



# Bleib am Leben!

# Suizide verhindern

## WAS BEDEUTET SUIZID?

„Suizid“ bedeutet die vorsätzliche Beendigung des eigenen Lebens. Manchen Menschen ist der Begriff „Selbstmord“ geläufiger. Doch diese früher übliche Bezeichnung weist in eine falsche Richtung: Jemand, der sein Leben beendet, begeht keine Straftat im Sinne des Gesetzbuches, sondern ist ein Mensch in großer seelischer Not.



.....  
Etwa 10.000 Menschen pro Jahr begehen in Deutschland Suizid. Suizidversuche werden auf ungefähr 100.000 pro Jahr geschätzt.  
.....

Hinter jedem Suizid und jedem Suizidversuch stehen eine akute schwere seelische Krise und/oder eine psychische Erkrankung. Niemand nimmt sich ohne Not das Leben. Die möglichen Auslöser sind vielfältig: Tod eines geliebten Menschen, Ende einer Beziehung, schwere Erkrankung, Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Probleme, Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Orientierung bzw. Identität, Einsamkeit, Erfahrung von Mobbing oder Gewalt und vieles mehr. Alkohol- und Drogenkonsum können die Hemmschwelle dabei herabsetzen. Suizide in der Familiengeschichte erhöhen das Risiko, sich in einer Krise das Leben zu nehmen.

Besonders gefährdet für einen Suizid sind ältere Menschen und Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Persönlichkeitsstörungen oder Psychosen.

**Viele Menschen mit Suizidabsichten spüren eine Zerrissenheit in sich. Sie möchten unter keinen Umständen so weiterleben.**

Sie sind hoffnungslos und verzweifelt. Der Suizid erscheint ihnen als einziger Ausweg.

Einige Menschen entwickeln in Krisensituationen suizidale Gedanken. Insbesondere bei Jugendlichen und Frauen kann es auch zu Suizidversuchen kommen, die eine hohe kommunikative Bedeutung haben und als Hilferuf verstanden werden müssen. Tragisch ist dabei, dass der Versuch vom Umfeld oft nicht ernst genommen wird bzw. als Handlung dargestellt wird, Aufmerksamkeit zu bekommen. Genau dies kann im Weiteren aber dazu führen, dass ein erneuter Suizidversuch unternommen wird, der dann möglicherweise gelingt.



.....



**Viele Menschen mit Suizidabsichten können gerettet werden.**

.....

.....

### Meist gibt es Warnsignale

Manche Suizide bzw. Suizidversuche ereignen sich ohne jede Vorwarnung. Die Person entscheidet in einer akuten Situation spontan, unter den gegebenen Bedingungen nicht mehr leben zu wollen.

### Die allermeisten Suizide bahnen sich jedoch über einen gewissen Zeitverlauf an.

Es gehen ihnen Veränderungen voraus, die auch als Warnsignale verstanden werden können. Suizidgefährdete Menschen treffen bestimmte Äußerungen oder verändern sich in ihrem Verhalten. Warnsignale können sein:

- Aussagen wie „Das hat doch alles keinen Sinn mehr“, „Es wird nie besser“ oder „Ich merke nicht, dass es besser wird“
- Äußerung von Suizidgedanken
- ständige Rastlosigkeit und Überaktivität
- Hoffnungslosigkeit und Depressivität
- Rückzug von Freundinnen oder Freunden
- Verschlechterung der Schulnoten oder der Arbeitsleistung
- Starke Veränderungen der Ess- und Schlafgewohnheiten
- Verschenken von persönlichen Dingen
- Desinteresse an früher geschätzten Dingen oder Aktivitäten
- selbstverletzendes Verhalten
- Horten von Tabletten

Es kann sein, dass sich die Stimmung der betreffenden Person plötzlich wieder aufhellt. Dies kann „die Ruhe vor dem Sturm“ sein und hat nichts mit neuem Lebensmut zu tun. Im Gegenteil, es hängt mit der Entscheidung zusammen, den Suizid auszuführen. Somit stellt sich Erleichterung ein, dass eine als unerträglich empfundene Situation bald ein Ende haben wird. Allerdings kann es auch vorkommen, dass sich eine Situation spontan bessert.

.....

### Was kann man tun?

Menschen, die ihr Leben beenden wollen, können oft durch Hilfe von ihrem Vorhaben abgebracht werden. Denn meist sind sie hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch zu leben und dem Wunsch zu sterben. Es besteht die Chance, dass sie sich für das Leben entscheiden.

### Wenn Sie die Vermutung oder Sorge haben, dass jemand in Ihrem Umfeld beabsichtigt, sich das Leben zu nehmen, sprechen Sie ihn darauf an!

