



**Geht's  
Dir gut?  
Alles  
ok?**

**Stai  
bene?  
Tutto  
ok?**

DE

---

Informationen und Hilfe bei Lebenskrisen für Betroffene  
und Menschen, die anderen helfen wollen

→ Netzwerk Suizidprävention  
[www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)

## Infos & Ratschläge

---

### Seelisches Wohlbefinden ist wichtig

- Gesundheit ist nicht rein körperlich, erst seelisches Wohlbefinden macht das Leben lebenswert.
- Krisen gehören jedoch zum Leben dazu, sie müssen nicht zwingend problematisch oder „krankhaft“ sein, sondern bieten auch Entwicklungsmöglichkeiten.
- Allerdings: Laut Schätzung leidet jeder dritte Mensch einmal in seinem Leben an einer psychischen Krankheit.

---

### Suizid ist häufige Todesursache

- Es gibt mehr Tote durch Suizid als durch Verkehrsunfälle.
- In Südtirol nimmt sich im Durchschnitt fast jede Woche ein Mensch das Leben; seit einigen Jahren gibt es eine sinkende Tendenz.
- Drei von vier Suiziden werden von Männern begangen; das Phänomen betrifft alle Gesellschaftsschichten.
- Die Zahl der Suizidversuche ist weitaus höher, in Südtirol circa drei pro Tag (höhere Quote bei Frauen). Die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich noch höher.

---

### Wer ist gefährdet?

- Besonders gefährdet sind ausgegrenzte oder unfreiwillig vereinsamte Menschen, suchtkranke, körperlich schwer erkrankte oder psychisch kranke Menschen, Menschen mit vorherigen Suiziderfahrungen, Menschen, die den Suizid ankündigen, Angehörige von Suizidopfern.
- Auslöser können traumatische Erfahrungen wie Trennungen, Verluste, Missbrauchserfahrungen, persönliche oder berufliche Krisen und Konflikte sein.

---

### Mögliche Hinweise auf eine Gefährdung

- Depression mit großer Verzweiflung und beträchtlichem Bewegungs-/Handlungsdrang.
- Besondere Gereiztheit, Aggressivität, Unruhe, plötzliche Stimmungsschwankungen.
- Zunehmende Abkapselung, sozialer Rückzug.
- Erhöhter Alkohol- oder Drogenkonsum.
- Suizidphantasien, Suizidträume, Suizidankündigung/-drohung, z.B. Aussagen wie:  
»Es wäre besser, es gäbe mich nicht.«  
»Wer weiß, ob ich nächste Woche noch da bin?«  
»Ich bin einfach nur müde.«  
»Mich wird niemand vermissen.«  
»Ich habe keine Hoffnung mehr.«

---

### Über persönliche Krisen sollte offen gesprochen werden

- Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!
- Signalisieren Sie Ihren Mitmenschen: *»Ich bin für Dich da, wenn Du jemanden zum Reden brauchst!«*
- Betroffene sprechen häufig von ihren Absichten. Darüber reden kann Leben retten!

---

### Seelische Erste Hilfe leisten, bedeutet ...

- DA SEIN, aufmerksam zuhören.
- konkret nach Suizidgedanken fragen, z.B.  
*»Denkst Du daran, Dir das Leben zu nehmen?«* oder  
*»Haben Sie gerade Suizidgedanken?«*
- betroffenen Personen ein Gefühl der Sicherheit und Hoffnung geben, z.B.  
*»Ich bin für Dich da, wenn Du mich brauchst!«*
- Vorwürfe, Verurteilungen, vorschnelle Beschwichtigungen (*»Das wird schon wieder!«*) oder oberflächliche Ratschläge vermeiden.
- an soziale oder medizinische Fachleute vermitteln, auch wenn die betroffene Person zunächst abwehrend reagiert.

Wenn Du selbst betroffen bist und mit jemandem reden möchtest oder dir Sorgen um eine Freundin oder einen Freund machst, kannst Du hier Unterstützung bekommen:

---

Im akuten Notfall

- Notruf 112
- An den Notaufnahmen eines Krankenhauses
- Beim Hausarzt

---

Anonyme Telefon- und Onlineberatungen

- Caritas Telefonseelsorge  
täglich rund um die Uhr erreichbar,  
auch sonn- und feiertags unter
  - ☎ +39 0471 052 052
  - 🌐 [www.telefonseelsorge-online.bz.it](http://www.telefonseelsorge-online.bz.it)
- Young+Direct  
vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Menschen
  - ☎ Tel.: 840 036 366
  - ☎ Whatsapp: +39 345 081 70 56  
(Montag – Freitag: 14:30 – 19:30 Uhr)
  - 🌐 [online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)

---

Weitere Informationen und spezifische Beratungsangebote

- für Betroffene, Angehörige, Lehrkräfte oder Jugendarbeiter etc.
  - 🌐 [www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)



Netzwerk  
Suizidprävention

Rete di prevenzione  
del suicidio