

## Fortbildung: Krisenintervention und Suizidprävention Mail-Übung.

Susanne56 schreibt an MANO – Suizidprävention:

„Liebes MANO-Team,  
ich weiß einfach gerade nicht mehr weiter und wende mich daher an Sie.  
Ich bin nun seit drei Wochen krankgeschrieben und habe kaum noch Kraft  
etwas zu tun und weiß nicht, was ich tun soll. Jetzt ist es so schlimm  
geworden und ich weiß einfach nicht weiter. Fast jeden Tag denke ich, dass  
ich das nicht mehr lange kann. Alles fühlt sich so sinnlos an. Alle denken „die  
hat das perfekte Leben“, aber ich halte es bald nicht mehr aus. Ich sehe  
keinen Weg, wie es besser werden soll und will einfach nur aus meinen  
endlosen Gedankenkreisen raus. Entschuldigung, dass ich Sie damit  
belästige, bestimmt haben Sie genug anderes um die Ohren. Ich weiß  
einfach nicht, was ich machen soll.  
Vielen Dank und freundliche Grüße, Susanne56“