

TAGSÜBER:

Jugendberatung beim Stadtjugendamt
09421 944-0

Jugendberatung beim Jugendamt (Landkreis)
09421 973-0

Erziehungs-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
09421 188 720

Nummer gegen Kummer
116 111 (Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr)

RUND UM DIE UHR:

Kinder- und Jugendpsychiatrie
am Klinikum Deggendorf
0391 380-1490

Telefonseelsorge
800 1110111 oder 0800 1110222

Notarzt/Rettungsleitstelle
112

WEBMAIL & CHAT:

www.nummergegenkummer.de

www.telefonseelsorge.de

www.jugendnotmail.de

www.u25-deutschland.de

**DU BRAUCHST
HILFE?**

DU KANNST ETWAS TUN!

- Nimm dir Zeit, hör geduldig zu und zeig Verständnis.
- Mach deutlich: „Du bist mir wichtig“.
- Nimm den Todeswunsch ernst.
- Trau dich, nach Suizidgedanken und Suizidabsichten zu fragen.
- Versuch dranzubleiben und hol Hilfe.
- Such Ansprechpartner: Eltern, Lehrer, Krisentelefon / Beratungsstellen.
- Biete deine Begleitung zu Anlaufstellen an.

Trotzdem:
**Manche Selbsttötungen können
leider nicht verhindert werden.
Sollte es dazu kommen, mach dir
keine Vorwürfe.**

IRRTÜMER

Über Selbsttötung sind eine Menge Irrtümer im Umlauf:

„Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt die Person erst recht auf die Idee.“ **IRRTUM!**

Wer nicht gefährdet ist, wird es auch dann nicht tun, wenn man ihn darauf anredet. Wer gefährdet ist, ist meist erleichtert, dass er angesprochen wird.

„Wer damit droht, sich umzubringen, macht es sowieso nicht.“ **IRRTUM!**

80% aller Suizide werden vorher angekündigt.

„Wer einmal versucht hat sich umzubringen, versucht es kein zweites Mal.“ **IRRTUM!**

Viele, die sich selbst getötet haben, haben es zuvor schon mal versucht.

„Wer sich einmal mit Suizidgedanken trägt, wird es sein Leben lang tun.“ **IRRTUM!**

Oft ist der Gedanke, sich etwas anzutun, Ausdruck einer aktuellen Krise, die alleine oder mit fremder Hilfe auch wieder überwunden werden kann.

signale und hilfe

für junge menschen bei suizidgedanken



Gesundheits
region^{plus}
Straubing

www.gesundheitsregionplus-straubing.de

STADT
STRAUBING

www.straubing.de

„Die meisten Menschen, die in Suizidgefahr schweben, wollen nicht sterben.“

Aber Sie wollen anders weiterleben als bisher.

Um ihrer unerträglichen Situation zu entkommen, brauchen sie Unterstützung.

Kontakt zu außenstehenden Helfern kann dazu beitragen, den eigenen Horizont wieder zu erweitern.“

ES PASSIERT TÄGLICH.

Bei Kindern und Jugendlichen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache.

Über Depression und Selbsttötung (Suizid) Bescheid zu wissen, kann Leben retten!

Mit freundlicher Unterstützung von



BARMER



Landkreis
Straubing-Bogen
Tradition und Zukunft

Regierungs- und Gesundheitsministerium für
Gesundheit und Pflege

FAKTEN

Selbsttötung ist ein brisantes Thema:

Jede 6. Person, die unter Depressionen leidet, tötet sich selbst. Bei Jugendlichen kommen auf eine Selbsttötung mindestens 20 Versuche.

Es sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen und AIDS zusammen.

Impressum:

V.i.S.d.P. AG Suizidprävention im Auftrag des
Regionalen Steuerungsverbandes des
Versorgungsgebietes Regensburg (PSAG Regensburg)
Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Straubing und
Straubing-Bogen
Bilder: www.fotolia.de

DU MACHST DIR UM JEMANDEN SORGEN? ALARMSIGNALE ERKENNEN.

Augen und Ohren auf:

- wenn sich jemand von seiner Familie oder von Freunden abkapselt,
- wenn jemand ständig schlecht drauf ist,
- wenn jemand plötzlich anders ist z.B. abweisend, aggressiv und empfindlich,
- wenn jemand seine liebsten Dinge verschenkt,
- wenn jemand extrem gefährliche Aktivitäten unternimmt.

Höchste Alarmstufe bei Äußerungen von Suizidabsichten oder konkreten Plänen!