Hier finden Sie weitere Informationen oder Unterstützung

Internet- und Telefonkontakte

Homepage des Nationalen Suizidpräventionsprogramms
- http://www.suizidpraevention.de

Homepage der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention
- http://www.suizidprophylaxe.de

Telefonseelsorge in Deutschland unter der bundeseinheitlichen Telefonnummer: 0800/1110111 oder 0800/1110222
- http://www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer/ Kinder-Jugend- und Elterntelefon bundesweit: 0800/1110333
- http://www.nummer-gegen -kummer.de

AGUS
Hilfe für Angehörige nach Suizid
- http://www.agus-selbsthilfe.de

Liste von Hilfseinrichtungen:
- https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote

Weitere Links sind über die angegebenen Adressen bundesweit abfragbar.

AG Kinder und Jugendliche
Nationales Suizidpräventions-programm für Deutschland

Kontakt:
- jugend@naspro.de

Überreicht durch:

Nationales Suizid Präventions Programm

Dieses Faltblatt wurde im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms erstellt und kann bezogen werden über:
info@naspro.de

Der Flyer wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Dr. Elias und Hedwig Gulinsky-Stiftung

Dr. Elias und Hedwig Gulinsky-Stiftung
Suizidforschung und -prävention

12-2011

Darüber reden kann Leben retten

Hilfe bei Lebenskrisen
und Selbsttötungsgefahr
junger Menschen

Nationales Suizid Präventions Programm

Selbsttötungen in Deutschland

Jährlich sterben in Deutschland ungefähr 10.000 Menschen durch Suizid. Ein Zehntel dieser Menschen ist jünger als 30 Jahre. Der Tod durch Selbsttötung ist die zweit-häufigste Todesursache bei jungen Männern bis zum 20. Lebensjahr.

Nach Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) löst der Suizid eines Menschen bei mindestens sechs Menschen aus seiner Umgebung seelisches oder körperliches Leid aus.

Besonders bei jungen Menschen kann zusätzlich von einer hohen Dunkelziffer von Suiziden ausgegangen werden, die nicht in die amtliche Suizidstatistik eingeht (z. B. Drogentote oder Verkehrsunfalltote).

Häufig wiederkehrende Beweggründe suizidalen Verhaltens

Wenn sich verzweifelte junge Menschen „das Leben nehmen" wollen, können sehr unterschiedliche Beweggründe eine Rolle spielen.

Einige Beispiele:

- Es gibt jene, die in ihrer Verzweiflung keinen Ausweg aus ihren Schwierigkeiten mehr sehen.
- Es gibt jene, die sich durch suizidales Verhalten Hilfe erhoffen („Notsignal") oder endlich beachtet werden wollen.
- Es gibt jene, die mit suizidalem Verhalten gegen etwas protestieren wollen (etwa in dem Sinn: „Das hast du davon, wenn ich mich töte").
- Es gibt jene, die andere mit ihrem suizidalen Verhalten unter Druck setzen wollen.
- Es gibt vielfältige Kombinationen.
- Und es gibt andere ....

Zusammenhänge suizidalen Verhaltens

Der Entschluss zu einer suizidalen Handlung entsteht meistens aus dem Zusammenwirken mehrerer Einflüsse:

Ursachen aus der Lebensgeschichte wie: z. B

- Traumatische Erfahrungen
- Gewalterfahrungen
- körperlicher/ psychischer Missbrauch
- Verlusterlebnisse

Aktuelle Auslöser wie z.B.:

- Konflikte in der Familie und im Freundeskreis
- Trennung, Scheidung der Eltern
- Schul- und Berufsprobleme, Versagensängste
- Liebeskummer

Motive, für suizidale Handlungen können z. B. sein:

- Wunsch nach Veränderung
- Wunsch nach „Ruhe"
- Protest

Besondere Risikofaktoren für suizidale Handlungen sind:

- Depressive Erkrankung, psychotische Erkrankung, Suchterkrankung, stark ausgeprägte aggressive Verhaltensstörungen, Impulskontrollstörungen.

Hinweise auf eine Gefährdung

Suizidgefährdete Kinder und Jugendliche senden in der Regel Signale aus. Sie wünschen sich, dass jemand darauf reagiert.

Alarmzeichen können sein:

- sozialer Rückzug
- traurige, gedrückte Stimmung, Stimmungsschwankungen
- Veränderung der äußeren Erscheinung und körperliche Symptome
- schriftliche oder verbale Äußerungen
- konkrete Handlungen zur Vorbereitung einer suizidalen Handlung
- Zeichnungen und Symbole
- aggressiv abwehrendes Verhalten

Es gilt die Regel, je konkreter die Suizidgedanken sind, desto größer ist die Gefahr, desto mehr Handlungsbedarf besteht.

Was kann hilfreich sein?

- Herstellung eines guten und vertrauensvollen Kontaktes zum Kind/Jugendlichen
- Vermeidung von Vorhaltungen
- geduldiges und aufmerksames Zuhören
- konkret nach Suizidgedanken fragen (die Sorge, dadurch Suizidimpulse anzuregen, ist unbegründet)
- Vermitteln von Zuversicht, dass es Hilfe gibt, auch wenn die/der Betroffene zunächst abwehrend reagiert
- Beachtung der Grenzen eigener Hilfebemühungen (lieber begrenzte zuverlässige Angebote machen als Versprechungen, die zu Enttäuschungen führen)
- Vermittlung von professionellen Hilfeangeboten