

## Signale

Typische Signale für eine Suizidgefährdung sind:

- **Abkapseln von Freunden und Familie**
- starke Veränderungen von Ess- oder Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig)
- vorangegangene Suizidversuche
- Depression bzw. andere psychische Belastungen
- große Hoffnungslosigkeit
- Äußerungen wie: „**Ich kann nicht mehr**“ oder „**Mein Leben macht keinen Sinn mehr**“
- kein Interesse mehr an Freizeitaktivitäten und Hobbys
- Verschenken persönlicher wertvoller Sachen (Handy, DVDs, Klamotten, Haustiere)
- selbstgefährdender Lebensstil

Falls Du unsicher bist, sei mutig:  
gehe auf die Person zu und frage nach.  
Dein Mut kann Leben retten!

## Helfen

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

- **zuhören, zuhören, zuhören**
- Geduld und Verständnis zeigen
- **nach konkreten Suizidgedanken und Plänen fragen**
- Suizidgedanken ernst nehmen
- weitere Gesprächsangebote machen, aber nur, wenn Du diese einhalten kannst
- suche Dir Ansprechpartner: Eltern, Lehrer, Beratungsstellen
- biete an, sie/ihn zum Arzt oder zu einer Beratungsstelle zu begleiten

Bedenke: was für Dich  
kein Problem darstellt, kann bei  
anderen Menschen zum Suizid führen.



# LEBENS MüDE

Fakten, Signale und Hilfe  
bei Suizidgedanken

**[U25]**   
Online-Suizidprävention

Caritasverband  
für Dresden e.V.



# Fakten

## Selbsttötung (Suizid) ist ein Tabu – das muss sich ändern.

- Etwa 10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland jährlich das Leben. Zum Vergleich: ca. 4.000 Menschen sterben pro Jahr in Deutschland im Straßenverkehr.
- Weltweit sind es jährlich rund 1.000.000 Menschen, die sich das Leben nehmen.
- 70 % der Suizide werden von Männern begangen.
- Auf eine Selbsttötung kommen ca. 10 bis 20 Versuche. Den höchsten Anteil haben dabei 15 - 25-jährige Frauen und Mädchen.
- 15 % der Menschen, die unter einer Depression leiden, bringen sich um.

Weitere Infos zu Suizid und Depression:

[www.u25-dresden.de](http://www.u25-dresden.de)

# Vorurteile

## Bescheid wissen kann Suizide verhindern!

Die folgenden Vorurteile sind leider weit verbreitet:

- *„Wer einmal versucht hat sich umzubringen, versucht es kein zweites Mal.“*  
**FALSCH**, wer schon einen Versuch hinter sich hat, ist in besonderer Gefahr, es noch einmal zu probieren.
- *„Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee.“*  
**FALSCH**, denn wer gefährdet ist, wird meist froh darüber sein, dass er/sie angesprochen wird.
- *„Wer damit droht sich umzubringen, macht es sowieso nicht.“*  
**FALSCH**, 80 % aller Selbsttötungen werden vorher angekündigt.
- *„Viele Suizide sind eine spontane Reaktion auf ein schlimmes Ereignis (z. B. Trennung).“*  
**FALSCH**, die meisten Selbsttötungen sind monatelang geplant.

# [U25] Online-Suizidprävention

[U25] ist ein Online-Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche bis 25 Jahre. Du wirst dort kostenlos und anonym von speziell ausgebildeten Peers (Gleichaltrigen) zu den Themen Suizid und Depression beraten.

[www.u25-dresden.de](http://www.u25-dresden.de)

## [U25] Dresden

Caritasverband für Dresden e. V. 0157-73351200  
Schweriner Straße 27, 01067 Dresden u25@caritas-dresden.de

In Kooperation mit: Arbeitskreis Leben Freiburg e. V. ([www.akl-freiburg.de](http://www.akl-freiburg.de))  
Dieses Faltblatt kann kostenlos bei [U25] Dresden bestellt werden.

## Herausgeber:

Deutscher Caritasverband e. V.  
[U25] Deutschland  
Karlstr. 40  
79104 Freiburg  
[jakob.henschel@caritas.de](mailto:jakob.henschel@caritas.de)

gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend