



Suizidprävention wirkt – Wissen, Hinsehen und Handeln

In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen durch Suizid, mehr als 100.000 Menschen unternehmen einen Versuch. Doch suizidale Handlungen sind kein unausweichliches Schicksal – Prävention ist möglich.

Dafür braucht es Wissen über Warnsignale, Risikofaktoren und vor allem die Bereitschaft, hinzuschauen und ins Gespräch zu gehen. Jeder Kontakt kann den Unterschied machen.

Suizide sind vermeidbar. Es gibt wirksame präventive Maßnahmen.

Offene Kommunikation, Entstigmatisierung und ein schneller, niedrigschwelliger Zugang zu Hilfe retten Leben. Jeder Schritt zu mehr Aufklärung und Unterstützung kann den Unterschied machen.

Der Helfefinder der DGS unterstützt Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene dabei, ein passendes Hilfsangebot in Deutschland zu finden. Er umfasst zentrale Anlaufstellen und Knotenpunkte der Suizidprävention in Deutschland.

➤ [www.suizidprophylaxe.de/
hilfefinder](http://www.suizidprophylaxe.de/hilfefinder)



Wissen schafft Verständnis. Die DGS informiert und sensibilisiert.

Die DGS leistet wichtige Öffentlichkeitsarbeit, um das Bewusstsein für Suizidalität und mentale Gesundheit in der Gesellschaft zu stärken und Vorurteile abzubauen. Für Informationen und vertiefendes Wissen schauen Sie gern auf unsere Website.

➤ www.suizidprophylaxe.de

Auf Instagram veröffentlichen wir regelmäßig wissenschaftlich fundierte Informationen über Suizidalität.

📷 [@dgs_suizidpraevention](https://www.instagram.com/dgs_suizidpraevention)

DGS Deutsche
Gesellschaft für
Suizidprävention

Wir klären auf.
Suizidalität verstehen
und gemeinsam
einen Ausweg finden.



➤ www.suizidprophylaxe.de

Suizidalität verstehen. Leben retten durch Haltung und Kompetenz.

Suizidalität umfasst Gedanken an den Tod, suizidale Krisen und suizidales Handeln (Vorbereitung, Versuch oder vollendeter Suizid). Ein Suizid betrifft nicht nur die betroffene Person: Im erweiterten Umfeld sind bis zu 135 Menschen pro Suizid unmittelbar oder mittelbar betroffen.

Warnsignale erkennen

Menschen sprechen nicht immer direkt aus, dass sie so nicht mehr leben wollen. Oft zeigen sich Veränderungen im Verhalten oder in der Stimmung. Solche Anzeichen sollten ernst genommen werden, besonders wenn mehrere davon gleichzeitig oder über längere Zeit auftreten. Warnsignale sind:

- **Veränderung des Äußeren**
- **Sozialer Rückzug von Freunden und Familie**
- **Änderung von wichtigen Gewohnheiten**
- **Vernachlässigung von Ernährung und Körperpflege**
- **Krisenhafte Zustände mit Auswirkungen auf Stimmung, Schlaf, Verhalten**
- **Direktes oder indirektes Äußern von lebensmüden oder Suizidgedanken**



Information rettet Leben. Mythen erkennen und Fakten stärken.

Rund um das Thema Suizidalität halten sich zahlreiche Mythen und Fehleinschätzungen. Sie entstehen aus Unwissen, Angst oder Hilflosigkeit – und tragen dazu bei, dass das Thema stigmatisiert wird. Betroffene zögern dadurch häufiger, über ihre Gedanken zu sprechen oder sich Hilfe zu holen. Umso wichtiger ist es, mit faktenbasiertem Wissen aufzuklären.

- **Mythos: Wenn man darüber spricht, bringt man Menschen erst auf die Idee.**
Fakt ist: Offenes, wertfreies Ansprechen kann entlasten und Leben retten.
- **Mythos: Wer darüber spricht, macht es nicht.**
Fakt ist: Viele sprechen vorher über ihre Gedanken – ob direkt oder indirekt.
- **Mythos: Da kann man dann eh nichts mehr tun.**
Fakt ist: Suizidalität ist oft zeitlich begrenzt und kann mit Unterstützung überwunden werden.

Risiko- und Schutzfaktoren – Belastungen erkennen, Ressourcen stärken

Suizidgedanken entstehen selten aus einem einzigen Grund. Oft kommen mehrere Belastungen zusammen: seelische, körperliche und soziale. Es geht um Überforderung und das Gefühl, keinen Ausweg mehr zu sehen. Risikofaktoren sind:

- **vorherige Suizidversuche**
- **psychische Erkrankungen (z. B. Depression)**
- **Substanzkonsum**
- **Verlust, Trennung, Einsamkeit**
- **Armut, Arbeitslosigkeit**

Genauso gibt es Einflüsse, die stabilisieren und dazu beitragen, dass Krisen überstanden werden. Dadurch kann eine neue Perspektive für Betroffene entstehen. Schutzfaktoren sind:

- **stabile Bindungen und soziale Integration**
- **emotionale Stabilität**
- **positiver Selbstwert, Zuversicht**
- **unterstützendes Umfeld, dass ein positives Gesprächsklima schafft**
- **Optimistische Zukunftseinstellung**

Vertiefen Sie Ihr Wissen

➤ [www.suizidprophylaxe.de/
suizidalitaet](http://www.suizidprophylaxe.de/suizidalitaet)

