

«Ich will leben» – Lenas Weg zurück ins Leben

Beitrag des Sozialdiensts Bezirk Affoltern zum Welttag der Suizidprävention vom 10. September

Lena war 18, als die Welt für sie grau wurde. Die Lehre fühlte sich wie ein unüberwindbarer Berg an, ihre Freunde

schielen weit weg, und zu Hause verstand sie niemand mehr. Die Nächte wurden lang, voller Grübeleien und Trä-

nen. Gedanken, die sie früher erschreckt hätten, wurden zu ständigen Begleitern: «Wäre es nicht einfacher, wenn ich einfach nicht mehr da wäre?»

Am nächsten Tag fasste Lena all ihren Mut zusammen und vertraute sich ihren Eltern an. Die Sorge in ihren Augen war gross, aber zum ersten Mal fühlte sie sich verstanden. Gemeinsam suchten sie das Gespräch mit dem Lehrbetrieb. Auch dort stiess Lena auf offene Ohren – ihre Lehrmeisterin organisierte Unterstützung durch den Sozialdienst Bezirk Affoltern. Plötzlich war da ein Netz, das Lena auffing: Gespräche, Be-

gleitung, kleine Schritte zurück ins Leben. Es war kein leichter Weg. Es gab Rückschläge, Zweifel und Tage, an denen alles wieder schwer wurde. Aber Lena spürte: Mit Hilfe, Verständnis und Geduld kann es besser werden. Heute blickt sie zurück und ist dankbar, dass sie den Mut hatte, «Ich will leben!» zu sagen.

Sozialdienst Bezirk Affoltern



Dank Hilfe sah Lena wieder Licht am Ende des Tunnels. (Symbolbild Pixabay)

Ein Netz, das Lena auffing

Eines Abends, als alles zu viel wurde und der Schmerz unerträglich schien, stand Lena am Abgrund. Sie konnte nicht mehr. Mit dem Strick in der Hand und allein im Wald suchte sie die erhoffte Erlösung. In diesem Moment, als die Dunkelheit sie zu verschlingen drohte, spürte sie einen Funken in sich: «Ich will leben!» Es war ein leiser, aber entschlossener Gedanke. Mit zitternden Händen griff sie zum Handy und wählte die Nummer der Dargebotenen Hand – 143.

Am anderen Ende der Leitung war eine ruhige Stimme. Jemand, der zuhörte, ohne zu urteilen. Lena erzählte von ihrer Verzweiflung, ihren Ängsten und ihrem Plan. Die Person am Telefon half ihr, einen ersten Schritt zu machen: «Du bist nicht allein. Es gibt Menschen, die dich unterstützen möchten.»

Hilfe in Krisensituationen

Es gibt Wege aus der Krise – und Menschen, die helfen wollen. Wer selbst in einer Krise steckt oder jemanden kennst, der Hilfe braucht, findet nachfolgend Anlaufstellen, die Tag und Nacht erreichbar sind:

- Die Dargebotene Hand – Tel.: 143
(für alle)

- Beratung + Hilfe – Tel.: 147
(für Kinder und Jugendliche spezifisch)

- Reden kann retten – www.reden-kann-retten.ch

- Trauernetz – www.trauernetz.ch
(für Hinterbliebene)

- Plattform für psychische Gesundheit – www.dureschnufe.ch

- Persönliche Hilfe Sozialdienst Bezirk Affoltern – Telefon:
044 762 45 88