

Fakten

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.
- » Weltweit sind es jährlich rund **1.000.000** Menschen, die sich das Leben nehmen.
- » **70 %** der Suizide werden von Männern begangen.
- » Auf einen Suizid kommen ca. **10 bis 20 Versuche**. Den höchsten Anteil haben dabei 15–25-jährige Frauen und Mädchen.
- » **15 %** der Menschen, die unter einer Depression leiden, suizidieren sich.

[U25] Online-Suizidprävention

[U25] ist ein Online-Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche bis 25 Jahre.

Du wirst dort kostenlos und vertraulich von speziell ausgebildeten Peers (Gleichaltrigen) zu den Themen Suizid und Depression beraten.

www.u25-dresden.de
Caritasverband für Dresden e.V.
Canalettostraße 10 | 01307 Dresden
Telefon 0174 260 67 49
u25@caritas-dresden.de

Herausgeber:
Deutscher Caritasverband e. V.
[U25] Deutschland
Karlst. 40 | 79104 Freiburg
u25.de

gefördert vom
 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Fakten, Signale
und Hilfe bei
Suizidgedanken



Foto: shutterstock.com

[U25] 
Online-Suizidprävention



Typische Signale

- » 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!

So kannst du helfen

- » 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*innen: Eltern, Lehrer*innen, Beratungsstellen
- » biete an, sie/ihn zum Arzt/zur Ärztin oder zu einer Beratungsstelle zu begleiten

Bedenke: Was für dich kein Problem darstellt, kann bei anderen Menschen zum Suizid führen.

Gängige Vorurteile

- » „*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/sie 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).*“
FALSCH, die meisten Selbsttötungen sind monatelang geplant.

u25.de