

# SIGNALE

Für Suizid gibt es zahlreiche Ursachen. Es gibt **Signale**, die auf eine akute Suizidgefährdung hinweisen.

## **Gefahr besteht:**

- wenn sich jemand von seinen Freunden abkapselt,
- bei starken Veränderungen von Ess- und Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig),
- wenn jemand nach der Trennung von einem geliebten Menschen in tiefe, nicht enden wollende Depressionen fällt und verzweifelt ist,
- wenn jemand große Hoffnungslosigkeit ausdrückt,
- wenn sich jemand plötzlich nichts mehr aus lieb gewonnenen Dingen macht - z.B. seine Lieblings-CDs, Klamotten oder sein Haustier verschenkt,
- wenn jemand einen Suizidversuch begeht.

**Große Gefahr** besteht, wenn jemand konkrete Pläne zur Durchführung einer Selbsttötung macht, zum Beispiel Abschiedsbriefe schreibt oder Abschiedsäußerungen macht, Tabletten hortet oder eine Waffe besorgt. **Die Verbindung mehrerer dieser Risikofaktoren erhöht die Gefahr, aber es gibt auch Selbsttötungen ohne direkte Hinweise.**

# HELFFEN

**Wie kann ich helfen**, wenn ich den Verdacht habe, dass eine Freundin oder ein Freund sich umbringen will?

- zuhören, zuhören, zuhören und dabei Geduld und Verständnis zeigen,
- nach konkreten Suizidgedanken fragen – wie, wo, wann?,
- den Wunsch, sich umzubringen, nicht verurteilen oder herunterspielen, sondern ernst nehmen,
- weitere Gesprächsangebote machen, aber nur wenn Du sie einhalten kannst. Mach auch keine Schweigeversprechen,
- was für Dich kein Problem darstellt, kann bei anderen Menschen zum Suizid führen,
- überlege Dir in Ruhe weitere Schritte. Bleibe mit der Selbsttötungsabsicht, von der Du gehört hast, nicht allein, sondern suche Ansprechpartner: **Eltern, Lehrer oder Beratungsstellen.**

Begleite Deine Freundin oder Deinen Freund auf dem Weg zum Gespräch. **Leider können manche Selbsttötungen nicht verhindert werden, weil die Absichten nicht erkennbar waren. Mache Dir keine Vorwürfe deswegen.**



# LEBENSMÜDE.

Fakten, Signale + Hilfe bei Suizidgedanken  
Ein Pocket Guide von Freunde fürs Leben e.V.

## FAKTEN

Vielleicht hast Du schon mal den Satz gehört:  
„**Ich will nicht mehr leben.**“ In der Tat ist Suizid  
(Selbsttötung) ein großes Problem:

Mehr als 10.000 Menschen – davon 3.000 unter 40  
Jahren – setzen in Deutschland ihrem Leben jährlich  
selbst ein Ende, über 70 % davon sind Männer.

Man schätzt, dass auf eine vollendete Selbsttötung  
15 bis 20 Versuche kommen.

Den höchsten Anteil bei den Versuchen haben  
15-25-jährige Frauen und Mädchen.

15 % der Menschen, die an Depressionen leiden,  
nehmen sich das Leben. Die Gefahr, dass sich ein  
depressiver Mensch selbst tötet, verringert sich,  
wenn die Depression erkannt und behandelt wird.

**In Deutschland sterben mehr Menschen  
durch Suizid als durch Verkehrsunfälle,  
Drogen und AIDS zusammen.**

## VORURTEILE

Über Suizid sind eine Menge **Vorurteile** im Umlauf.  
Hier sind einige davon:

„Wer sich einmal mit Suizidgedanken trägt, wird es sein  
Leben lang tun.“ **FALSCH**, denn oft ist gerade bei  
jungen Menschen der Gedanke, sich etwas anzutun,  
Ausdruck einer aktuellen Krise, die alleine oder mit  
fremder Hilfe wieder überwunden werden kann.

„Jemanden auf mögliche Suizidgedanken anzu-  
sprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee.“  
**FALSCH**, denn wer nicht gefährdet ist, wird es auch  
dann nicht tun, wenn Du ihn darauf ansprichst. Wer  
gefährdet ist, empfindet es meist als Erleichterung,  
darüber sprechen zu können.

„Wer einmal versucht hat, sich umzubringen, versucht  
es kein zweites Mal.“ Das ist auch **FALSCH**, denn  
viele derjenigen, die sich umgebracht haben, haben es  
vorher schon mal versucht.

„Wer damit droht, sich umzubringen, macht es sowieso  
nicht.“ **FALSCH**, denn ca. 80 % aller Selbsttötungen  
werden vorher angekündigt.

## HILFSADRESSEN

Die meisten Menschen, die sich umbringen oder es  
versuchen, wollen nicht sterben, sondern können so  
wie bisher nicht mehr weiterleben.

Hilfe ist also möglich und erwünscht. Hilfe rund um die  
Uhr, bundesweit und kostenlos:

TelefonSeelsorge:  
**0800 / 111 0 111 + 0800 / 111 0 222**  
Kinder- und Jugendtelefon:  
**0800 / 111 0 333 + 11 6 111**  
Mo – Sa, 14 – 20 Uhr

Mehr Fakten, Informationen und Hilfsadressen zu den  
Themen Depression und Suizid erhältst du unter:

[www.frnd.de](http://www.frnd.de)

[www.facebook.de/freundefuerleben](https://www.facebook.de/freundefuerleben)

Dank an: Dr. Gert H. Döring (DGS), Michael Witte (DGS),  
Ralf Sommerfeld; Gestaltung: Floor5.de; Foto: Tom Wagner

Spenden machen diesen Pocket Guide möglich.  
Hilf uns, Suizide zu verhindern.

**IBAN:** DE02 1005 0000 0950 0036 62

**BIC:** BELADEBEXXX

