

## Was tun in der Situation?



### Warnsignale ernst nehmen

zum Beispiel Aussagen wie „am liebsten würd ich Schluss machen“, „ist eh alles sinnlos“, „ich kann nicht mehr“  
sozialer Rückzug, stark veränderte Ess- und Schlafgewohnheiten  
konkrete Pläne, selbstgefährdender Lebensstil, Selbstverletzungen



### Ansprechen

Denkst Du an Suizid? (oder) Willst Du Dir etwas antun? (oder) Willst Du Schluss machen?  
Was bedrückt Dich?  
Danke, dass Du es nicht getan hast/nicht tust.



### Zuhören

„aktives zuhören“ offen, respektvoll, einfühlsam, Blickkontakt halten ohne zu starren, nonverbal bekräftigen (z.B. nicken)  
Suizidwunsch und Probleme nicht herunterspielen, kleinreden oder vertrösten  
nicht ausfragen, belehren oder verurteilen; jedoch nachfragen, ob Anliegen und Gefühle richtig verstanden wurden



### Informieren / Handeln

sich über Depression, Suizid und Anlaufstellen informieren  
nicht das Versprechen abgeben mit niemanden darüber zu reden  
Kontakt zum Arzt oder zur Beratungsstelle aufbauen bzw. Ansprechpartner oder Hilfen vermitteln, eventuell dorthin begleiten

## Anlaufstellen



### Tag und Nacht erreichbar in Akutsituationen

Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222	<a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
Krisendienst Psychiatrie (Bayern)	0800 655 3000	<a href="http://www.krisendienste.bayern.de">www.krisendienste.bayern.de</a>
Notruf	112	

Notaufnahme oder Institutsambulanzen jeweiliger Kliniken vor Ort

Notfallnummern und Kontaktstellen [www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige](http://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige)

Mailberatung für Kinder und Jugendliche [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

### Weiterführende Beratungen, Hilfestellungen und Begleitungen

Beratungsdienste lokal/regional/online siehe Internet unter den Stichworten:

Sozialpsychiatrischer Dienst, allgemeine Sozialberatung, Schuldnerberatung, Erziehungsberatung, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Frauen-/Mädchenberatung

Angehörige um Suizid - AGUS e.V. [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

**Weitere Anlaufstellen sowie Seminar- und Weiterbildungsangebote siehe Internet Stichwort Suizid/-prävention**

auf Nachfrage bieten viele Fachstellen eigene Themenworkshops für Gruppen vor Ort an oder stellen Informationsmaterial zur Verfügung wie beispielsweise die Telefonseelsorge oder Notfallseelsorge der Kirchen

## Links und Literatur

[www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet)

[www.suizidpraevention.de](http://www.suizidpraevention.de) NaSPro – Nationales Suizidpräventionsprogramm Deutschland

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de) AGUS – Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid e.V.

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) Telefonseelsorge Deutschland

Lindner, R., Drinkmann, A., Schneider, B., Sperling, U., & Supprian, T. (2022). Suizidalität im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 1-8.

Lindner, R., Sperling, U., Drinkmann, A. et al. (2021). Suizidprävention für alte Menschen. In: B. Schneider, R. Lindner, I. Giegling et al. (Hrsg.). *Suizidprävention Deutschland. Aktueller Stand und Perspektiven* (S. 141-168). Kassel: Deutsche Akademie für Suizidprävention (DASP). DOI: 10.17170/kobra-202107014195

Lindner, R., Drinkmann, A., Fiedler, G. et al. (2021). Niedrigschwellige Suizidprävention. In: B. Schneider, R. Lindner, I. Giegling et al. (Hrsg.). *Suizidprävention Deutschland. Aktueller Stand und Perspektiven* (S. 214-235). Kassel: Deutsche Akademie für Suizidprävention (DASP). DOI: 10.17170/kobra-202107014195

Loichen, T. (2021). Niederschwellige Suizidprävention im Kontext einer VUCA-bedingten Arbeitswelt. In: Surzykiewicz, Janusz; Birgmeier, Bernd; Hofmann, Mathias; Rieger, Susanne (Hrsg.): *Supervision und Coaching in der VUCA-Welt*. Wiesbaden: Springer, 2021. - S. 315-342.

Schneider, B., Lindner, R., Giegling, I. et al. (2021). *Suizidprävention Deutschland. Aktueller Stand und Perspektiven*. Kassel: Deutsche Akademie für Suizidprävention (DASP). <https://www.naspro.de/dl/Suizidpraevention-Deutschland-2021.pdf>

WHO (2016). Suizidprävention – eine globale Herausforderung  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf>