



Semikolon; Deine Geschichte ist nicht zu Ende!

Vielleicht hast du schon einmal eine Person mit einem Semikolon-Tattoo in deinem Umfeld bemerkt. Vielleicht ist dir dieses kleine Symbol auch noch nicht bekannt. Das typografische Zeichen, das einem Strichpunkt entspricht, ist das Semikolon <<; >>. Aber warum lässt man sich ein Semikolon Tattoo stechen? Das Satzzeichen ist für viele Personen mehr als nur ein Tattoo, denn für die betroffenen Menschen ist dies eine sogenannte „Lebenslinie“. Diese trägt nicht nur im täglichen Leben eine tiefe Bedeutung, sondern auch global in den sozialen Netzwerken. Um einen Anteil zu diesem Projekt zu leisten, ist es wichtig Bewusstsein und Achtsamkeit für dieses Thema zu schaffen.

Die Geburt des „Project Semicolon“

Amy Bleuel aus Green Bay Wisconsin war die treibende Kraft und die Initiatorin des 'Project Semicolon'. Im April 2013 beschloss sie ihr Projekt über die sozialen Medien zu verbreiten. In einem Instagram Post ermutigte Sie alle, die mit psychischen Problemen kämpfen, ein Semikolon auf ihr Handgelenk zu malen. Mit folgenden Worten hat sie eine bedeutende Bewegung gestartet. „Ihr seid nicht allein mit diesen Gefühlen. [...] Jeder, der mit suizidalen Gedanken, psychischen Problemen, Ängsten, oder dem Verlust eines geliebten Menschen lebt, ist eingeladen, ein Bild seines Semikolons zu teilen.“

Warum ausgerechnet ein Semikolon? Amy führte, wie Millionen andere, ihren eigenen persönlichen Kampf mit Depressionen. Nachdem sich Ihr Vater im Jahr 2013 das Leben nahm, tätowierte sie sich das Satzzeichen und setzte damit in den sozialen Medien den Beginn des Projekts. „Ein Semikolon wird genutzt, wenn ein Autor seinen Satz hätte beenden können, sich aber entschieden hat, es nicht zu tun. Der Autor bist du – und der Satz ist dein Leben“, erklärt sie auf der Website des Projekts. Das Symbol zeigt das bewusst gewählte Pausieren eines Lebensweges. Durch ihre Arbeit haben Millionen von Menschen auf der ganzen Welt Bleuels Geschichten in den Medien geteilt und ihre Körper mit dem Satzzeichen verziert. Bekannte Persönlichkeiten wie Sängerin und Produzentin Selena Gomez haben sich bewusst mit dem Thema

auseinandergesetzt. Gomez und ihre Schauspielfreunde von der erfolgreichen Netflix-Serie „13 Reasons Why“ ließen sich 2017 gemeinsam das Semikolon-Tattoo stechen. Die Jugendserie thematisiert Mobbing, Depressionen, Selbstmord und mentale Gesundheit. Gomez ist dem Beispiel von Amy gefolgt und hat sich das Tattoo stechen lassen, um auf psychische Gesundheit aufmerksam zu machen.

Amy wollte das Bewusstsein für psychische Probleme schärfen und einen Dialog darüber in Gang setzen, damit diejenigen, die mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben, sich nicht schuldig fühlen oder schämen müssen. Für Menschen, die Verletzt sind und Hoffnung brauchen, sind Aufklärung und Austausch von großer Bedeutung. Ziel des Projekts ist es, die Stigmatisierung von Selbstmord zu verringern, Leben zu retten und das Bewusstsein für das Thema zu schärfen. Weltweit steht dieses Symbol für psychische Gesundheit und Suizidprävention.

Warum das Reden über mentale Gesundheit so wichtig ist

Menschen mit psychischen Erkrankungen werden heute immer noch stigmatisiert. Insbesondere schwer psychisch kranke sind damit konfrontiert, dass Menschen in ihrem Umfeld sich von ihnen distanzieren. Betroffene leiden häufig im Stillen und Vermeiden es aus diesem Grund über ihre Probleme zu sprechen. Diese Vorurteile übertragen sich und aus Scham und Angst heraus, zögern die leidtragende Hilfe in Anspruch zu nehmen. Durch offene Gespräche über die mentale Gesundheit und Akzeptanz dem gegenüber können genau diese Vorurteile und Missverständnisse vorgebeugt werden. Betroffene hätten so die Möglichkeit, sich mehr in die Gesellschaft zu integrieren. Ist das Stigma beendet, treffen diejenige auf ein weiteres Problem. In Deutschland gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, die je nach Region und Art der Behandlung verfügbar sind. In größeren Städten gibt es generell ein größeres Angebot an Therapeuten. Jedoch können Wartezeiten für bestimmte Behandlungen wie Psychotherapie sehr lang sein, vorwiegend bei einigen Kassenärztlichen Versicherungen.

