



## Website [www.verrueckt-na-und.de](http://www.verrueckt-na-und.de), Fact/Tatsachen: Kein Land in Sicht: Suizid

---

<http://cms43.verrueckt-na-und.de/suizid.html>

*„Ich wünschte, ich wäre tot. Einfach Ruhe und Frieden haben ...“*

### **Ausweglose Situationen?**

Menschen können in so ausweglose Situationen geraten oder sich so schlecht fühlen, dass sie am liebsten nicht mehr leben möchten. Das passiert gar nicht so selten.

Jeden Tag sterben in Deutschland etwa acht Jugendliche und junge Erwachsene durch Suizid.

Ungefähr 150 Jugendliche versuchen täglich, ihrem Leben ein Ende zu setzen.

Vielleicht war sogar jemand dabei, den du kennst.

Die meisten Menschen, die am liebsten sterben würden, wollen nicht tot sein. Sie wollen leben. Doch sie sind in großer Not. Sie wollen nicht so weiterleben, wie sie bisher gelebt haben.

### **„Wer von Selbsttötung spricht, macht das doch nicht wirklich ...“**

Stimmt nicht! Die meisten Suizide und Suizidversuche werden vorher angekündigt.

### **Wie Du helfen kannst**

Menschen, die Suizidgedanken haben, möchten jemanden,

- der einfach da ist.
- der ihnen zuhört.
- der Anteil nimmt.
- der ein Gefühl der Sicherheit vermittelt.
- der die Verzweiflung akzeptiert.
- der sagt: "Du bist mir nicht egal!"

Was suizidgefährdete Menschen nicht möchten

- Allein sein.
- bedrängt und belehrt werden.
- gute Ratschläge bekommen.
- Sprüche wie "Kopf hoch, das wird schon wieder!"
- Ausgefragt, gedrängt und bemitleidet werden.

Einfach zuhören, zuhören, zuhören! Helfen zu leben!

## **Wenn Du selbst immer wieder an Suizid denkst, dann solltest Du dringend Hilfe suchen!**

Es gibt Menschen, die Dir helfen aus Deinem schwarzen Loch heraus zu kommen. Dafür in Frage kommen beispielsweise

- Deine beste Freundin oder Dein bester Freund
- Deine Eltern oder Großeltern
- eine Lehrerin oder ein Lehrer, dem Du vertraust
- eine psychologische Beratungsstelle
- die Nummer gegen Kummer oder die Telefonseelsorge  
**0800/1110333 Mo-Fr 15-19 Uhr o. 0800/1110111**

im Notfall das nächste Krankenhaus oder die Notrufnummer 112.

### **Hilfreich:**

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

Mehr Infos und Hilfsangebote findest Du in unserer Linkliste.