Haben Sie keine Angst, ihn durch das Gespräch erst auf die Idee zu bringen. Wer nicht gefährdet ist, wird es nicht tun, nur weil darüber gesprochen wurde.

Fassen Sie sich ein Herz und schieben Sie das Gespräch nicht hinaus – irgendwann könnte es sonst zu spät sein.

Mögliche Gesprächseinstiege:

- „Ich will ganz offen zu dir sein: Ich mache mir Sorgen, dass du vielleicht nicht mehr weiterleben möchtest. Mir ist aufgefallen, dass ...“ (Beschreiben Sie ohne Wertung Ihre Beobachtungen.)
- „Hattest du in letzter Zeit mal das Gefühl, dass du nicht mehr weiterleben möchtest?“
- „Ich kenne dich als kontaktfreudigen Menschen, aber in letzter Zeit ist mir aufgefallen, dass du ...“

Für jemanden, der darüber nachdenkt, sein Leben zu beenden, ist es meist eine enorme Entlastung, über seine Suizidgedanken sprechen zu können. Es ermöglicht ihm zugleich, etwas Abstand von sich zu gewinnen und noch einmal neu über seine Situation nachzudenken.



## Gesprächsführung

Ein solches Gespräch kann nur auf der Basis von Vertrauen stattfinden. Es gilt vor allem, zuzuhören. So gelingt ein Gespräch:

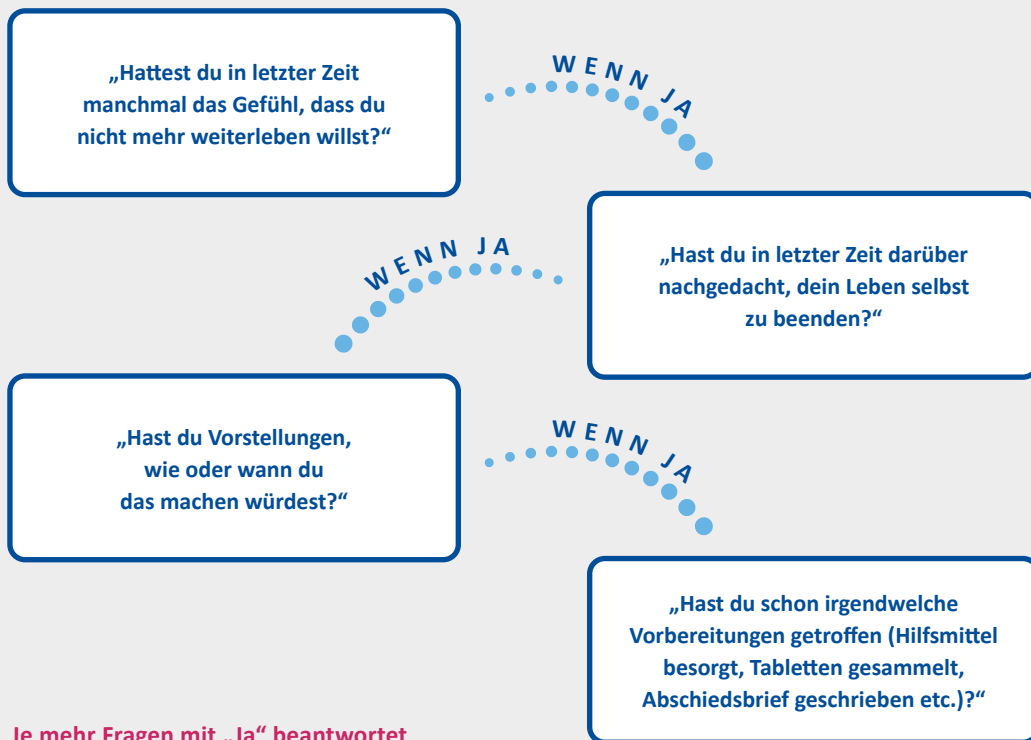
- Halten Sie Gesprächspausen aus und erteilen Sie keinen Rat.
- Fragen Sie in Ruhe nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Nehmen Sie den Suizidwunsch ernst – ohne ihn zu bewerten, zu verharmlosen, zu dramatisieren oder einen Witz darüber zu machen.
- Signalisieren Sie Ihrem Gegenüber Respekt.

- Geben Sie keine pauschalen Aufmunterungen wie „Das wird schon wieder“.

Machen Sie sich klar, dass Probleme, mit denen Sie zurechtkommen würden, für andere Menschen unüberwindbar groß erscheinen können.