Obwohl die deutsche Gesundheitsversorgung sich bemüht, die Therapieplätze zu erweitern und den Zugang zu verbessern, gibt es immer noch Engpässe. Insgesamt können Hausärzte und Fachärzte eine wertvolle Unterstützung bieten, dennoch bleibt die Herausforderung für Betroffene bestehen, zahlreiche Hürden zu überwinden, um Zugang zu einer angemessenen medizinischen Versorgung zu erhalten.

Nun stellt sich die Frage, was tun, wenn man jemandem begegnet, der ein Semikolon-Tattoo hat oder jemanden kennt, der zu kämpfen hat? Für viele ist es bereits eine große Hilfe, zu wissen, dass es jemanden gibt, der sie unterstützt und das Bewusstsein dafür schärft. Eine Herangehensweise ist das aktive Zuhören. In einer Zeit, in der viele ihre Meinungen und persönlichen Erlebnisse teilen, anstatt aufmerksam zuzuhören, haben es leidende besonders schwer empathische Mitmenschen zu finden. Das aktive Zuhören zeigt deinem Gegenüber,

dass es dir wichtig ist, für jemanden da zu sein. So steigert du zudem auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Person mehr öffnet. Ein weiterer Punkt ist sich zu informieren.

Wissen ist Macht! Nutze dein Wissen bewusst und informiere dich über mentale Gesundheit. Recherchiere in Büchern sowie in den sozialen Netzwerken und erfahre mehr darüber, wie sich Menschen fühlen, die damit zu kämpfen haben. Wichtig ist: Je mehr du dich für dieses Thema sensibilisierst, desto besser kannst du Mitgefühl gegenüber deinen Mitmenschen zeigen. Auf der Seite von „projectsemicolon.com“ findest du viel Information darüber, was genau die mentale Gesundheit ist und wie sich jemand fühlt, der beispielsweise an Depressionen leidet.

Die Bedeutung des Semikolons und Globale Wirkung

Was früher für viele unbekannt war, was das Symbol repräsentiert, ist heute dank Amy Bleuel und der Aufmerksamkeit in den Medien bekannt. Es steht für Beharrlichkeit – für die Entscheidung, die Geschichte des Lebens trotz aller Hindernisse fortzusetzen. Für viele ist es eine sichtbare Erinnerung daran, dass ihr Leben weitergeht, trotz Schwierigkeiten und Hürden. Es steht für die Entscheidung, trotz der Herausforderungen weiterzumachen.

Laut des Statistischen Bundesamts starben im Jahr 2022 in Deutschland insgesamt über 10 000 Menschen durch Suizid, fast jede 28 Personen pro Tag. Es ist wichtig zu erkennen, dass Hilfe verfügbar ist, um gemeinsam gegen diese Herausforderungen anzutreten. Ein Semikolon-Tattoo allein wird nicht die Welt retten, aber es kann ein Symbol für Verständnis, Solidarität und sein, sodass man einfühlsam mit den betroffenen umgeht. Niemand kennt den inneren Kampf, den jeder still durchlebt. Hier findest du Hilfe in suizidalen Krisensituationen –
Telefonseelsorge

Tel. 0800 111 0 111 11

Trotz ihrer Hingabe und Bemühung für die Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten, kämpfte Amy Bleuel selbst jahrelang mit Depressionen und suizidalen Gedanken. Bedauerlicherweise hat Amy den Kampf gegen ihre inneren Herausforderungen verloren. Sie verstarb 2017. „The illusion that I have it all together is complete nonsense. Please know, I'm not looking for pity or publicity. I simply want you to know that I am still struggling alongside you.“

Wir möchten unser Dank an Bleuel aussprechen, die für die Menschen mit psychischen Krankheiten kämpfte, ihnen Hoffnung und eine Stimme gab. Ihr Erbe 'Project Semicolon' lebt jedoch weiterhin und gibt Menschen weltweit Hoffnung.