

Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen...

In Deutschland nehmen sich jährlich rund 10.000 Menschen das Leben. Die Zahl der Suizidtoten ist damit beinahe doppelt so hoch wie die der Verkehrstoten. Die Zahl der Suizidversuche wird auf 100.000 pro Jahr geschätzt. 90% aller Suizide stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Leider wird in unserer Gesellschaft das Thema noch immer tabuisiert. Deshalb macht es sich die Ludwigs-hafener Initiative gegen Depression zur Aufgabe zu informieren und Hilfen auf einen Blick zu zeigen. Denn Suizidgefährdung ist behandelbar. Das Wichtigste ist, darüber ins Gespräch zu kommen. Darüber reden kann Leben retten.

Verständnis aufbringen und die Position der stellvertretenden Hoffnung einnehmen. Hilfe anbieten.

Was bedeutet Suizidgefährdung?

Sie beinhaltet den Wunsch, das eigene Leben selbst zu beenden. Suizidgedanken sind ein sehr häufiges Symptom bei Depressionen und machen sie oft zu einer gefährlichen, lebensbedrohlichen Erkrankung. Wer an Suizid denkt, sollte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Depressionen sind eine der Hauptursachen von Suiziden. Eine erfolgreiche Behandlung der Depression senkt das Risiko für suizidale Handlungen.

Was sind mögliche Anzeichen einer Suizidgefährdung?

- Interesse- oder Teilnahmslosigkeit
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit oder Sinnlosigkeit
- Verzweiflung
- Äußerung von Suizidgedanken
- Rückzug von Aktivitäten, Isolation
- Abbruch von Kontakten
- Reduktion oder Abbruch der Nahrungsaufnahme
- Vereinsamung
- Angst vor Abhängigkeit (Pflegebedürftigkeit)
- Chronische Erkrankungen ohne Besserungsperspektive
- Akute belastende Lebensereignisse

Große Hoffnungslosigkeit und Äußerungen wie:

„Es hat ja doch alles gar keinen Sinn mehr...“, „Irgendwann muss auch mal Schluss sein...“, „Es muss jetzt was passieren...“ sind bei depressiven Menschen Hinweise auf eine ernste Gefährdung.

Erste Schritte:

Darüber reden

Wenn Sie den Verdacht hegen, dass ein Freund/eine Freundin oder ein Angehöriger/eine Angehörige suizidgefährdet ist, sollten Sie ihn/sie in ruhiger und sachlicher Weise darauf ansprechen. Wichtig ist, einen guten und vertrauensvollen Kontakt zu Betroffenen herzustellen, aufmerksam und geduldig zuzuhören und ihre Sorgen ernst zu nehmen.

Für den anderen da sein

Signalisieren Sie dem Menschen, dass er in seiner Situation nicht allein ist. Stellen Sie Fragen: „Ich mache mir Sorgen um Dich, wie kann ich Dir helfen?“. Vermitteln Sie Zuversicht, dass es Hilfe gibt. Aber beachten Sie auch die Grenzen Ihrer eigenen Hilfsbemühungen und vermitteln Sie zügig professionelle Hilfeangebote.

Professionelle Hilfe hinzuziehen

Hilfe gibt es beim Hausarzt, bei niedergelassenen Psychiater*innen oder Psychotherapeut*innen oder in der Klinik. Elemente der Behandlung können sein: Psychotherapie, der Einsatz von Medikamenten, Ergotherapie, sozial unterstützende Maßnahmen, aber auch die Behandlung von körperlichen Erkrankungen.

- **Seien Sie achtsam!**
- **Schauen Sie nicht weg!**
- **Bleiben Sie in Kontakt!**
- **Bieten Sie Ihre Hilfe an!**

Die wichtigsten Telefonnummern und Anlaufstellen

Angebote vor Ort:

Krankenhaus Zum Guten Hirten

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Sammelweisstraße 7
67071 Ludwigshafen
Die psychiatrische Notfallambulanz im Krankenhaus Zum Guten Hirten ist in akuten Krisen und/oder zur stationären Aufnahme persönlich oder telefonisch täglich 24 Stunden erreichbar über die Krankenhauspforte, **Telefon 0621 6819-0**
www.guterhirte-ludwigshafen.de

