



Wo kann ich als Betroffene(r) oder Bezugsperson Hilfe finden?

Hilfen können Sie bei einer hausärztlichen, psychiatrischen und/oder psychotherapeutischen Praxis, bei Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen oder Krankenhäusern finden.

Jederzeit können Sie Ambulanzen von Kliniken oder den Notärztlichen Dienst aufsuchen. Im Notfall können Sie den Rettungsdienst (112) informieren.



Hier finden Sie weitere Informationen und Unterstützung:

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)
www.suizidprophylaxe.de

AGUS – Hilfe für Angehörige nach Suizid
www.agus-selbsthilfe.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
www.dhs.de

Hier finden Sie Informationen über Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Kliniken.



Vernetzen | Informieren | Aktivieren

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



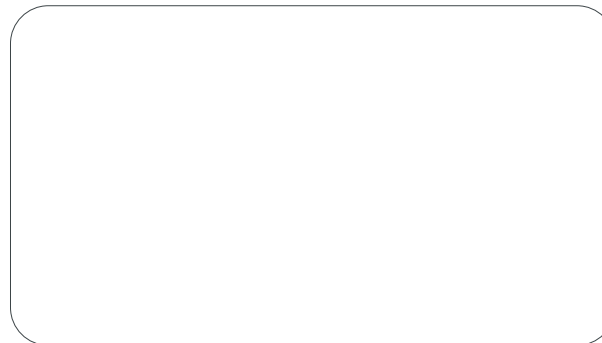
Vernetzen | Informieren | Aktivieren

Arbeitsgruppe Medizinische Versorgung – Suchterkrankungen

NATIONALES SUIZIDPRÄVENTIONS- PROGRAMM FÜR DEUTSCHLAND

Email: Sucht@naspro.de

Dieser Flyer wurde überreicht durch:



**Nüchtern
hätte ich das
nicht
gemacht!**

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
www.suizidpraevention.de

**SELBSTTÖTUNGSGEFAHR
BEI SUCHTERKRANKUNGEN**
HILFE FÜR BETROFFENE
UND ANGEHÖRIGE

ALKOHOL- UND DROGENKONSUM

Und die Selbsttötungsgefahr.

In Deutschland sind derzeit etwa **1,7 Millionen Menschen abhängig von Alkohol** und mehr als **10 Millionen betreiben einen riskanten Alkoholkonsum**.

1,4 bis 1,9 Millionen Menschen sind abhängig von Arzneimitteln und etwa **400.000 Menschen von illegalen Drogen**¹.

Das Suizidrisiko ist bei Suchterkrankungen stark erhöht und wird häufig unterschätzt. Die Selbsttötungsgefahr ist z. B. bei Alkoholabhängigkeit etwa um das 10-fache gegenüber der Allgemeinbevölkerung erhöht; bei Drogenabhängigkeit ist das Suizidrisiko sogar etwa zwanzigmal höher als bei der Allgemeinbevölkerung².

Auch im Alkoholrausch kann eine akute Suizidgefahr bestehen. Nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) würde die Behandlung von Alkoholabhängigkeit die Suizidraten weltweit um ungefähr 8 % senken³.

Die Suizidgefährdung ist bei auch bereits jahrelang erkrankten Süchtigen, insbesondere bei Alkoholkranken, gleichbleibend erhöht⁴.

Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien neigen häufiger zu suizidalem Verhalten.

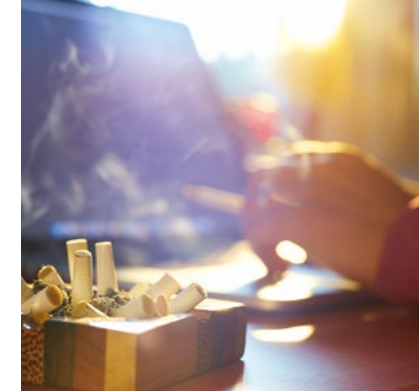
LITERATURHINWEISE:

¹ De Matos EG, Atzendorf J, Kraus L, Piontek D. Substanzkonsum in der Allgemeinbevölkerung in Deutschland Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurveys 2015. SUCHT 2016, 62: 271-281.

² Schneider B, Georgi K, Weber B, Schnabel A, Ackermann H, Wetterling T. Risk factors for suicide in substance-related disorders. Psychiatrische Praxis 2006 33(2):81-87.

³ Pompili M. Epidemiology of suicide: from population to single cases. Epidemiol Psychiatr Sci. 2019; 29:e68.

⁴ Inskip HM, Harris C, Barraclough B. Lifetime risk of suicide for affective disorder, alcoholism and schizophrenia. Br J Psychiatry 1998; 172: 35-37.



Mögliche Hinweise auf eine besondere Gefährdung:

- Gegenwärtig schweres Trinken
- Langfristige Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin, Spielsucht
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen
- Suizidgedanken und frühere Suizidversuche
- Arbeitslosigkeit / finanzielle Schwierigkeiten
- Geringe soziale Unterstützung, Vereinsamung
- Beziehungs- und Lebenskrisen
- Höheres Lebensalter
- Aggressives Verhalten

Alarmzeichen einer akuten Suizidgefährdung können sein:

- Schriftliche oder verbale Suizidäußerungen
- Konkrete Vorbereitungen zu einer suizidalen Handlung
- Weiterer Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Abwehrend-aggressives Verhalten
- Plötzliche Veränderung der Stimmung oder des Verhaltens

Wie kann ich einem:r Betroffenen helfen?

- Schauen Sie nicht weg!
- Stellen Sie Kontakt her!
- Bieten Sie Ihre Hilfe an!
- Sagen Sie beispielsweise:
„Ich mache mir Sorgen um dich, wie kann ich dir helfen?“
- Fragen Sie nach Lebensüberdruß!
„Geht es dir so schlecht, dass du am liebsten Schluss machen würdest?“
„Denkst du daran, dir etwas anzutun?“

Scheuen Sie sich nicht, Suizidgedanken offen anzusprechen! Denn derartige Fragen bringen Betroffene nicht erst auf diesen Gedanken.

- Halten Sie den Kontakt!
- Unterstützen Sie ihn:sie, sich professionelle Hilfe zu suchen!
„Lass uns mit jemandem sprechen, der helfen kann.“
„Du bist nicht alleine und es gibt Menschen, die dir in deiner Situation helfen können.“
- Beachten Sie die Grenzen Ihrer Hilfsbemühungen!