

## Parallele Unterstützung im privaten Umfeld

Die offene Aussprache mit einem verständnisvollen Menschen hilft in vielen Fällen zum Leben zurück zu finden. Eine solche Vertrauensperson kann in der Krisensituation oder bei der Überwindung einer Depression Beistand leisten.

### Holen Sie professionelle Hilfe!

#### Was kann ich tun?

- Beziehung anbieten: ernsthaft und direkt nach konkreten Suizidideen oder Suizidhandlungen fragen (Suizidalität ist Ausdruck von Not!)
- Akuten Handlungsdruck erfragen
- Zeit, Zuwendung, Fürsorge zur Verfügung stellen
- Die Sorgen des Betroffenen ernst nehmen
- Geduldiges Zuhören
- Gegebenenfalls zu einer Hilfseinrichtung begleiten
- Vermeiden von Vorhaltungen
- Vermitteln von Zuversicht
- Angehörige oder als positiv erlebte Bezugspersonen einbeziehen
- Vermitteln, dass der Betroffene wichtig ist
- Eigene Grenzen erkennen und als Helfer Unterstützung suchen

#### Was sollte ich nicht tun?

- Moralische Vorhaltungen machen
- Den Betroffenen alleine lassen
- Allgemeine Ratschläge geben
- Kritik an dem Wunsch des Betroffenen äußern
- Bagatellisieren („Das ist doch alles nicht so schlimm“)

Suizidprävention, im Sinne der Behandlung suizidgefährdeter Menschen, „lohnt“ sich. Der Großteil der Menschen nach einem Suizidversuch ist letztlich froh über ihre Rettung.

#### Was macht die DGS?

Die DGS, ein gemeinnütziger Verein, ist ein Fachverband für alle im Gebiet der Suizidprävention tätigen oder daran interessierten Personen und Einrichtungen. Sie unterstützt das Ziel, Suizidalität besser zu verstehen, und Konzepte adäquater Hilfen zu erarbeiten.

Die DGS fördert suizidpräventive Einrichtungen, das Nationale Suizidpräventionsprogramm (NaSPro) und kooperiert mit anderen nationalen und internationalen Einrichtungen und Vereinigungen.

Sind Sie an weiteren Informationen über die DGS interessiert? Fordern Sie unseren ausführlichen Flyer über die Arbeit der DGS an!

Informationen und Literatur:

**DGS**  
Nikolsburger Platz 6  
10717 Berlin  
Fon: 030/417283952  
Fax: 030/417283959  
www.suizidprophylaxe.de  
dgs@suizidprophylaxe.de



Mitglied in der IASP  
International Association  
for Suicide Prevention

# DGS

Deutsche Gesellschaft für  
Suizidprävention

– Hilfe in Lebenskrisen e.V.

## Suizidgefährdung

Informationen  
Hilfsmöglichkeiten

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

## Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen.

- Nach Schätzungen der WHO sterben jährlich etwa eine Millionen Menschen durch Suizid (201 Länder, 2008).
- In der EU sterben laut der EUSOSTAT-Datenbank 59.000 Menschen im Jahr durch Suizid (27 Länder). In Deutschland gab es 2006 knapp 10.000 Suizidote.
- Weltweit werden jährlich etwa 10,2 Millionen Menschen von professionellen Helfern aufgrund von suizidalen Verhaltens betreut; ca. 30 Millionen Menschen gefährden jährlich ihr Leben (WHO).
- Die Suizidversuchsraten lagen 2000-2004 in verschiedenen Zentren Europas bei 158 Männern bzw. 212 Frauen auf 100.000 Personen der Allgemeinbevölkerung (Schmidtke et al. 2004).
- Die Zahl der Suizidtoten ist jährlich fast doppelt so hoch wie die Zahl der Verkehrstoten (genauer: 1,9:1).
- Suizid findet in allen sozialen Schichten statt.
- Suizid ist immer noch ein Tabuthema in Deutschland.
- Ein Suizid löst bei mindestens 6 Menschen seelisches oder körperliches Leid aus.

**Mehr Menschen, als man denkt, sind suizidgefährdet.**

## Was beinhaltet Suizidalität?

Suizidalität beinhaltet den Wunsch, das eigene Leben selbst zu beenden. Oftmals steht dahinter der Wunsch nach Ruhe oder der Drang, eine ausweglos erscheinende Situation zu beenden. Die Betroffenen schwanken zwischen dem Wunsch zu leben und dem Wunsch zu sterben. Sie können so nicht weiter leben und glauben, dass keine alternativen Handlungen verfügbar sind.

## Wer ist gefährdet? Ein erhöhtes Risiko für Suizidalität besteht bei

- allen depressiven Menschen, insbesondere wenn diese hoffnungslos und schwer depressiv erkrankt sind.
- Menschen mit Suchtkrankheiten.
- an Psychosen erkrankten Menschen.
- alten Menschen, besonders wenn sie mehrfach und schmerzhaft erkrankt oder vereinsamt sind.
- allen Menschen mit Suizidversuchen, mit suizidalen Krisen oder Suizidankündigungen in der Vorgeschichte sowie mit Suizidalität in der Familiengeschichte.
- Menschen in akuten Trennungs- und Belastungssituationen, bei Entwurzelung, Isolation, schicksalhaften Lebensereignissen oder anderen psychosozialen Krisen.
- Menschen mit schmerzhaften oder verstümmelnden Erkrankungen, insbesondere chronischen oder Krebskrankheiten.

## Woran erkennt man Suizidalität?

- Interesse- oder Teilnahmslosigkeit
- Äußerung von Gefühlen der Hoffnungs- oder Sinnlosigkeit
- Äußerung von Suizidgedanken oder -plänen
- Das Schreiben von Abschiedsbriefen oder das Verschenken persönlich wichtiger Dinge
- Rückzug von Aktivitäten oder Abbrechen von Kontakten
- Plötzliche Stimmungsaufhellung nach einer schweren Krise bei fehlenden Zukunftsideen
- Weglaufen (bei Jugendlichen)
- Reduktion oder Abbruch der Nahrungsaufnahme

## Hilfe ist möglich:

- Niedergelassene Psychiater und Psychotherapeuten, Psychologen in eigener Praxis, Institutsambulanzen, Internistisch-psychosomatische Kliniken mit Betreuung suizidaler Menschen, Polikliniken und Psychiatrische Kliniken
- Hausarzt, Familienarzt
- Telefonseelsorge und Notrufeinrichtungen
- Beratungsstellen für Menschen in Krisen
- Spezielle Kriseninterventionseinrichtungen für Suizidgefährdete, z.B. „Arbeitskreise Leben (AKL)“ in Baden-Württemberg, „Die Arche“ in München, „Neuhland“ in Berlin, usw.
- Geistliche, Seelsorger

**Denn: Wer Hilfe sucht hat sich noch nicht ganz aufgegeben!**