



KURZGEFASST: WAS TUN?

- Beziehung aufbauen
- Lebensmüdigkeit und Suizidalität wahrnehmen
- Sozialen und emotionalen Rückzug erkennen
- Gespräch eröffnen, zuhören
- Suizidalität direkt ansprechen
- Motivieren zu professioneller Hilfe
- Wenn's schnell gehen muss (z.B. drohende Suizidhandlung): medizinischen Notdienst (112) anrufen
- Weiterleiten an professionelle Stellen
- Sich selbst professionelle Unterstützung holen

AG Junge Menschen des Nationalen
Suizidpräventionsprogramm
Kontakt: Jungemenschen@naspro.de



Vernetzen | Informieren | Aktivieren

Kontaktmöglichkeiten für die jungen Menschen, um die Sie sich sorgen:

Telefonseelsorge in Deutschland: 0800/1110111 oder 0800/1110222
(gebührenfrei); www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer: 116 111 (gebührenfrei); Ein speziell an Kinder und Jugendliche gerichtetes Angebot umfasst eine Telefon-, Mail- oder Chatberatung; www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung

[U25] Online-Suizidprävention ist eine Mailberatung für unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen; www.u25-deutschland.de

Jugendnotmail ist ein Online-Beratungsangebot für Jugendliche in Krisensituationen; www.jugendnotmail.de

Youth Lifeline ist eine Online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung; www.youth-life-line.de

Krisenchat ist ein digitales Angebot für junge Menschen in seelischen Notlagen durch ausgebildete Fachkräfte; www.krisenchat.de

REGIONALE UNTERSTÜTZUNG:

- Sozialpsychiatrische Dienste
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Kliniken, Ambulanzen psychiatrischer Kliniken
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendpsychiater*innen

www.suizidpraevention.de



Vernetzen | Informieren | Aktivieren



Wenn junge Menschen in Krisen geraten - was können Sie tun?

Darüber reden & zuhören kann Leben retten

HILFE BEI LEBENKRISEN & SUZID-
GEFAHR JUNGER MENSCHEN

WENN JUNGE MENSCHEN IN KRISEN GERATEN



Sie haben das Gefühl, dass es einem jungen Menschen in Ihrem Umfeld nicht gut geht. Vielleicht hat sich etwas verändert: Der junge Mensch zieht sich zurück, wirkt bedrückt, gereizt oder einfach ganz anders als sonst. Sie können es nicht genau benennen, aber Ihr

Bauchgefühl sagt Ihnen, dass etwas nicht stimmt.

Schon, dass Sie aufmerksam sind und sich Gedanken machen, ist ein wichtiger erster Schritt. Es zeigt, dass Sie hinsehen, nicht wegsehen. Und genau das kann für einen jungen Menschen in einer Krise einen großen Unterschied machen.

Dieser Flyer soll Sie ermutigen, auf Ihre Sorge zu hören. Sie sind jedoch nicht allein. Es gibt Unterstützung für junge Menschen in seelischen Notlagen und für alle, die sich um sie sorgen: Eltern, Angehörige, Freund*innen, Lehrkräfte oder andere Bezugspersonen.

SUIZIDALITÄT VERSTEHEN KÖNNEN

Suizidgedanken entstehen meist nicht „einfach so“. Sie sind oft Ausdruck einer tiefen seelischen Not. Für viele junge Menschen fühlen sich Probleme manchmal überwältigend an, als gäbe es keinen Ausweg mehr. Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, innere Leere, Überforderung oder das Empfinden, eine Belastung für andere zu sein, können dabei eine große Rolle spielen.

Gerade in der Jugend ist vieles im Umbruch: Beziehungen verändern sich, der eigene Platz im Leben ist noch nicht gefestigt und Erwartungen können als sehr drückend erlebt werden. Was von außen vielleicht „lösbar“ erscheint, kann sich für den jungen Menschen ausweglos anfühlen.

Suizidale Handlungen sind in diesem Sinne oft ein Versuch, mit unerträglichen Gefühlen umzugehen. Der junge Mensch will nicht unbedingt sterben, sondern so nicht mehr leben.

WAS KÖNNEN SIE KONKRET TUN?



Auf Anzeichen achten, nicht wegsehen!

Mythos: „Wer sich selbst verletzt, bringt sich nicht um.“

Fakt: Selbstverletzungen (z. B. Ritzen, Verbrennen) sind kein „harmloses Ventil“. Es dient der Spannungsregulation, ist dabei ein Ausdruck seelischer Not und ist mit einem erhöhten Risiko für Suizidgedanken oder -handlungen verbunden.

Zuhören, Äußerungen ernst nehmen, Floskeln vermeiden!

Mythos: „Wer darüber spricht, tut es nicht wirklich.“

Fakt: Die meisten Jugendlichen, die einen Suizidversuch unternehmen, haben vorher Signale gesendet oder darüber gesprochen.

Aktiv danach fragen, das Gespräch suchen!

Mythos: „Wenn ich nach Suizidgedanken frage, bringe ich jemanden erst auf die Idee.“

Fakt: Offenes und konkretes Ansprechen wirkt im Gegenteil allermeistens entlastend und vermittelt, dass man diese Gedanken aussprechen darf. Es schafft einen Raum, in dem die Person sich öffnen kann.

Unterstützung holen und, wenn es „brennt“, nicht alleine lassen!

Mythos: „Wenn jemand sich entschieden hat, kann man nichts mehr tun.“

Fakt: Viele Menschen sind in der Krise ambivalent. Sie wollen SO nicht mehr leben und sehen keinen anderen Weg, ihr Leiden zu beenden. Lassen Sie die Person bei konkreten Suizidgedanken nicht alleine und holen Sie sofort professionelle Hilfe (112, Krisendienst, Notaufnahme). Es gilt bei Unsicherheit lieber einmal zu viel Hilfe aktivieren als zu wenig.

Eigene Grenzen kennen und beachten!

Mythos: „Ich muss das Problem allein lösen.“

Fakt: Unterstützung funktioniert besser gemeinsam. Sie sind erste Anlaufstelle, aber nicht Therapeut*in. Holen Sie sich professionelle Unterstützung, beziehen Sie (bei Zustimmung) Angehörige/Bezugspersonen mit ein.

Achten Sie auf sich!

Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle ernst: Angst, Unsicherheit, Ohnmacht sind normal! Bleiben Sie mit belastenden Gesprächen nicht allein und suchen Sie selbst Hilfe.

DAS KÖNNEN VORBOTEN UND SIGNALE EINER SUIZIDGEFÄHRDUNG SEIN:

Suizidgefährdete junge Menschen wünschen sich, dass sie gesehen und gehört werden. Sie senden in der Regel Signale aus. Alarmzeichen können sein:

- Traurige, gedrückte oder gereizte Stimmung oder Stimmungsschwankungen
- Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Aufgabe gewohnter Interessen und Aktivitäten
- Selbstschädigendes/selbstverletzendes Verhalten
- Verändertes Erscheinungsbild und körperliche Symptome
- Abfall der schulischen Leistung
- Beschäftigung mit dem Thema Tod und Suizid
- Äußerung von Suizidgedanken
- Direkte und indirekte schriftliche/verbale Suizidankündigung
- Konkrete Vorbereitungen einer suizidalen Handlung (Hier: schnelles Handeln nötig!)
- Nach depressiver Stimmung plötzlich nicht nachvollziehbare Entspannung, positive Stimmung ("Ruhe vor dem Sturm")

Es gilt: Je konkreter Suizidgedanken und -vorstellungen sind, desto größer ist die Gefahr und damit auch der Handlungsbedarf.

