

Herausgeber

MANO – Suizidprävention

Niedrigschwellige Suizidprävention e.V.

Ziegelhofstr. 112, 79110 Freiburg

mano@ni-su.de | www.mano-beratung.de



Titel: iStock/Jeff Bergen

Gefördert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fakten

Etwa 10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland jährlich das Leben.

- » Zum Vergleich: Ca. 3.000 Menschen sterben pro Jahr im Straßenverkehr.
- » Die Suizidrate steigt mit dem Alter immer weiter an.
- » Auf einen Suizid kommen ca. 10 bis 20 Versuche.

“Geht es mir überhaupt schlecht genug?”

Du musst die Last von Suizidgedanken und Krisen nicht allein tragen! Fachpersonen können in schwierigen Lebenssituationen helfen, die Dinge zu sortieren und in Ordnung zu bringen.

Wusstest du, dass 75% aller Suizide in Deutschland von Männern verübt werden? Und dass sich bei Hilfsangeboten trotzdem überwiegend Frauen anmelden und Unterstützung suchen?

Noch immer gibt es Männlichkeitsbilder wie: „Männer müssen immer stark sein!“ oder „Männer sprechen nicht über Gefühle!“

Wir alle sollten diese Glaubenssätze überdenken. Jede*r kann krisenhafte Momente erleben und sollte in solchen Zeiten Unterstützung suchen dürfen, ohne das als Schwäche zu sehen.

Über Gefühle und Suizidgedanken zu sprechen, ist keine Schwäche, sondern der erste wichtige Schritt!

Denken Sie darüber nach, sich das Leben zu nehmen?

Fakten, Signale und Hilfe bei Suizidgedanken



www.mano-beratung.de



Helfen

Wie kann ich jemandem helfen, der darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen?

- » Die Person ansprechen und geduldig zuhören
- » Nach Suizidalität fragen: direkt und konkret
- » Die Person mit ihren Gedanken ernst nehmen
- » Auf eigene Grenzen achten – weitere Gesprächsangebote machen und/oder direkt an ein Hilfsangebot vermitteln
- » Ressourcen in den Blick nehmen – schauen, was konkret entlasten könnte, weitere Ansprechpartner*innen und Hilfsangebote beleuchten

Falls Sie unsicher sind, seien Sie mutig: Gehen Sie auf die Person zu und fragen Sie nach. Ihr Mut kann Leben retten.

Warnsignale

- » verbale Äußerungen wie z. B. „Ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalte.“
- » Rückzug von Freund*innen, Familie, anderen sozialen Kontakten
- » Suizidgedanken oder -versuche, suizidvorbereitende Handlungen
- » Selbstverletzendes oder riskantes Verhalten
- » Gefühl von Sinnlosigkeit, Trauer, Angst vor der Zukunft oder anderen zur Last zu fallen
- » Gefühl von Ausweglosigkeit aus einer unaushaltbaren Situation
- » Innere Unruhe, Schlafstörungen
- » Veränderung von Lebens- oder Essgewohnheiten (z. B. mehr Alkohol-/Drogenkonsum)
- » Körperliche Schwäche oder Symptome, wie z. B. Schmerzen
- » ...

Was ist MANO?

MANO steht für „**m**ailbasierte **a**nonyme **S**uizidprävention“ und bietet Menschen mit Suizidgedanken eine niedrigschwellige Beratung an.

- » Die Beratung wird von speziell ausgebildeten Ehrenamtlichen durchgeführt, die eng von hauptamtlichen Fachpersonen begleitet werden.
- » Ratsuchende werden von einer* einem fest zugewiesenen Berater*in über einen längeren Zeitraum begleitet. Dabei gilt eine Antwortfrist von einer Woche.
- » Die Beratung ist kostenlos, anonym und unterliegt der Schweigepflicht.

Hilfsangebote

- » **Onlineberatung:**
Für Erwachsene:
www.mano-beratung.de
Für Jugendliche:
www.u25.de
- » **Hilfe vor Ort:**
www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote
www.dajeb.de
- » **TelefonSeelsorge:**
www.telefonseelsorge.de
- » **Hilfe für Männer:**
www.maenner-staerken.de
- » **Hilfe für LGBTQ+-Personen:**
www.regenbogenportal.de