallen** Bahnhofplatz 7, 9001 St.Gallen, 071 224 56 97, www.schulgesundheits.stadt.sg.ch: Information, Beratung **Kinderschutzzentrum St.Gallen** Schlupfhuus, Claudiustrasse 6, 9006 St.Gallen, 071 243 78 30, www.kszsg.ch, schlupfhuus@kszsg.ch: Aufnahme und Beratung rund um die Uhr für Kinder und Jugendliche die physischer, psychischer oder sexueller Gewalt ausgesetzt sind oder waren ■ In Via, Falkensteinstrasse 84, 9006 St.Gallen, 071 243 78 02, www.kszsg.ch, invia@kszsg.ch: Fachstelle Kindesschutz und Opferhilfe für Kinder und Jugendliche **Kinder- und Jugendhilfe** Frongartenstrasse 11, 9001 St.Gallen, 071 222 53 53, www.kjh.ch: Erziehungs- und Familienberatung, begleitet Wohnen **Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste** Brühlgasse 35/37, 9004 St.Gallen, 071 243 45 60, www.kjpd-sg.ch: Zweigstelle für Jugendliche bis 18 Jahre **Psychiatrisches Zentrum** Teufenerstrasse 26, 9000 St.Gallen, 071 227 12 12, www.psychiatrie-nord.sg.ch: ab 18 Jahren ambulante Beratung, Tageskliniken, Krisenintervention rund um die Uhr bei psychischen Krisen 071 914 44 44 **Stiftung Suchthilfe** Suchtfachstelle, Brühlgasse 15, 9004 St.Gallen, 071 245 05 45, www.suchtknacker.ch, www.stiftung-suchthilfe.ch ■ Fachstelle für Aufsuchende Sozialarbeit, Unterer Graben 14, 9000 St.Gallen, 071 244 84 11 **Curaviva, Verband Heime und Institutionen Schweiz** Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14, 031 385 33 33, www.heiminfo.ch: Adressen begleitet wohnen

Hilfe Tag und Nacht

Kinder- und Jugendnotruf 071 243 77 77, www.kjn.ch: Kinderschutzzentrum St.Gallen **Beratung und Hilfe 147** Telefon/SMS 147, Chat www.147.ch: für Kinder und Jugendliche, Pro Juventute **Dargebotene Hand 143** Telefon 143, Einzelchat/Mail-Beratung www.143.ch **www.tschau.ch** Internetberatung Deutschschweiz für Jugendliche, Antwort innert drei Arbeitstagen, Infoklick.ch **www.seelsorge.net** Mail-Hilfe/SMS-Seelsorge 767: Antwort innert Tagesfrist, Katholische Kirche Schweiz **Notfallarzt St.Gallen** Telefon 0900 144 144 **Sanitätsnotruf** Telefon 144 **Notfallzahnarzt** [www.zahnarzt-notfall.ch **Vergiftungsnotfall** Telefon 145, \[www.toxi.ch\]\(http://www.toxi.ch\) **Polizeinotruf** Telefon 117 **Feuerwehrnotruf** Telefon 118](http://www.zahnarzt-notfall.ch)

Kurzfristig wohnen

Wohnung oder Wohngemeinschaft finden > «tipp»-Flyer «Wohnung ...» **Jugendherberge** Jüchstrasse 25, 9000 St.Gallen, 071 245 47 77, www.youthhostel.ch: Aufnahme –22 Uhr, ab 31.– im Mehrbettzimmer **Hotel Dom** Webergasse 22, 9000 St.Gallen, 071 227 71 71, www.hoteldom.ch: Zimmer ohne Frühstück 150–300.– pro Woche **Herberge zur Heimat** Gallusstrasse 36/38, 9000 St.Gallen, 071 228 18 78: ab 18 Jahren, nach Absprache ab 16 Jahren, Aufnahme –20 Uhr, ab 40.– pro Nacht im Einzelzimmer mit Frühstück **Heilsarmee** Harfenbergstrasse 5, 9000 St.Gallen, 071 222 69 74: Notunterkunft Tag und Nacht, Aufnahme –22 Uhr, 0–20.– pro Nacht, –3 Nächte **Unterkunft für Obdachlose** Grünhaldenstrasse 3, 9000 St.Gallen, 071 278 74 86, gruenhalde@stadt.sg.ch: ab 18 Jahren, –3 Nächte in ausgewiesener Notsituation –, sonst 70–100.– pro Nacht oder gleich beim Sozialamt anmelden, Neuaufnahme –22 Uhr

Bücher

Utopia Blues Manie, Depression und Suizid im Jugendalter, Marianne Rutz, Orell Füssli/Atlantis, Zürich 2002, ISBN 3 71521 039 7 **Der Schmerz sitzt tiefer** Selbstverletzung verstehen und überwinden, Steven Levenkron, Kösel, München 2006, ISBN 3 466 30544 6 **Anders Leben** Selbstverletzendes Verhalten, Ines Binnemann und Oliver Baglieri, Ubooks, Diedorf 2004, ISBN 3 937 53613 2

«tipp – infos für junge leute»

Katharinengasse 16, 9000 St.Gallen, 071 224 62 08, tipp@stadt.sg.ch, www.tipp.stadt.sg.ch: hier kannst du alles fragen, Mo–Do 13–18⁰⁰, 50m hinter McDonalds am Marktplatz, Internetzugang und Unterstützung bei deiner Informationssuche, gratis, wenn du 13–22 Jahre alt bist, in der Stadt St.Gallen wohnst, arbeitest oder zur Schule gehst

