

# Signale

Es gibt **SIGNALE**, die auf eine akute Suizidgefährdung hinweisen. Gefahr besteht:

- Wenn sich jemand von seinen Freunden und/oder seiner Familie abkapselt.
- Bei starken Veränderungen von Ess- und Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig).
- Wenn jemand plötzlich einen selbstgefährdenden Lebensstil pflegt (zum Beispiel schnelles Autofahren, selbstverletzendes Verhalten, vermehrter und risikoreicher Alkohol und Drogenkonsum).
- Wenn jemand nach der Trennung von einem geliebten Menschen in tiefe, nicht enden wollende Depressionen fällt .
- Bei Verschenken persönlicher wertvoller Sachen (CDs, Kleidung, Haustiere).
- Wenn jemand kein Interesse mehr an bisher wichtigen Hobbies zeigt.
- Bei vorangegangenen Suizidversuch.

**Große Gefahr** besteht, wenn jemand konkrete Pläne zur Durchführung einer Selbsttötung macht, zum Beispiel Abschiedsbriefe schreibt oder Abschiedsäußerungen macht, Tabletten hortet oder eine Waffe besorgt. Die Verbindung mehrerer dieser Risikofaktoren erhöht die Gefahr.

**Wichtig:** Viele suizidale Handlungen finden auch ohne Ankündigungen oder Hinweise statt.

# Helfen

Wie kann ich **HELFEN**, wenn ich den Verdacht habe, dass jemand sich das Leben nehmen möchte?

- Zuhören, zuhören, zuhören und zeig dabei Geduld und Verständnis.
- Frag nach konkreten Suizidgedanken und Plänen.
- Den Wunsch sich umzubringen nicht verurteilen oder herunterspielen, sondern ernst nehmen.
- Versuch nicht, sie oder ihn umzustimmen. Dann erzählt sie oder er vielleicht auch dir nichts mehr. Reden zu können ist wichtig, denn jedes Gespräch kann lebensrettend sein.
- Mach weitere Gesprächsangebote, aber nur, wenn du diese einhalten kannst. Mach auch keine Schweigeversprechen.
- Gib der Person das Gefühl, gebraucht zu werden. Viele Menschen, die nicht mehr leben wollen, glauben, dass sie nichts wert sind.
- Überlege dir in Ruhe weitere Schritte. Bleibe mit der Selbsttötungsabsicht, von der du gehört hast, nicht alleine, sondern suche AnsprechpartnerInnen: Eltern, SchulsozialarbeiterInnen, LehrerInnen, Beratungsstellen.

Leider können manche suizidale Handlungen nicht verhindert werden, weil die Absichten nicht erkennbar waren. Mach dir keine Vorwürfe deswegen, suche nach Hilfe und Unterstützung, um mit deiner Trauer fertig zu werden. Reden hilft!

# Hilfe-Adressen

**Kostenlose und anonyme Hilfe:**

**Telefonseelsorge**  
Telefonnummer: 142  
Online-Beratung: [www.142online.at/onlineberatung](http://www.142online.at/onlineberatung)

**Rat auf Draht**  
Telefonnummer: 147  
Online Beratung: [www.rataufdraht.at/online-beratung](http://www.rataufdraht.at/online-beratung)

**Pro Mente**  
Telefonnummer: Oberland: 05525 63829  
Unterland: 05572 21274

**ifs Vorarlberg - Institut für Sozialdienste**  
Telefonnummer: 05 1755 530

Über Suizid, soziale Probleme und Depressionen Bescheid zu wissen, kann Leben retten.

Mehr Fakten, Informationen und Hilfe-Adressen erhältst du unter:

**bittelebe.at**



# Gespräche können Leben retten!

# Fakten, Signale & Hilfe bei Suizidgedanken

Ein Guide für Jugendliche und junge Erwachsene

Wer sich umbringen will, ist nicht aufzuhalten ...

**FALSCH**

**bittelebe.at** Gespräche können Leben retten!

## Fakten

Suizid ist, nach tödlichen Unfällen, die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Suizid und Suizidversuche sind also kein Problem von Randgruppen, sie sind alltäglich. Grundsätzlich kann jeder Mensch, vor allem während der Pubertät und des frühen Erwachsenwerdens, in eine Situation kommen, wo er oder sie sich vorstellt, mit einem Suizidversuch für sich eine Lösung zu finden.

Bis zu 20% der Jugendlichen erleben längerfristige Phasen, in welchen sie den Eindruck gewinnen, dass die auftretenden Probleme und täglichen Herausforderungen für sie nicht mehr zu bewältigen sind. Dies führt oft zu Hilflosigkeit, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und dem Eindruck, nichts wert zu sein.

Suizidversuche und Suizide bei Kindern und Jugendlichen sind oft ein Anzeichen für eine dramatisch zuspitzte, scheinbare Ausweglosigkeit und für großes psychisches Leid. Die Betroffenen erleben diese Lebenssituation als sehr schwierig und sind davon ganz einfach überfordert.

Das Fass voller Probleme, Enttäuschungen, Ängste und Hoffnungslosigkeit läuft über. Kinder und Jugendliche, deren „Fass bald überläuft“ machen typische Phasen durch und senden zumeist Signale aus, zeigen bestimmte Merkmale. Sie sind darauf angewiesen, dass diese von aufmerksamen Erwachsenen und Gleichaltrigen wahr und ernst genommen werden und dass sie eine geeignete Unterstützung erfahren. Das rechtzeitige Gesprächsangebot und das angemessene Reagieren können Leben retten!

Suizidales Verhalten ist keine Krankheit.

## Vorurteile

Über Suizid sind eine Menge VORURTEILE im Umlauf, hier sind einige davon:

„Wer einmal versucht hat sich umzubringen, versucht es kein zweites Mal.“ Das ist FALSCH, denn viele derjenigen, die sich umgebracht haben, haben es vorher schon einmal versucht.

„Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee.“ FALSCH, denn wer nicht gefährdet ist, wird es auch dann nicht tun, wenn du ihn ansprichst. Wer gefährdet ist, wird meist froh darüber sein, darauf angesprochen zu werden. Darüber reden hilft!

„Wer damit droht sich umzubringen, macht es sowieso nicht.“ FALSCH, denn 80% aller Suizide werden vorher angekündigt.

„Nur Feiglinge bringen sich um.“ Auch das ist FALSCH, denn ein Suizid ist keine Frage von Mut oder Feigheit. Es ist nur so, dass sich jemand so verzweifelt, einsam und hoffnungslos fühlen kann, dass man für sich keinen anderen Weg mehr sieht.

„Wer an Suizid denkt, ist nicht normal.“ FALSCH, denn gerade im Jugend- und jungen Erwachsenenalter gibt es oft Situationen, die unüberschaubar sind und wo ein Weiterleben sinnlos erscheinen mag. Dann an Suizid zu denken, ist normal. Aber: Konflikte und Probleme können krank machen. Wenn Depressionen entstehen oder zu „Problemlösern“ wie Alkohol oder Drogen gegriffen wird, steigt das Risiko für suizidale Handlungen.

Suizid-Drohung? Das ist doch nur Erpressung ...

**FALSCH**

**bittelebe.at** Gespräche können Leben retten!