

# Was tun bei Suizidgedanken

Suizidalität erkennen und richtig handeln

## Grundlegende Risikofaktoren

Faktoren, die das Risiko einer suizidalen Entwicklung erhöhen

psychische Erkrankungen

vorangegangene Suizidversuche

männliches Geschlecht

Einsamkeit

höheres Lebensalter

Drogenkonsum

kritische Lebensereignisse

## Mögliche Anzeichen

Anzeichen, die auf Suizidgedanken/-pläne hinweisen können

verbale und non-verbale Signale

sozialer Rückzug

Änderung von wichtigen Gewohnheiten

depressive Grundstimmung, Energieverlust



# Leitfaden Gatekeeper-Gespräche

## Nach Suizidalität fragen: direkt und konkret

Z.B.: "Denkst du manchmal daran, dir das Leben zu nehmen?"

Nachfragen, wie konkret die Suizidgedanken sind.

Ggf. direkt fragen, ob konkrete Planungen hinsichtlich Methode und Termin bestehen.

Dabei Suizidalität aushalten: nicht moralisieren, wegdiskutieren, überdramatisieren.

## Eigene Grenzen wahren

Ruhe bewahren und Zeit schaffen.

Nichts versprechen, was nicht gehalten werden kann.

Wichtig: baldmöglichst weitere Personen (z.B. Fachstellen, Teammitglieder, ...) einbeziehen.

## Ressourcen einbeziehen

Suizidwunsch vs. Wunsch, die aktuelle Lebenssituation zu verlassen.

Behutsam nach möglichen Ressourcen schauen.

Professionelle Hilfen in den Blick nehmen.

Wenn jemand einen konkreten Plan hat und bereit ist, diesen in den nächsten Minuten oder Stunden durchzuführen:

Rettungsdienst unter der Nummer 112 rufen.

Die betroffene Person nicht allein lassen und mögliche Suizidmittel entfernen.

Wenn möglich, weitere Unterstützung holen.

Versuchen, Ruhe zu bewahren; die Person ernstnehmen und ihr zuhören.



# Hilfsangebote für Betroffene

## Telefonseelsorge

Telefon: 0800 - 111 0 111 und 0800 - 111 0 222

Mail und Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Onlineberatungsangebote für junge Suizidgefährdete

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

[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

[www.nethelp4u.de](http://www.nethelp4u.de)

## Liste von Hilfsangeboten vor Ort, online und telefonisch

[www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote](http://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote)

## App Krisenkompass

[www.krisen-kompass.app](http://www.krisen-kompass.app)

## Allgemeiner Beratungsstellenfinder

[www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) (Menü: Beratungsführer online)

# Hilfsangebote für Suizid-Hinterbliebene

## AGUS e.V.

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)