

## Sie können etwas für sich tun:

- Nehmen Sie es hin, wenn es Ihnen eine Weile nicht gut geht.
- Suchen Sie das Gespräch.
- Informieren Sie sich über die Angebote Ihrer Abteilung und versuchen Sie, sich bald in den Alltag einzugliedern.
- Nutzen Sie die Freistunde. Bewegung und Kontakte tun Ihnen gut!
- Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf.
- Erwarten Sie nicht, dass sich Ihre Gefühle und/oder Ihre Situation allzu schnell ändern werden. Dafür hat der Mensch keinen Schalter!

Was aber, wenn sich Ihre persönliche Lage noch nicht verbessert hat?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Situation verschärft?

Wenn Sie vielleicht schon an den einen vermeintlichen „Ausweg“, an eine Selbsttötung gedacht haben?

## Reden Sie mit uns!

## Wir können etwas für Sie tun:

Nutzen Sie die professionellen Hilfsangebote Ihrer Abteilung (Justizvollzugsdienst) und der Fachdienst (zum Beispiel Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Seelsorgerinnen und Seelsorger, Psychologinnen und Psychologen, Ärztinnen und Ärzte).

## Zögern Sie nicht!



Aufnahme anlässlich einer Theateraufführung von Gefangenen in der JVA Salinemoor (Foto Winfried Tobias)

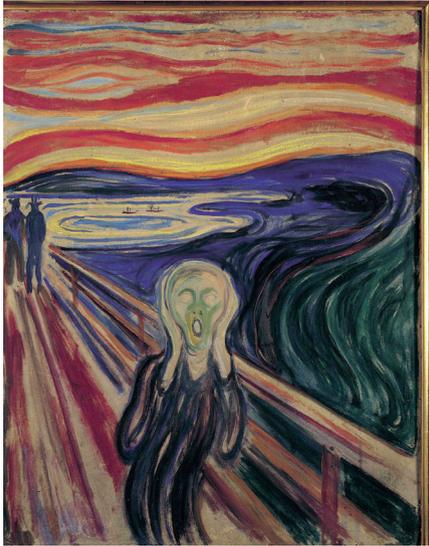
Stand 2021  
Bundesarbeitsgruppe Suizidprävention im Justizvollzug

## Niedergeschlagen? Schlecht drauf?



## Nicht zögern! Reden!





Nach belastenden Erlebnissen können folgende Reaktionen bei Ihnen auftreten:

- Sie fühlen sich hilflos
- Sie wissen sich keinen Rat mehr
- Sie leiden unter Stimmungsschwankungen
- Sie sind niedergeschlagen
- Sie haben Schuldgefühle und machen sich Vorwürfe
- Sie sind überfordert und orientierungslos
- Sie haben Angst

Außergewöhnliche, belastende Ereignisse – wie eine Inhaftierung – rufen bei vielen Menschen starke Gefühle und Reaktionen hervor.

Davon können auch Sie betroffen sein!

Sie sind gerade inhaftiert worden und wissen wahrscheinlich noch nicht, wie es weitergehen wird, wie sich die Inhaftierung auf Ihr Umfeld, Ihre finanzielle Situation und Ihr weiteres Leben auswirken wird.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Probleme über den Kopf wachsen.

**Das ist nicht so ungewöhnlich!**



**Diese und ähnliche Reaktionen sind gerade zu Beginn der Inhaftierung nicht ungewöhnlich. Sie lassen meist in wenigen Tagen nach.**



Manchmal können Sie auch unter folgenden Beschwerden leiden:

- Nervosität
- Schlafstörungen (Alpträume)
- Gefühl der Sinn-, Wert- und Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken, Konzentrationsschwäche
- Quälende Erinnerungen, wiederkehrende, sich aufdrängende Bilder
- Teilnahmslosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit

**Auch diese Erscheinungen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach, bis sie ganz verschwinden.**