

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.
- » Ca. **70 %** der Suizide werden von Männern begangen.
- » Die Suizidversuchsrate liegt nach Schätzungen deutlich höher: Auf einen Suizid kommen ca. **10 bis 20** Suizidversuche.
- » Menschen mit **Diskriminierungserfahrungen** haben eine erhöhte Gefahr für Suizidalität.

[U25] Online-Suizidprävention

[U25] ist ein Online-Beratungsangebot für junge Menschen bis 25 Jahre in (suizidalen) Krisen.

Du wirst dort kostenlos und vertraulich von speziell ausgebildeten Peers (Gleichaltrigen) durch deine Krise begleitet.

www.u25.de

Deutscher Caritasverband e. V.
Karlstraße 40 | 79104 Freiburg
Telefon 0761 20 02 67
u25-deutschland@caritas.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Im Rahmen des:



Kinder- und
Jugendplan
des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT.

Fakten, Signale
und Hilfe bei
Suizidgedanken



Grafik: shutterstock.com

[U25] 
Online-Suizidprävention



Typische Signale

- » Abkapseln von Freund*innen 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, die Person zu Ärzt*innen 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, angesprochen zu werden.
- » „*Wer damit droht sich umzubringen, macht es sowieso nicht.*“
FALSCH, ca. 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