

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



Selbsttötung (Suizid) ist ein Tabu - das muss sich ändern.

- Etwa 10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland jährlich das Leben. Zum Vergleich: ca. 4.000 Menschen sterben pro Jahr in Deutschland im Straßenverkehr.
- 70% der Suizide werden von Männern begangen
- Auf eine Selbsttötung kommen ca. 10 bis 20 Versuche. Den höchsten Anteil haben dabei 15 - 25-jährige Frauen und Mädchen.
- 15% der Menschen, die unter Depression leiden, bringen sich um.



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] ist ein Online-Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche bis 25 Jahre. Du wirst dort kostenlos und anonym von speziell ausgebildeten Peers (Gleichaltrigen) beraten. Auf der Webseite findest du außerdem Infos zu Suizid und Depression.

www.u25-deutschland.de

Deutscher Caritasverband e.V.
Karlstr. 40, 79104 Freiburg

Jakob Henschel
jakob.henschel@caritas.de, 0761-200267

In Kooperation mit: Arbeitskreis Leben Freiburg e. V. (www.akl-freiburg.de)

Herausgeber:

Deutscher Caritasverband e. V.
Projekt [U25]
Karlstraße 40, 79104 Freiburg
jakob.henschel@caritas.de