

# Suizid in Deutschland



Rede darüber!

Jedes Jahr sterben in Deutschland mehr als 10.000 Menschen durch Suizid. Ursache ist häufig eine psychische Erkrankung, zum Beispiel eine Depression. An einer Depression kann jeder erkranken, wie andere Krankheiten ist sie jedoch behandelbar. Dass das Thema Suizid ein Tabu ist, wollen wir ändern.



Etwa alle 51 Minuten nimmt sich ein Mensch in Deutschland das Leben. Etwa alle fünf Minuten versucht es jemand. Man nimmt an, dass auf jeden Suizid etwa zehn bis 15 Versuche kommen.



„Wenn man der Öffentlichkeit kommuniziert, dass Suizid jeden betreffen kann, dass es Hinweise in Äußerungen und im Verhalten von Menschen gibt, auf die man achten kann, und dass Hilfe verfügbar ist, ist das ein Weg, um Suizid zu verhindern.“

Edwin Shneidman, Suizidologe

Nr. 1 Suizid

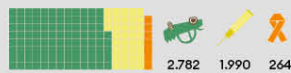
Nr. 2 Unfälle

Nr. 3 Gewalttaten

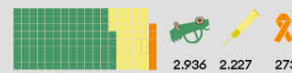


Das sind die häufigsten Todesursachen bei Kindern und Jugendlichen bis 25 Jahre in Deutschland.

2022

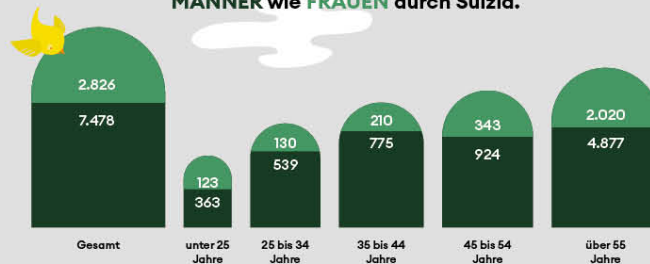


2023



Durch Suizid sterben mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, Drogen und AIDS zusammen.

Es sterben etwa dreimal so viele MÄNNER wie FRAUEN durch Suizid.



In acht von zehn Fällen kündigt der/die Betroffene seine/ihre Absichten an.

Warnsignale

- Depressionen
- Sozialer Rückzug
- Hoffnungslosigkeit
- Äußerung von Suizidgedanken
- „Mein Leben macht keinen Sinn mehr“
- „Ich kann nicht mehr“
- Abschiedsbriefe
- Ordnen der persönlichen Angelegenheiten
- Plötzlich deutlich verbesserte Stimmung

Hör zu. Nimm es ernst.

Wer kann helfen?

- Freund:innen und Familie
- Hausärzt:innen
- Krisendienste
- Telefonseelsorge
- Kinder- und Jugendtelefon
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Psycholog:innen und Therapeut:innen
- Beratungslehrer:innen und Beratungsstellen

Sprich darüber. Informiere dich.

Das persönliche Umfeld leidet unter Suizid ein Leben lang.



Jeder Suizid betrifft nach Schätzungen der WHO mindestens sechs weitere Menschen – Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, für die das Ereignis ein massives psychisches Trauma darstellen kann.



Schuld und Versagen

eigene Suizidgedanken



Infragestellung des bisherigen Lebens

Wut und Ärger



Scham und Verleugnung des Suizids

Telefonseelsorge:  
0800 111 0 111

Kinder- und Jugendtelefon:  
0800 11 6 111

Freunde fürs Leben  
informieren unter:  
[www.frnd.de](http://www.frnd.de)



Mehr Fakten, Informationen und Hilfsadressen zu den Themen Depression und Suizid

- freundefuersleben
- freundefuerslebenov
- www.frnd.tv
- Podcast „Kopfsalat“

Illustration und Grafik:  
Julia Geffler - [www.juliegeffler.de](http://www.juliegeffler.de)

Mit und Konzeption:  
Freunde fürs Leben e.V. - [www.frnd.de](http://www.frnd.de)

Quellen:  
World Health Organization WHO, [www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)  
Statistisches Bundesamt Deutschland

Autor/Rechtinhaber:  
Freunde fürs Leben e.V.

