

### Hilfreiche Telefonnummern – jeder braucht mal Hilfe ...

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- Telefonseelsorge für Kinder und Jugendliche: 0800 111 0 333
- „Nummer gegen Kummer“  
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 116 111  
Elterntelefon: 0800 111 0 550
- Weisser Ring (für Kriminalitätsoffer): 0800 116 006

- In vielen Städten gibt es Beratungsstellen oder Initiativen, die Hilfe anbieten. Sie sind im Internet meist leicht auffindbar (Stichworte z. B.: Suizid – Hilfe – Städtenamen). Aber auch die nebenstehenden Adressen helfen bei der Suche weiter.
- Informationen unter [www.heilberufehessen.de](http://www.heilberufehessen.de)

### Hilfreiche Adressen im Internet:

- Telefonseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de>
- Deutsches Bündnis gegen Depression:  
[www.deutsche-depressionshilfe.de/ueber-uns/das-buendnis](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/ueber-uns/das-buendnis)
- Freunde fürs Leben: [www.frnd.de](http://www.frnd.de)
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention: [www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige](http://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige)
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung:  
[www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe/](http://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe/)
- Weisser Ring (für Kriminalitätsoffer): [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)
- Online-Beratung für Junge Leute (u25): [www.u25-Deutschland.de](http://www.u25-Deutschland.de)
- Projekt FRANS (Raum Frankfurt):  
[www.frans-hilft.de/fuer-angehoerige-und-freunde](http://www.frans-hilft.de/fuer-angehoerige-und-freunde)
- Projekt Anna (für Kinder und Jugendliche im Raum Darmstadt):  
[www.kinderkliniken.de/klinik/ambulanzen/pso/anna.html](http://www.kinderkliniken.de/klinik/ambulanzen/pso/anna.html)



[www.heilberufehessen.de](http://www.heilberufehessen.de)

Landesärztekammer Hessen Landes Zahnärztekammer Hessen  
Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen  
Landesapothekerkammer Hessen Psychotherapeutenkammer Hessen  
Landestierärztekammer Hessen

Stand Mai 2019

Titelbild: © lassedesignen – Fotolia.com, Gestaltung: [www.steinfeld-vk.de](http://www.steinfeld-vk.de)



## Liebe Leserin, lieber Leser,

irgendwann im Leben tauchen sie auf: Gedanken, nicht mehr weiter zu wissen oder das Leben nicht mehr ertragen zu können. Fast jeder Mensch kennt das: Meist findet sich eine Lösung – diese Gedanken verschwinden dann wieder. In manchen Fällen ist jedoch die Verzweiflung erdrückend. Der Wunsch, alle Probleme auf einen Schlag los zu werden, wächst. Und ist aus dieser aktuellen Situation heraus so groß, dass Menschen ernsthaft daran denken, sich das Leben zu nehmen. Das passiert leider immer noch viel zu häufig! In Deutschland sterben genauso viele Menschen durch Selbstmord (Suizid) wie durch Verkehrsunfälle, AIDS, illegale Drogen und Gewalttaten zusammen. Jährlich setzen rund zehntausend Menschen in Deutschland ihrem Leben selbst ein Ende. Bei den 15- bis 20-Jährigen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen. In Hessen sind rund 800 Suizide pro Jahr zu beklagen. Die Zahl der Suizidversuche ist um ein Vielfaches höher.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich zum Ziel gesetzt, die Suizid-Zahlen bis 2030 weltweit um mindestens 30 Prozent zu senken. **Helfen Sie mit?**

Mit dieser Broschüre möchte das Bündnis heilen & helfen dazu beitragen, dass Suizid-Gefahren schneller erkannt werden. Nur dann kann man frühzeitig entgegenwirken, damit es nicht dazu kommt. Viele Menschen berichten nach einem Suizidversuch, dass sie – mit etwas Abstand – nicht mehr verstehen können, warum sie ihrem Leben ein Ende setzen wollten. Sie sind froh, dass es nicht dazu gekommen ist. Deshalb ist das oberste Ziel, Zeit zu gewinnen und Betroffenen zu helfen, diese Phase zu überwinden. Suizid-Wünsche und -Fantasien kommen, aber sie gehen auch wieder. Deshalb ist es wichtig, frühe Warnzeichen zu erkennen und Hilfe zu organisieren.

**Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe! Ihre Heilberufe Hessen**

## Woran erkennen wir, dass eine Gefährdung besteht?

### Bei sich selbst:

- Hoffnungslosigkeit, Gedanken, das Leben mit seinen Problemen nicht mehr ertragen zu können; Gefühl der Sinnlosigkeit; starke Ängste vor der Zukunft; Gedanken kreisen zum Thema, nicht mehr da sein, für immer schlafen zu wollen, um seine Ruhe zu haben.
- Sich ständig damit zu befassen, wie und wann man seinem Leben am besten ein Ende bereiten könnte; Pläne es zu tun, Beschaffung bzw. Herstellung von Möglichkeiten, die dabei helfen sollen.
- Starke Anziehung von Berichten über gelungene Suizide bei anderen; Recherchieren zu den besten Möglichkeiten.

### Bei anderen:

- Andeutungen und Äußerungen, dass die betroffene Person am liebsten nicht mehr leben möchte, für immer schlafen möchte, nur eine Last für die anderen sei.
- Fast alle Menschen, die einen Suizidversuch oder einen Suizid unternehmen, reden vorher darüber.
- Rückzug, Vernachlässigung selbst angenehmer Aktivitäten; auffällige Veränderungen nach schweren Schicksalsschlägen; persönlichem Verlust, Trauer, schweren wirtschaftlichen Krisen.

### Was wir tun können:

- Darüber reden, nachfragen; Verständnis und Mitgefühl zeigen.
- Im Kontakt bleiben.
- Hilfe in Anspruch nehmen (Telefonseelsorge, Krisendienst, Hausärztin und Hausarzt, Psychotherapeutin und Psychotherapeut, stationäre Einweisung in die zuständige psychiatrische Klinik).

### Tipps für Angehörige und Freunde:

Sagen Sie Betroffenen ruhig und sachlich, dass Sie sich Sorgen machen! Die Befürchtung, man könne dadurch den Suizid erst provozieren, ist falsch. In aller Regel stellt es für einen suizidgefährdeten Menschen eine Entlastung dar, mit einer anderen Person über die quälenden Gedanken sprechen zu können.

Ziehen Sie professionelle Hilfe hinzu beziehungsweise unterstützen Sie die Betroffenen dabei, Hilfe zu suchen! Das kann eine Ärztin oder ein Arzt, eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut oder auch eine Klinik sein. Angehörige sollten nicht versuchen, Therapeuten zu ersetzen.

Zeigen Sie, dass Sie für die Betroffenen da sind! Geben Sie ihnen das Gefühl, sich mit ihren Sorgen an Sie wenden zu können. In Akutsituationen sollten Sie die suizidgefährdete Person in eine Klinik oder zu einer Ärztin oder einem Arzt begleiten. Nachts kann das die psychiatrische Notfallambulanz sein, aber auch der ärztliche Notdienst.