

Vier gefährliche Vorurteile

Wer sich einmal mit Suizidgedanken trägt, wird es sein Leben lang tun.

FALSCH! *Oft ist gerade bei jungen Menschen der Gedanke, sich etwas anzutun, Ausdruck einer aktuellen Krise, die allein oder mit fremder Hilfe überwunden werden kann.*

Wer einmal versucht hat sich umzubringen, versucht es kein zweites Mal.

FALSCH! *Mindestens 80 % aller durchgeführten Suizide gingen ein oder mehrere Versuche voraus.*

Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt ihn erst recht auf die Idee.

FALSCH! *Wer gefährdet ist, ist meist erleichtert, wenn er darauf angesprochen wird.*

Wer damit droht sich umzubringen, tut es sowieso nicht.

FALSCH! *Die meisten Selbsttötungen werden vorher angekündigt.*

Du kannst echt was tun!

Wenn Du den Verdacht hast, dass ein(e) FreundIn sich umbringen will, tu was

Zuhören! Zuhören! Zuhören!

- Nimm dir Zeit und höre zu.
- Zeige Geduld und Verständnis.
- Nimm Anteil und gib Aufmerksamkeit.
- Mache deutlich: „Du bist mir wichtig.“
- Frage nach konkreten Suizidgedanken (wie, wo, wann?).
- Verurteile den Todeswunsch nicht.
- Spiele ihn nicht herunter, sondern nimm ihn ernst.
- Gib keine guten Ratschläge.
- Mache weitere Gesprächsangebote. Aber nur, wenn du sie einhalten kannst.
- Überlege dir in Ruhe weitere Schritte. Bleibe mit der Suizidabsicht, von der du gehört hast, nicht allein, sondern suche dir Ansprechpartner: Eltern, LehrerInnen o. Beratungs-Stellen/-Telefon.

Dennoch: Manche Selbsttötungen können nicht verhindert werden, weil die Absichten nicht erkennbar waren. Sollte es dazukommen, **mach' dir keine Vorwürfe!**

Heute wird ein Mensch
in deiner Stadt versuchen,
sich das **Leben** zu nehmen.
Morgen auch!



Über Suizid und Krisen Bescheid zu wissen, kann **Leben retten.** Ein persönlicher **Ratgeber,** von der Initiative Tabu Suizid e. V.



HINSCHAUEN UND ZUHÖREN!


Es geschieht täglich

Bei Kindern und Jugendlichen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache!

In diesem Jahr werden allein in Deutschland mehr als **100.000** Menschen versuchen, sich das Leben zu nehmen.

In diesem Jahr werden sich in Deutschland wieder etwa **10.000** Menschen das Leben nehmen. Davon sind sehr viele unter 25 Jahren.

In Deutschland sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Aids zusammen!



Höchste Alarmstufe besteht, wenn jemand Suizidabsichten äußert oder einen konkreten Selbsttötungsplan macht, z. B. Abschiedsbriefe schreibt, Tabletten hortet oder sich eine Waffe besorgt.

Alarmsignale erkennen

Für eine Selbsttötung gibt es zahlreiche Ursachen. Und es gibt Signale, die auf eine akute Gefährdung hinweisen:

Augen und Ohren auf:

- wenn sich jemand von seinen Freunden abkapselt
- wenn jemand ständig abweisend und aggressiv reagiert und empfindlich gegen Kritik ist
- bei starken Veränderungen der Lebensgewohnheiten
- wenn jemand plötzlich Drogen konsumiert, Todesspiele erfindet, Aggression gegen sich selbst richtet
- wenn jemand unter nicht enden wollenen Liebeskummer leidet, in Depression verfällt und verzweifelt
- wenn jemand plötzlich seine liebsten Sachen verschenkt, z. B. Lieblings-CD oder Klamotten
- wenn jemand einen Suizidversuch begeht.

Die Verbindung mehrerer dieser Risikofaktoren erhöht die Gefahr. Aber es gibt auch Selbsttötungen ohne direkte Hinweise.

Hier wartet Hilfe!

Die meisten Menschen wollen gar nicht sterben, sondern nur einen Weg finden, um ihrer unerträglichen Situation zu entkommen.

Sie brauchen Hilfe. Dringend!

in der Region unter:

www.tabusuizid.de

Hilfe rund um die Uhr, bundesweit und kostenlos:

Telefonseelsorge: **0800/111 0 111**

Kinder- u. Jugendtelefon: **0800/111 0 222**

Mehr Infos und Hilfsadressen zu den Themen Suizid, Depression und weiteren psychischen Erkrankungen erhältst Du unter:



www.tabusuizid.de