

Warnsignale:

- Rückzug aus dem Freundeskreis/ Familie
- Große Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung
- Starke Veränderung von Ess und/ oder Schlafgewohnheiten
- Bereits getätigte Suizidversuche und Selbstverletzungen
- Kein Interesse an Hobbies und Freizeitaktivitäten
- Riskantes Verhalten wie schnelles Autofahren, risikoreiche Sportarten
- Äußerungen wie: „Ich kann nicht mehr!“ „Mein Leben hat keinen Sinn!“
- Verschenken von wichtigen persönlichen Dingen



Wenn Du Dir Sorgen machst, gehe hin und frage nach!

Deine Aufmerksamkeit und Dein Mut können Leben retten!

Ich habe einen Verdacht, dass sich jemand das Leben nehmen will – Was kann ich tun?

- Nach Suizidgedanken und Suizidplänen fragen
- Zuhören, Sorgen ernst nehmen
- Den Wunsch sich umzubringen, nicht verurteilen oder herunterspielen
- Bleib mit den Selbsttötungsabsichten nicht allein, suche Ansprechpartner (Eltern, Lehrer, Beratungsstellen)



Konkrete Suizidpläne dürfen nicht geheim gehalten werden!

Gesprächsimpulse:

„Ich mache mir Sorgen um Dich. Denkst Du daran, dass Du nicht mehr leben willst.“

„Ich habe Angst, dass Du Dich umbringen möchtest!“



Keine Sorge, Du kannst niemanden durch nachfragen auf die Idee bringen!

GO-ON

KOMPETENZZENTRUM FÜR
SUIZID-PRÄVENTION | STEIERMARK

SUPRA
Suizidprävention Austria

**Take
a minute
Change a life**

Suizid – Eine traurige Realität:

- Suizid ist, nach tödlichen Unfällen, die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen!
- In Österreich gibt es mehr Suizid-tote als Tote bei Verkehrsunfällen!

Krise

Die meisten Menschen mit Suizidgedanken wollen nicht tot sein.

Der seelische Schmerz ist so groß, dass sie **so** nicht mehr weiterleben wollen.

Wenn du selbst Suizidgedanken hast:

Vertraue Dich einem Menschen an! Auch wenn Dir Deine Situation hoffnungslos erscheint, darüber sprechen hilft Dir einen AUSWEG zu finden!

Du bist nicht allein!

Es gibt Menschen, die Dir helfen aus Deinem schwarzen Loch herauszukommen!

Schnelle Hilfe

Telefon

Rat auf Draht: 147

Telefonseelsorge: 142

Tartaruga: 050 7900 3200

PsyNot: 0800 44 99 33

Onlineberatung

www.rataufdraht.at

www.get-social.at/time4friends

www.weil-graz.org

(Erstantwort innerhalb von 48 Stunden)

Bei akuter Gefahr rufe
die Rettung 144 oder
die Polizei 133!

Mehr Infos findest du hier:

www.suizidpraevention-stmk.at

www.suizid-praevention.gv.at

www.verrueckt-na-und.at

www.bittelebe.at

www.feel-ok.at

www.bleibbeiuns.at

Suizid ist kein Tabu –
lass uns darüber spre-
chen, weil **WISSEN
HILFT!**

Was für Dich kein Pro-
blem darstellt, kann
bei anderen Men-
schen eine Krise aus-
lösen.

Schäme Dich nicht,
Deine Sorgen auszu-
sprechen. Jede/jeder
von uns war schon
einmal in einer ver-
zweifelten Situation!



Stand: 2025/07