

FAKTEN

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

Etwa 10.000 Menschen – davon fast 3.000 unter 40 Jahren – setzen in Deutschland ihrem Leben jährlich selbst ein Ende, über 70 Prozent 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 Prozent 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

„Wer einmal Suizidgedanken hatte, wird sie ein Leben lang mit sich rumtragen.“

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 anzusprechen, 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 etwa 80 Prozent 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 erwünscht. Und möglich.

TelefonSeelsorge:

0800 111 0 111

rund um die Uhr

Kinder- und Jugendtelefon:

116 111

Mo–Sa: 14–20 Uhr

www.frnd.de

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



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

www.frnd.de/spende

IBAN: DE02 1005 0000 0950 0036 62

Foto: Tom Wagner

SIGNALE

Für Suizid gibt es zahlreiche Ursachen. Es gibt Warnsignale, die auf eine akute Gefahr hinweisen:

- große Hoffnungslosigkeit
- Depressionen
- starke Veränderungen von Ess- und Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig)
- selbstgefährdender Lebensstil
- wenn sich jemand plötzlich aus liebgewonnenen Dingen nichts mehr macht
- konkrete Pläne für eine Selbsttötung
- Abschiedsbriefe
- Äußerungen wie „Ich kann nicht mehr“, „Mein Leben macht keinen Sinn mehr“
- Suizidversuche

Die Verbindung mehrerer dieser Warnsignale erhöht die Gefahr. Es gibt aber auch Selbsttötungen 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 Deinen Eltern oder einem Profi darüber
- informiere Dich über Depression und Suizid
- auch Du kannst Dich von einer Beratungsstelle beraten lassen
- begleite Deinen Freund/Deine Freundin zum Arzt
- gib nicht das Versprechen ab, mit niemandem darüber zu reden

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



LEBENSMÜDE

Signale, Infos und Hilfe

Wichtiges Wissen über Depressionen und Suizid.

Ein Pocket Guide von Freunde fürs Leben e.V.