

Hier können Sie Hilfe und Beratung bekommen:

- **Krisendienst Oberpfalz**
Telefon: 0800 / 655 3000
Hilfe rund um die Uhr – 24h am Tag.
In über 120 Sprachen.
- **Telefonseelsorge**
Hilfe rund um die Uhr – 24h am Tag.
Telefon: 0800 / 111 0 111
oder 0800 / 111 0 222
- **Notruf**
Telefon: 112
- **Beratungsstelle Horizont**
Telefon: 0941 / 5 81 81
Dort bekommen Menschen Hilfe,
die über Selbsttötung nachdenken.
- **Örtliches Gesundheitsamt**

Hilfe im Krankenhaus:

- **Medbo Amberg:**
Telefon: 09621 / 91 666 8350
- **Medbo Cham:**
Telefon: 09971 / 76655 0
- **Medbo Wöllershof:**
Telefon: 09602 / 78 0
- **Medbo Parsberg:**
Telefon: 09492 / 60166 9490
- **Medbo Regensburg:**
Telefon: 0941 / 941 0



[www.medbo.de/kliniken-einrichtungen/
kliniken-fuer-psychiatrie-psychotherapie](http://www.medbo.de/kliniken-einrichtungen/kliniken-fuer-psychiatrie-psychotherapie)

WENN MAN SICH HELFEN LÄSST, IST DIE GEFAHR FÜR SUIZID KLEINER!



Impressum:

Landratsamt Cham,
Gesundheitswesen
Rachelstraße 6, 93413 Cham

Erstellt von:

PSAG Oberpfalz in Zusammenarbeit
mit AK Suizidprävention der PSAG Regensburg

PsychoSozialeArbeitsgemeinschaft
der
Oberpfalz



Bezirk
Oberpfalz



gefördert durch den Bezirk Oberpfalz

Grafiken:

Landratsamt Cham / TOPFORM – stock.adobe.com

SIGNALE UND HILFE BEI SUIZID-GEDANKEN

ZUHÖREN IST WICHTIG

ALARMZEICHEN bei mir für Selbsttötung können sein:

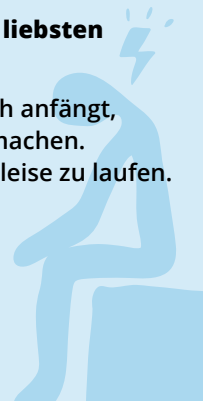
- **Häufiges Denken an den eigenen Tod.**
- Gedanken wie „Am liebsten möchte ich nicht mehr aufwachen“.
- **Das Gefühl haben, alles falsch zu machen und für andere eine Belastung zu sein.**
- Keine Hoffnung auf Besserung zu haben.
- **Gedanken wie „Ich möchte mich umbringen“ oder Möglichkeiten suchen, wie man sich selbst töten kann.**



ES IST HILFREICH UND ERLAUBT, SUIZIDÄUSSERUNGEN UND SUIZIDGEDANKEN DIREKT ANZUSPRECHEN. DAS KANN LEBEN RETTEN!

ALARMZEICHEN bei anderen für eine Selbsttötung können sein:

- **Wenn ein Mensch nicht mehr so viel mit seiner Familie und seinen Freunden machen will.**
- Wenn sich ein Mensch schneller verändert. Zum Beispiel, dass er plötzlich wütend oder unbeherrscht wird. Oder dass er auf alles empfindlich reagiert.
- **Wenn ein Mensch seine liebsten Dinge verschenkt.**
- Wenn ein Mensch plötzlich anfängt, oft gefährliche Dinge zu machen. Zum Beispiel, über Bahngleise zu laufen.
- **Wenn ein Mensch sagt, dass er nicht mehr leben möchte.**



Sie können zum Beispiel so helfen:

- **Hören Sie zu.**
- Zeigen Sie Geduld und Verständnis.
- **Zeigen Sie dem anderen Menschen: „Du bist mir wichtig!“**
- Sagen Sie dem anderen Menschen, dass er immer mit Ihnen sprechen kann. Sie müssen dafür aber auch bereit sein.
- **Sprechen Sie den Todeswunsch direkt an.**
- Suchen Sie gemeinsam mit dem Menschen nach Beratungsstellen. Und bieten Sie an, dass Sie mit ihm dort hingehen.

