

# Du hast das Buch gelesen und bist dir unsicher, ob du selbst gefährdet bist?

Hier kannst du Hilfsangebote finden,  
wenn es dir oder anderen psychisch nicht gut geht:

- Bei allen Fragen und Problemen sind folgende Ansprechpartner\*innen für dich da:

Telefongespräche:	Online (Chat und Mail):
In Deutschland: <b>116 111</b> oder <b>0800-1110-111</b> oder <b>-222</b>	In Deutschland: <b><a href="http://www.krisenchat.de">www.krisenchat.de</a></b> <b><a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a></b> <b><a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a></b>
In Österreich: <b>142</b>	In Österreich: <b><a href="http://www.telefonseelsorge.at">www.telefonseelsorge.at</a></b>
In der Schweiz: <b>143</b>	In der Schweiz: <b><a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a></b>

- wenn es eilt: Notdienst im Krankenhaus oder Rettungsdienst (in Deutschland 112)
- ärztlicher Bereitschaftsdienst (in Deutschland 116 117), er kann auch bei der Therapeut\*innen-Suche helfen
- für Schüler\*innen: Schulsozialarbeiter\*in, Vertrauenslehrer\*innen (auch sie haben eine Schweigepflicht), Lehrer\*innen
- deine Hausärztin/dein Hausarzt, sie können dir ebenfalls bei der Suche nach passenden Therapeut\*innen helfen
- im Internet (z.B. [www.bptk.de/patient-innen](http://www.bptk.de/patient-innen)) findest du Krisenanlaufstellen und psychosoziale Beratungen auch in deiner Nähe

## Suizidgefahr *kann* bestehen, wenn eine Person ...

- davon spricht, Suizid verüben zu wollen.
- anhaltend traurig und hoffnungslos ist.
- längere Zeit nicht mehr richtig isst und schläft.
- sich für nichts mehr interessiert (Hobbys, Schule, Freunde usw.).

- sich auf einmal total verändert (Schulnoten, Stimmungen, Verhalten, Musikgeschmack wird düster usw.).
- sich länger völlig zurückzieht.
- einen genauen Plan vorstellt, wie der Suizid stattfinden wird.
- die gefährdet ist, sich auf einmal total positiv gibt.
- einen Abschiedsbrief schreibt.

### **Weitere Anhaltspunkte können sein, wenn eine Person ...**

- scheinbar riesige Angst hat oder extreme Ausweglosigkeit erlebt.
- sich selbst hasst.
- glaubwürdig erklärt, dass ihr Leben nicht lebenswert ist.
- sich selbst verletzen will (oder das auch schon tut).
- schon mal Suizid verüben wollte.
- Dinge besorgt, mit denen Suizid verübt werden kann.
- plötzlich sehr persönliche Sachen verschenkt.
- von ihrer eigenen Beerdigung spricht oder besonders häufig über den eigenen Tod.

### **Was tun, wenn es bei dieser Person um *dich* selbst geht?**

Sprich darüber und suche sofort Hilfe. Ganz oben findest du Ansprechpartner\*innen.

### **Was kannst du machen, wenn es um *andere* geht?**

- Nimm die Sache ernst.
- Höre geduldig zu (wenn du das aushalten kannst) und frage, was die Person denkt und empfindet.
- Redet ganz offen darüber. Frage konkret nach, ob sich jemand das Leben nehmen will, und benenne es auch so.

- Zeige deine Sorgen und Gefühle. Bewerte nicht, was die Person sagt.
- Biete an, sofort gemeinsam Hilfe zu suchen (siehe oben).
- Wenn die Person dich bittet, es für dich zu behalten, so bittet sie dich das aus einer Krise heraus. Suche deswegen trotzdem immer Hilfe. Auch damit es dich nicht belastet.
- Rufe bei akuter Gefahr den Notruf an und lasse die Person nicht allein.
- Akute Gefahr besteht auch, wenn die Person genaue Pläne für den Suizid äußert.
- Wenn die Person einen Suizid ankündigt und dann nicht mehr erreichbar ist oder vermisst wird: Polizei anrufen (110).

*Hinweis: Diese Seiten dürfen geteilt und kopiert werden.  
Viele Therapeut\*innen haben dieses Dokument geprüft und ergänzt. Danke!*