Ein Ziel des Gesprächs ist es auch, herauszufinden, wie konkret die Pläne sind und ob die Person möglicherweise akut gefährdet ist. Dies können Sie nach und nach in kleinen Schritten erfragen (s. Grafik).

### EIN BEISPIEL FÜR EIN GESPRÄCH IM NOTFALL



**!** Je mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, desto mehr steigt der Druck, kurzfristig etwas zu unternehmen.

Wenn die Person nicht mehr garantieren kann, dass sie am nächsten Tag noch am Leben sein wird, besteht akute Gefahr. Nehmen Sie Kontakt mit einer stationären psychiatrischen Einrichtung auf und begleiten Sie die Person dorthin. Oder rufen Sie den Rettungsdienst (Telefonnummer 112).

Doch schon bei weniger konkreten Suizidplänen benötigt die betreffende Person Unterstützung. Vielleicht können

Sie sie überzeugen, ein professionelles Hilfsangebot zu nutzen (siehe nächste Seite).

**Vereinbaren Sie verbindlich, das Gespräch in kurzer Zeit (zum Beispiel am Abend desselben Tages oder am nächsten Tag) fortzusetzen.** Sollten Sie dies nicht selbst tun können, organisieren Sie eine Vertrauensperson, die Sie unterstützt. Wenn möglich sorgen Sie dafür, dass die betreffende Person in den nächsten Tagen nicht allein bleibt.



## Verlässliche Unterstützung

Eine möglicherweise suizidgefährdete Person braucht einen oder mehrere verlässliche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner. Dies kann jemand aus der Familie oder aus dem Freundeskreis sein oder aus dem professionellen Bereich, etwa von einer Beratungsstelle, der Telefonseelsorge oder eine Psychotherapeutin bzw. ein Psychotherapeut.

### Je breiter das Hilfe-Netz ist, umso besser.

Es ist oft nicht leicht, Suizidgefährdete davon zu überzeugen, dass sie professionelle Hilfe benötigen. Bieten Sie an, die oder den Betroffenen in eine Beratungsstelle oder eine psychotherapeutische Praxis zu begleiten, um ihr oder ihm Mut zu machen und Kraft zu geben.



## Nachsorge

Ein erhöhtes Suizidrisiko besteht häufig nur kurzfristig und in einer bestimmten Situation. Wenn eine aktuelle Krise allein oder mit fremder Hilfe überwunden wurde, verschwinden die Suizidabsichten meist. Mindestens 70 Prozent der Personen, die einen Suizidversuch überlebten, unternehmen keinen weiteren.

Lässt sich jedoch die Situation der gefährdeten Person kurzfristig nicht bessern, können Suizidgedanken irgendwann wieder aufkommen. Deswegen ist es wichtig, die betreffende Person langfristig zu begleiten und sie zu stützen. Eine Psychotherapie kann helfen, mit dem Leben besser zurechtzukommen und seelische Stabilität zu entwickeln.

Weitere Link-Tipps:

- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS): [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)  
Unter „Hilfsangebote“ finden Sie Kontaktadressen der Krisenhilfe von Einrichtungen in Ihrer Nähe.
- Nationales Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro): [www.suizidpraevention.de](http://www.suizidpraevention.de)
- Freunde fürs Leben e.V.: [www.frnd.de](http://www.frnd.de)

## PROFESSIONELLE HILFE VON AUSSEN



### Telefonisch

Menschen mit Suizidgefährdung, aber auch Angehörige und Freunde, die sich sorgen, können sich – auch anonym – an die Telefonseelsorge wenden. Sie ist kostenlos zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den folgenden Telefonnummern zu erreichen:

- 0800 1110111
- 0800 1110222



### Persönlich

In jeder Kommune gibt es Sozialpsychiatrische Dienste, die Menschen in psychischen Krisen und bei psychiatrischer Erkrankung Beratung bieten und weitere Hilfen vermitteln. Sie sind meist bei den Gesundheitsämtern angesiedelt. **Kontaktadressen von weiteren Einrichtungen** in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS): [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)



### Online via App

Die Telefonseelsorge hat für Menschen mit Suizidgedanken und Personen, die sie begleiten, die **kostenfreie App „Krisen-Kompass“** als Hilfsmittel herausgebracht. Sie kann in den gängigen App-Stores heruntergeladen werden und gewährleistet absolute Vertraulichkeit.



### Online auf Webseiten

Verschiedene Institutionen, wie zum Beispiel die Telefonseelsorge ([www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)), bieten eine Beratung bei Suizidgefährdung auch online an. Einige Angebote richten sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene in Krisen:

- [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)
- [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)
- [www.neuhland.de](http://www.neuhland.de)