

## SIGNALE

Typische Signale für eine Suizidgefährdung sind:

- **Abkapseln von Freunden und Familie**
- starke Veränderungen von Ess- oder Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig)
- vorangegangene Suizidversuche
- Depression bzw. andere psychische Belastungen
- große Hoffnungslosigkeit
- Äußerungen wie: „**Ich kann nicht mehr**“ oder „**Mein Leben macht keinen Sinn mehr.**“
- kein Interesse mehr an Freizeitaktivitäten und Hobbys
- Verschenken persönlicher wertvoller Sachen (Handy, DVDs, Klamotten, Haustiere)
- selbstgefährdender Lebensstil

Falls Du unsicher bist, sei mutig: gehe auf die Person zu und frage nach. Dein Mut kann Leben retten!

## HELFEN

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

- **zuhören, zuhören, zuhören**
- Geduld und Verständnis zeigen
- **nach konkreten Suizidgedanken und Plänen fragen**
- Suizidgedanken ernst nehmen
- weitere Gesprächsangebote machen, aber nur, wenn Du diese einhalten kannst
- suche Dir Ansprechpartner: Eltern, Lehrer, Beratungsstellen
- biete an, sie/ihn zum Arzt oder zu einer Beratungsstelle zu begleiten

Bedenke: was für Dich kein Problem darstellt, kann bei anderen Menschen zum Suizid führen.

# LEBENSMÜDE.

Fakten / Signale und Hilfe bei Suizidgedanken



[U25]

Online-Suizidprävention



SKF



caritas

## FAKTEN

### „Ich will nicht mehr leben!“

Vielleicht hast auch Du schon mal diesen Satz gehört. In der Tat ist Suizid als Todesursache in Deutschland ein trauriges Problem. Über **Suizid** und **Depressionen** Bescheid zu wissen kann Leben retten.

- Jährlich nehmen sich in Deutschland etwa 10.000 Menschen selbst das Leben.
- **520** der Suizidopfer im Jahr 2013 hatten ihr 25. Lebensjahr zu diesem Zeitpunkt noch nicht vollendet.
- Demnach sind **1,1%** aller Todesursachen auf einen Suizid zurück zu führen. Bei den unter 25-Jährigen ist dieser Anteil erschreckend höher. Bei den 15 – 20 Jährigen macht Suizid als Todesursache einen Anteil von **16,8% an allen Todesfällen** aus. Bei den 20 – 25 Jährigen liegt dieser Anteil mit **21,9%** noch höher.<sup>1</sup>
- Etwa **drei Viertel** aller Suizidopfer sind männlich.
- Auf eine Selbsttötung kommen ca. 10 bis 20 Versuche. Den höchsten Anteil haben dabei 15 – 25-jährige Frauen und Mädchen.

<sup>1</sup> Statistisches Bundesamt (2014): Fachserie 12 Reihe 4. Gesundheit. Todesursachen in Deutschland. Wiesbaden.

## VORURTEILE

### Bescheid wissen kann Suizide verhindern!

Die folgenden Vorurteile sind leider weit verbreitet:

- „*Wer einmal versucht hat sich umzubringen, versucht es kein zweites Mal.*“  
**FALSCH**, wer schon einen Versuch hinter sich hat, ist in besonderer Gefahr, es noch einmal zu probieren.
- „*Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee.*“  
**FALSCH**, denn wer gefährdet ist, wird meist froh darüber sein, dass er angesprochen wird.
- „*Wer damit droht sich umzubringen, macht es sowieso nicht.*“  
**FALSCH**, 80% aller Selbsttötungen werden vorher angekündigt.
- „*Viele Suizide sind eine spontane Reaktion auf ein schlimmes Ereignis (z. B. Trennung oder Insolvenz).*“  
**FALSCH**, die meisten Selbsttötungen sind monatelang geplant.

## [U25]

[U25] ist ein Beratungsangebot für Suizidgefährdete Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von 25 Jahren. Über das **Helpmail**-System wirst du bei uns **kostenlos** und **anonym** von speziell ausgebildeten **Peers** (Gleichaltrigen) beraten. Auf unseren Webseiten findest du weitere Infos sowie Wissenswertes zu den Themen Suizid und Depression.

### Hilfe Adressen in NRW:

[www.u25-dortmund.de](http://www.u25-dortmund.de)  
[www.u25-paderborn.de](http://www.u25-paderborn.de)  
[www.u25-gelsenkirchen.de](http://www.u25-gelsenkirchen.de)

### Deutschlandweit:

[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

### [U25] – Standorte im Erzbistum Paderborn

[U25] Dortmund

Sozialdienst kath. Frauen e. V.  
Joachimstraße 2  
44147 Dortmund

[U25] Paderborn

Caritasverband Paderborn e. V.  
Hathumarstr. 16  
33098 Paderborn

Herausgeber:  
Caritasverband  
für das Erzbistum Paderborn e. V.  
Am Stadelhof 15  
33098 Paderborn

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH