

## HILFE

### TAGSÜBER:

Jugendtelefon kopfhoch (6-22 Uhr)

**0800-5458668**

Jugendberatung Stadt

**0941-507-2762**

Jugendberatung Diakonie

**0941-2977111**

Jugendberatung Katholische Jugendfürsorge

**0941-79982-0**

### RUND UM DIE UHR:

Telefonseelsorge

**0800-1110111** oder **0800-1110222**

Kinder- und Jugendpsychiatrie

am medbo Bezirksklinikum

**0941-941-4004**

Jugend Onlineberatung

**[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**

**[www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de)**

**[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)**



## DU KANNST ETWAS TUN!

- Nimm dir Zeit, hör geduldig zu und zeig Verständnis.
- Mach deutlich: „Du bist mir wichtig“.
- Nimm den Todeswunsch ernst.
- Trau dich, nach Suizidgedanken und Suizidabsichten zu fragen.
- Versuch dranzubleiben und hol Hilfe.
- Such Ansprechpartner: Eltern, Lehrer, Krisentelefon / Beratungsstellen.
- Biete deine Begleitung zu Anlaufstellen an.

Trotzdem:

Manche Selbsttötungen können leider nicht verhindert werden. Sollte es dazu kommen, mach dir keine Vorwürfe.

## IRRTÜMER

Über Selbsttötung sind eine Menge Irrtümer im Umlauf:

- „Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee.“ **IRRTUM!**  
Wer nicht gefährdet ist, wird es auch dann nicht tun, wenn man ihn darauf anredet. Wer gefährdet ist, ist meist erleichtert, dass er angesprochen wird.
- „Wer damit droht sich umzubringen, macht es sowieso nicht.“ **IRRTUM!**  
80% aller Selbsttötungen werden vorher angekündigt.
- „Wer einmal versucht hat sich umzubringen, versucht es kein zweites Mal.“ **IRRTUM!**  
Viele, die sich selbst getötet haben, haben es zuvor schon mal versucht.
- „Wer sich einmal mit Suizidgedanken trägt, wird es sein Leben lang tun.“ **IRRTUM!**  
Oft ist der Gedanke, sich etwas anzutun, Ausdruck einer aktuellen Krise, die alleine oder mit fremder Hilfe auch wieder überwunden werden kann.

# ZUHÖREN IST WICHTIG!



**SIGNALE UND HILFE BEI  
SUIZID-GEDANKEN**

Die meisten Menschen, die in **Suizidgefahr** schweben, wollen **nicht sterben**. Aber sie wollen **anders weiterleben** als bisher. Um ihrer **unerträglichen Situation** zu entkommen, brauchen sie **Unterstützung**. **Kontakt** zu außenstehenden **Helfern** kann dazu beitragen, den eigenen, in der **Krise verengten Horizont** wieder zu **erweitern**.



## ES PASSIERT TÄGLICH.

Bei Kindern und Jugendlichen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache.

Über Depression und Selbsttötung (Suizid) Bescheid zu wissen, kann Leben retten!

## FAKTEN

**Selbsttötung ist ein brisantes Thema:**

Jede 6. Person, die unter Depressionen leidet, tötet sich selbst. Bei Jugendlichen kommen auf eine Selbsttötung mindestens 20 Versuche.

Es sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Aids zusammen.

V.i.S.d.P. AG Suizidprävention im Auftrag des Regionalen Steuerungsverbandes des Versorgungsgebietes Regensburg (PSAG Regensburg), Gestaltung: [www.plural-design.de](http://www.plural-design.de), Foto: Ilhedgehogll (fotolia)

## DU MACHST DIR UM JEMANDEN SORGEN? ALARMSIGNALE ERKENNEN.

**Augen und Ohren auf:**

- wenn sich jemand von seiner Familie oder von Freunden abkapselt,
- wenn jemand ständig schlecht drauf ist,
- wenn jemand plötzlich anders ist z.B. abweisend, aggressiv und empfindlich,
- wenn jemand seine liebsten Dinge verschenkt,
- wenn jemand extrem gefährliche Aktivitäten unternimmt.

Höchste Alarmstufe bei Äußerungen von Suizidabsichten oder konkreten Plänen!