St. Marien und St. Anastiftskrankenhaus

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Karolina-Burger-Straße 51
67065 Ludwigshafen
Telefon 0621 5702-0
www.st-marienkrankenhaus.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen
Europaplatz 5
67063 Ludwigshafen
montags bis donnerstags 9 bis 16 Uhr,
freitags von 9 bis 13 Uhr
Telefon 0621 5909-0

Krisentelefon

für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen: anonym und kostenlos,
montags bis freitags 17 bis 23 Uhr,
samstags, sonntags und an Feiertagen
8 bis 23 Uhr
Telefon (0800) 220 330 0

Überregionale Angebote:

Telefonseelsorge

anonyme, kostenlose Beratung
rund um die Uhr
**Telefon (0800) 111 0 111 oder
(0800) 111 0 222**

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“

kostenlose Beratung,
montags bis samstags 14 bis 20 Uhr,
Telefon 116 111

Elterntelefon

montags bis freitags 9 bis 11 Uhr sowie
dienstags und donnerstags 17 bis 19 Uhr,
Telefon (0800) 111 05 50

Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe

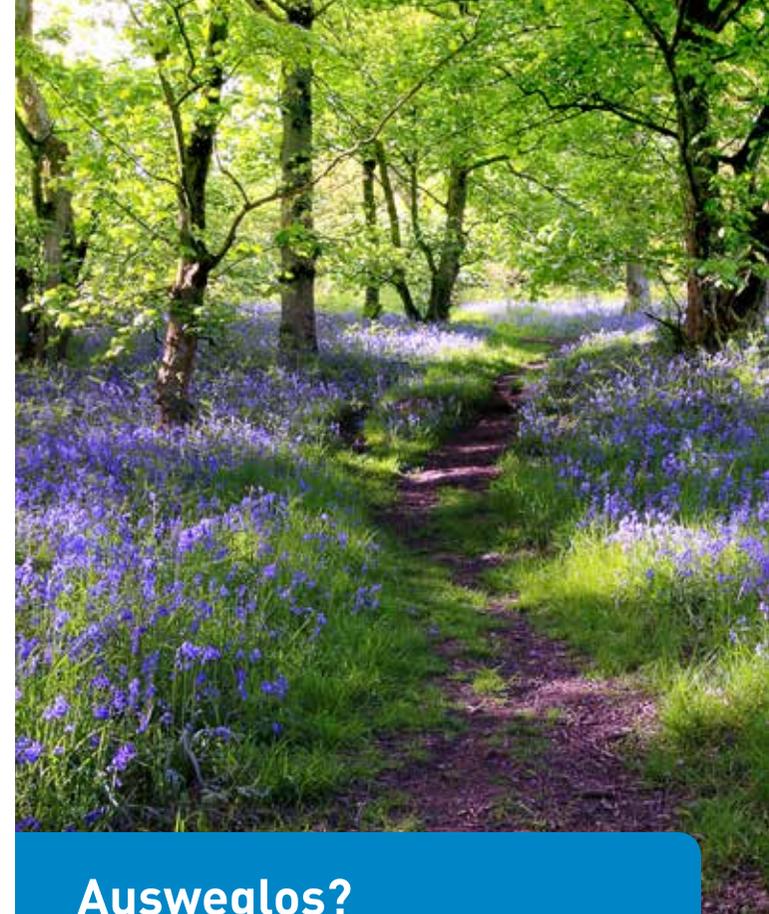
montags, dienstags und donnerstags
13 bis 17 Uhr
sowie mittwochs und freitags
8.30 bis 12.30 Uhr,
Telefon (0800) 33 44 533

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen

Telefon 116 117

Impressum

Andrea Hilbert, Psychiatriekoordinatorin
Geschäftsführung Ludwigshafener Initiative gegen Depression
Stadtverwaltung Ludwigshafen am Rhein
Europaplatz 1
67063 Ludwigshafen
Telefon: 0621 504-6666
E-Mail: andrea.hilbert@ludwigshafen.de
Auflage: X.XXX Stück, März 2020



Ausweglos?

Suizidgefährdung: Wege und Hilfen in Lebenskrisen



Ludwigshafener Initiative
gegen Depression

Ludwigshafen
Stadt am Rhein