



KrisenKompass-App – Ein Notfallkoffer für die Hosentasche

Der KrisenKompass, von TelefonSeelsorge entwickelt, wendet sich an (junge) Menschen in suizidalen Krisen – und an ihre Angehörigen.

Seit März 2020 steht die von TelefonSeelsorge initiierte und in ihrem Auftrag entwickelte App KrisenKompass für iOS- und Android- Smartphones im Apple App Store bzw. bei Google Play kostenlos zum Download bereit. Seither wurde sie von rund 50.000 Menschen abgerufen.

Warum diese App?

In Deutschland starben im Jahr 2020 deutlich mehr Menschen durch Suizid (9.206) als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und AIDS zusammen (ca. 6.950).¹

Die Dunkelziffer ist nach wie vor hoch. Suizid geschieht täglich. Geschieht unter uns. Geschieht aus Verzweiflung. Denn: Niemand bringt sich gerne um.

Immer mit betroffen

»Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, dem Verlassensein, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen; ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein. Das mühsam gelegte »Lebensmosaik« ist zerstört, die Einzelteile müssen neu gelegt werden.«²

Jeder Mensch, der sich selbst tötet, hinterlässt Familienangehörige, Freundinnen und Freunde. Wie gelingt es ihnen, damit zurechtzukommen? Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Es gibt ein »Davor« und ein »Danach«. Nichts ist mehr so, wie es war.

¹ www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2020.pdf.

² <https://www.agus-selbsthilfe.de/trauer-nach-suizid/>.



Reden hilft

»Kontakt wirkt antisuizidal. Mit einem anderen Menschen verbunden zu sein, der sich wertschätzend und einführend zuwendet, hilft, weiterzuleben.«³

Aus der Erfahrung von vielen tausenden Beratungsgesprächen aus der TelefonSeelsorge wissen wir: Reden hilft aus der Isolation! Denen, die an Suizid denken, denen, die helfen wollen, und denen, die jemanden durch Suizid verloren haben. Deshalb ist es so wichtig, dass Betroffene einen Weg aus ihrer Isolation und Sprachlosigkeit finden.

³ Rosemarie Schettler, »Suizidprävention – eine Kernkompetenz der TelefonSeelsorge«; zum Download auf <https://www.telefonseelsorge.de/suizidpraevention/>.

▲ **Interaktive Informations-, Reflexions-, und Ressourcenbereiche der App, angepasst an die vier Grundkategorien »Ich denke öfter an Suizid«, »Ich habe jemanden durch Suizid verloren«, »Ich Sorge mich um jemanden« und »Soforthilfe«**

Die KrisenKompass-App ...

... bietet Wege aus der Isolation zurück ins Leben. Mit ihr kommen die Betroffenen in Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Ängsten. Aber auch mit ihren Stärken: Sie werden an Dinge erinnert, die ihnen guttun.

Die App ist sowohl für Menschen, die suizidgefährdet sind, als auch für Menschen aus deren Umfeld gedacht.

Zugleich bietet sie Hinterbliebenen Hilfe bei der Bewältigung ihres Verlusts.

Die App ist ein Medium zur Suizidprävention durch Aufklärung und Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist ein Portal, in dem Betroffene Unterstützung finden.

Die App ist im Apple App Store sowie bei Google Play kostenlos downloadbar:

