SIGNALE

Für Suizid gibt es zahlreiche Ursachen. Es gibt Warnsignale:

- psychische Erkrankungen
- wenige oder keine sozialen Kontakte
- Vernachlässigung von Ernährung und Körperpflege
- stark belastende Lebensereignisse und Krisen
- Äußerungen wie „Ich kann nicht mehr“ oder „Mein Leben macht keinen Sinn mehr“
- Abschiedsbriefe
- Suizide in der Familiengeschichte
- selbstgefährdender Lebensstil

Es gibt aber auch Suizide ohne direkte Hinweise.

HELFEN

Wie kann ich helfen, wenn ich den Verdacht habe, dass jemand sich das Leben nehmen möchte?

- Zuhören, zuhören, zuhören!
- Nicht verurteilen!
- Spiele es nicht herunter!
- Sprich mit Erwachsenen darüber.
- Informiere dich über Depression und Suizid.
- Auch du kannst dich bei Bedarf beraten lassen.
- Begleite deine:n Freund:in zu Vertrauenspersonen, Beratungsstellen oder zu Ärzt:innen.
- Versprich nicht, mit niemandem darüber zu reden.

Leider können manche Suizide nicht verhindert werden, weil die Absichten nicht erkennbar waren. Mache dir keine Vorwürfe deswegen.

LEBENSMÜDE DARÜBER REDEN HILFT!

Wichtiges Wissen über Suizid
Ein Pocket Guide von
Freunde fürs Leben e.V.

Frnd

VORURTEILE

„Wer einmal Suizidgedanken hatte, wird sie ein Leben lang mit sich herumtragen."

FALSCH! Gerade bei jungen Menschen ist der Gedanke, sich etwas anzutun, Ausdruck einer aktuellen Krise, die alleine oder mit fremder Hilfe wieder überwunden werden kann.

„Jemanden auf mögliche Suizidgedanken anzusprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee."

FALSCH! Wer nicht gefährdet ist, wird es auch dann nicht tun, wenn du ihn oder sie darauf ansprichst. Wer gefährdet ist, empfindet es meist als Erleichterung, darüber sprechen zu können.

„Wer einmal versucht hat, sich das Leben zu nehmen, versucht es kein zweites Mal."

FALSCH! Viele derjenigen, die durch Suizid gestorben sind, haben es vorher bereits versucht.

„Wer damit droht, sich umzubringen, macht es sowieso nicht."

FALSCH! Etwa 80 Prozent aller Suizide werden vorher angekündigt.

FAKTEN

Vielleicht hast du schon mal den Satz gehört: „Ich will nicht mehr leben." In der Tat ist Suizid ein großes Thema:

Über 10.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich durch Suizid, etwa 73 Prozent davon sind Männer.

Man schätzt, dass auf einen Suizid zehn bis weit über 20 Suizidversuche kommen. Die Rate der Suizidversuche ist bei Mädchen und Frauen viel höher.

Suizid ist die häufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 10 und 25 Jahren.

Viele psychische Erkrankungen führen zu einer Erhöhung des Suizidrisikos. Die Gefahr eines Suizids verringert sich, wenn die psychische Erkrankung erkannt und behandelt wird.

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

HILFSANGEBOTE

Die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen oder es versuchen, wollen nicht sterben, sondern haben das Gefühl, so wie bisher nicht mehr weiterleben zu können. **Hilfe ist wichtig und möglich.**

TelefonSeelsorge
0800 111 0 111
sowie per Mail und im Chat unter telefonseelsorge.de

Kinder- und Jugendtelefon
116 111

Mehr Hilfsadressen, Informationen und Fakten zu den Themen Depression und Suizid unter frnd.de

Frnd

Spenden machen diesen Pocket Guide möglich. Hilf uns, Suizide zu verhindern.
frnd.de/spende

Freunde fürs Leben e.V.
IBAN DE90 5003 1000 1083 6910 06