

Über Suizid sprechen rettet Leben!

Informationen für Betroffene
und Angehörige.



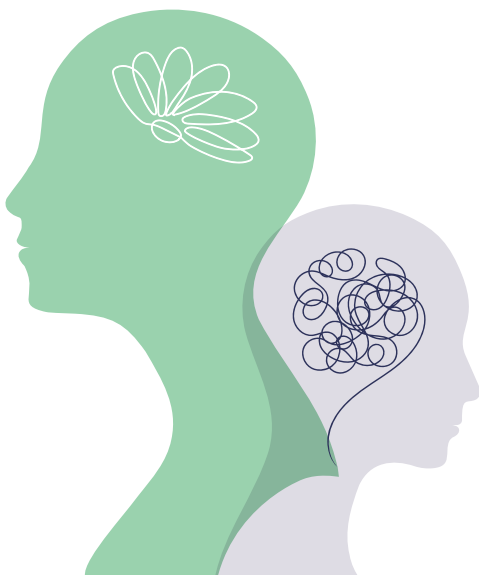
Aufklären • Vorbeugen • Unterstützen

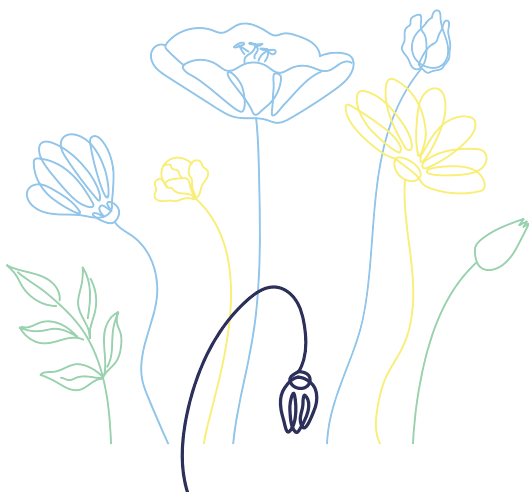
Hinter die Fassade blicken

Suizidgefährdete Personen **wirken auf den ersten Blick nicht** zwangsläufig **depressiv**.

Hinter einer fröhlichen oder aggressiven Fassade **kann sich große Traurigkeit verbergen**.

Auch inmitten anderer Menschen **kann man sich einsam fühlen**.





Aufmerksam sein

Emotionen und Gedanken

Traurigkeit, Angst, Unruhe,
Versagensgefühle, negative Äußerungen

Verhaltensänderungen

Sozialer Rückzug, Aufgeben von Hobbys,
Vernachlässigung der eigenen Person,
Regelung persönlicher Angelegenheiten,
Verschenken von Gegenständen, Suche
nach Mitteln

Beunruhigende Äußerungen

„Tot wäre ich besser dran.“

„Ihr müsst euch bald nicht mehr um mich
sorgen.“

„Bald habe ich endlich Ruhe.“

**Diese Anzeichen deuten nicht unbedingt
auf eine unmittelbare Gefahr hin –
aber sie sollten uns alarmieren.**

Darüber sprechen

Auch wenn es nicht so scheint:

Es gibt einen Weg aus der Krise.

Ein Gespräch kann alles verändern.

Machen Sie den ersten Schritt.

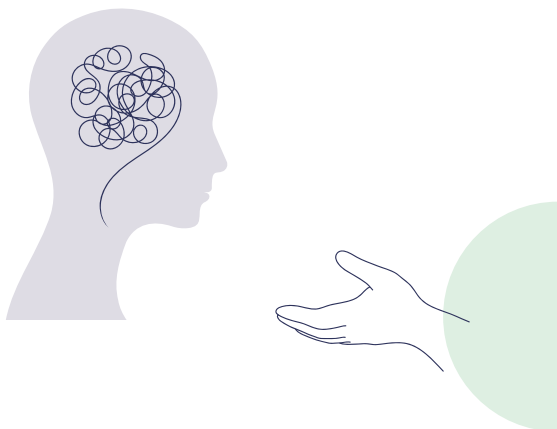


Stellen Sie die Frage klar und verständlich

„Denkst du daran, dir das Leben zu nehmen?“

„Denkst du an Selbstmord?“

- ✓ Zuhören
- ✓ Nehmen Sie die Person ernst
- ✓ Bleiben Sie verfügbar und einfühlsam
- ✓ Suchen Sie gemeinsam nach Hilfe und Lösungen
- ✗ Urteilen Sie nicht
- ✗ Versprechen Sie nicht, das Geheimnis zu wahren



Konkret handeln

Bei Sorge um einen Mitmenschen:

- Lassen Sie die Person nicht allein
- Entfernen Sie, wenn möglich, gefährliche Gegenstände (Waffen, Medikamente...)
- Ermutigen Sie die Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Bleiben Sie in Kontakt

Wenn Sie selbst leiden:

- Sie sind nicht allein
- Reden hilft – und sei es nur ein wenig
- Es gibt Hilfen, die kostenlos, vertraulich und wohlwollend sind



Informieren, weiterbilden,
austauschen
Weitere Infos auf
prevention-suicide.lu

Es ist jederzeit möglich, eine suizidale Krise zu überwinden

Anlaufstellen

SOS Détresse

 **45 45 45**

 **454545.lu**

Kanner-Jugendtelefon, KJT
(Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre)

 **116 111**

 **kjt.lu**

Meine Telefonnummern:

Hausarzt:

Vertrauensperson:

NOTRUF  **112**



**Ligue
Santé
Mentale**

1, Dernier Sol
L-2543 Luxembourg

prevention@lisame.lu
T. +352 45 55 33

lisame.lu    

Zulassungsnummer SANTE 2025-03/04/05/13/14/15/16/17



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé



**Plan National
Santé Mentale
Luxembourg**