

## 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](http://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](http://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](mailto: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