

## HILFE

REGIONAL, ANONYM, KOSTENLOS  
**Krisendienst Horizont**  
0941 58181

**Bayerische Gesellschaft  
für psychische Gesundheit e.V.**  
0941 599359-10

**Sozialpsychiatrischer Dienst  
der Diakonie**  
0941 2977-112

**Landratsamt-Gesundheitsamt**  
0941 4009-0

REGIONAL, RUND UM DIE UHR  
**medbo Bezirksklinikum Regensburg**  
0941 941-0

RUND UM DIE UHR,  
BUNDESWEIT, ANONYM, KOSTENLOS  
**Telefonseelsorge**  
0800 1110111 oder 0800 1110222  
Mail und Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## WIE KANN ICH HELFEN?

- ▶ Hören Sie zu und zeigen Sie Geduld und Verständnis.
- ▶ Nehmen Sie Anteil und machen Sie deutlich: „Du bist mir wichtig“.
- ▶ Nehmen Sie den Todeswunsch ernst und verurteilen Sie ihn nicht.
- ▶ Fragen Sie ruhig nach Suizidgedanken und Suizidabsichten.
- ▶ Machen Sie weitere Gesprächsangebote, wenn Sie sie einhalten können.
- ▶ Überlegen Sie in Ruhe weitere Schritte. Suchen Sie sich Ansprechpartner: Eltern, Lehrer, Krisentelefon / Beratungsstellen.
- ▶ Bieten Sie Ihre Begleitung zu Anlaufstellen an.

Leider können manche Selbsttötungen nicht verhindert werden, weil die Absicht nicht erkennbar war.

## IRRTÜMER

Über Selbsttötung sind eine Menge Irrtümer im Umlauf:

- ▶ „Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee.“ **IRRTUM!**  
Wer nicht gefährdet ist, wird es auch dann nicht tun, wenn man ihn darauf anredet. Wer gefährdet ist, ist meist erleichtert, dass er angesprochen wird.
- ▶ „Wer damit droht, sich umzubringen, macht es sowieso nicht.“ **IRRTUM!**  
80% aller Selbsttötungen werden vorher angekündigt.
- ▶ „Wer einmal versucht hat sich umzubringen, versucht es kein zweites Mal.“ **IRRTUM!**  
Viele, die sich selbst getötet haben, haben es zuvor schon mal versucht.
- ▶ „Wer sich einmal mit Suizidgedanken trägt, wird es sein Leben lang tun.“ **IRRTUM!**

Oft ist der Gedanke, sich etwas anzutun, Ausdruck einer aktuellen Krise, die alleine oder mit fremder Hilfe auch wieder überwunden werden kann.



**SIGNALE UND HILFE BEI  
SUIZID-GEDANKEN**

**ZUHÖREN** kann  
**LEBENSWICHTIG**  
sein.

**DIE MEISTEN MENSCHEN, DIE IN SUIZIDGEFAHR SCHWEBEN, WOLLEN NICHT STERBEN. ABER SIE WOLLEN ANDERS WEITERLEBEN ALS BISHER. UM IHRER UNERTRÄGLICHEN SITUATION ZU ENTKOMMEN, BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG. KONTAKT ZU AUSSENSTEHENDEN HELFERN KANN DAZU BEITRAGEN, DEN EIGENEN, IN DER KRISE VERENGTE HORIZONT WIEDER ZU ERWEITERN.**

## **ES PASSIERT TÄGLICH.**

Allein in Deutschland versuchen in diesem Jahr mehr als 100.000 Menschen, sich das Leben zu nehmen. Über 10.000 Menschen sterben dabei tatsächlich.

**ÜBER DEPRESSION UND SELBSTTÖTUNG (SUIZID) BESCHIED ZU WISSEN, KANN LEBEN RETTEN!**



## **FAKTEN**

**Selbsttötung ist ein brisantes Thema:**

Jede 6. Person, die unter Depressionen leidet, tötet sich selbst. **Das Risiko, dass sich ein depressiver Mensch selbst tötet, verringert sich stark, wenn die Depression erkannt und behandelt wird.**

Auf eine Selbsttötung kommen schätzungsweise bis zu 15 Versuche. Den höchsten Anteil bei den Versuchen haben 15- bis 25-jährige Frauen und Mädchen. Bei den Suiziden sind es 70% Männer.

**ES STERBEN MEHR MENSCHEN DURCH SUIZID ALS DURCH VERKEHRSUNFÄLLE, DROGEN UND AIDS ZUSAMMEN.**

**V.i.S.d.P.** AG Suizidprävention im Auftrag des Regionalen Steuerungsverbandes des Versorgungsgebietes Regensburg (PSAG Regensburg), Gestaltung: [www.plural-design.de](http://www.plural-design.de), Fotos: donatas1205 (Hintergr.), Kwest (fotolia)

## **SIE MACHEN SICH UM JEMANDEN SORGEN?**

Für eine Selbsttötung gibt es zahlreiche Ursachen und Alarmsignale, die auf eine akute Suizidgefährdung hinweisen. Gefahr besteht:

- ▶ wenn sich jemand von seiner Familie oder von Freunden abkapselt,
- ▶ wenn jemand nicht enden wollende Hoffnungslosigkeit ausdrückt,
- ▶ wenn jemand plötzlich einen selbstzerstörerischen Lebensstil zeigt,
- ▶ wenn jemand z.B. sein Haustier, seine Lieblings-CDs, Schmuck, etc. verschenkt.

Große Gefahr besteht, wenn jemand konkrete Pläne zur Durchführung eines Suizids fasst oder Abschiedsäußerungen macht.

Das Aufeinandertreffen mehrerer Alarmsignale erhöht die Gefahr.