

**REDEN  
KANN  
LEBEN  
RETTEN!**



# EINLEITUNG

**Viele Gründe können dazu führen, dass man in eine seelische Krise gerät. Manchmal wird es sogar so schlimm, dass man die Situation als ausweglos erlebt und am liebsten nicht mehr leben möchte.**

Tatsächlich ist es aber so, dass die meisten Menschen mit Suizidgedanken nicht sterben möchten – sie möchten nicht ihrem Leben, sondern ihren Problemen ein Ende setzen. Häufig ist der Hintergrund von Suizidalität eine herausfordernde Lebenssituation oder eine psychische Erkrankung. In diesen Fällen hat man oft eine Art Tunnelblick und kann selbst nur schwer andere Lösungswege finden. Dann ist es wichtig, Hilfe zu erhalten. Oft fallen nahestehenden Personen wie Freund\*innen, Mitschüler\*innen oder Familienmitglieder Veränderungen der Person auf und sie können erste Ansprechpartner\*innen sein.

Mit diesem Comic möchten wir euch ermutigen, potenziell gefährdete Personen in eurem Umfeld anzusprechen und eure Unterstützung anzubieten. Durch die Hinweise auf den nächsten Seiten möchten wir euch helfen, Unsicherheiten im Umgang mit der betroffenen Person abzubauen.

Dieser Comic wird herausgegeben vom Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS). Es wurde 2014 gegründet und ist ein Zusammenschluss von mehr als 75 Frankfurter und überregionalen Institutionen und Organisationen, die gemeinsam eine Verringerung von Suiziden und Suizidversuchen in Frankfurt am Main erreichen möchten.

**Weitere Infos findet ihr unter [www.frans-hilft.de](http://www.frans-hilft.de)**

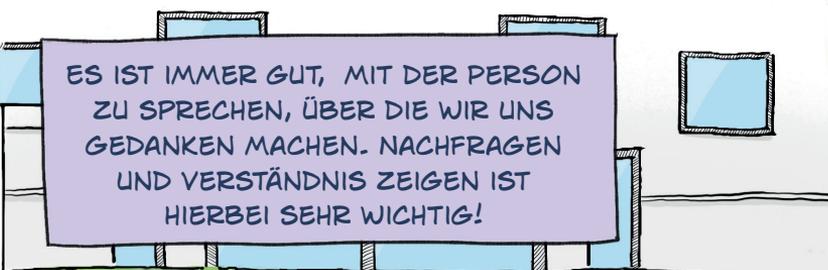
KANN NICHT  
WIEDER ALLES GUT  
WERDEN? SO KANN ES  
DOCH NICHT MEHR  
WEITERGEHEN ...

ICH WILL  
EINFACH NUR MEINE  
RUHE HABEN ...

OBWOHL ICH MÜDE  
BIN, KANN ICH  
NICHT MEHR  
SCHLAFEN ...  
UND HUNGER HABE  
ICH AUCH KEINEN  
MEHR.

FRÜHER HABE  
ICH MICH GERNE  
MIT FREUNDEN  
GETROFFEN ...  
ABER DAS MACHT  
MIR AUCH KEINEN  
SPAß MEHR ...

HÄUFIG MERKEN WIR JEMANDEM  
AN, DASS ES IHM ODER IHR NICHT  
GUT GEHT. WIR SPÜREN, DASS SICH  
JEMAND VERÄNDERT HAT, ANDERS  
IST UND UNGLÜCKLICH WIRKT ...



ES IST IMMER GUT, MIT DER PERSON  
ZU SPRECHEN, ÜBER DIE WIR UNS  
GEDANKEN MACHEN. NACHFRAGEN  
UND VERSTÄNDNIS ZEIGEN IST  
HIERBEI SEHR WICHTIG!



IRGENDWIE  
WIRKT ALEX IN  
LETZTER ZEIT  
SEHR TRÄURIG  
UND ZURÜCK-  
GEZOGEN ...



ER HÄNGT AUCH  
KAUM NOCH  
MIT UNS AB UND IST IN  
DER PAUSE IMMER  
SOFORT VERSCHWUNDEN  
...



ALS ICH IHN NEULICH  
ETWAS GEFRAGT HABE,  
HAT ER GEREIZT UND  
EMPFINDLICH REAGIERT  
...



BESSER SPRECHE ICH  
IHN MAL DARAUFGAN.  
ODER MACHT ER DAS  
NUR, UM  
AUFMERKSAMKEIT  
ZU BEKOMMEN?





WOLLEN WIR  
UNS SPÄTER AM MAIN  
TREFFEN UND MAL  
ETWAS REDEN ... ?

NAJA,  
WEIß NICHT ...  
ABER OKAY  
WIR KÖNNEN UNS  
JA MAL  
TREFFEN ...

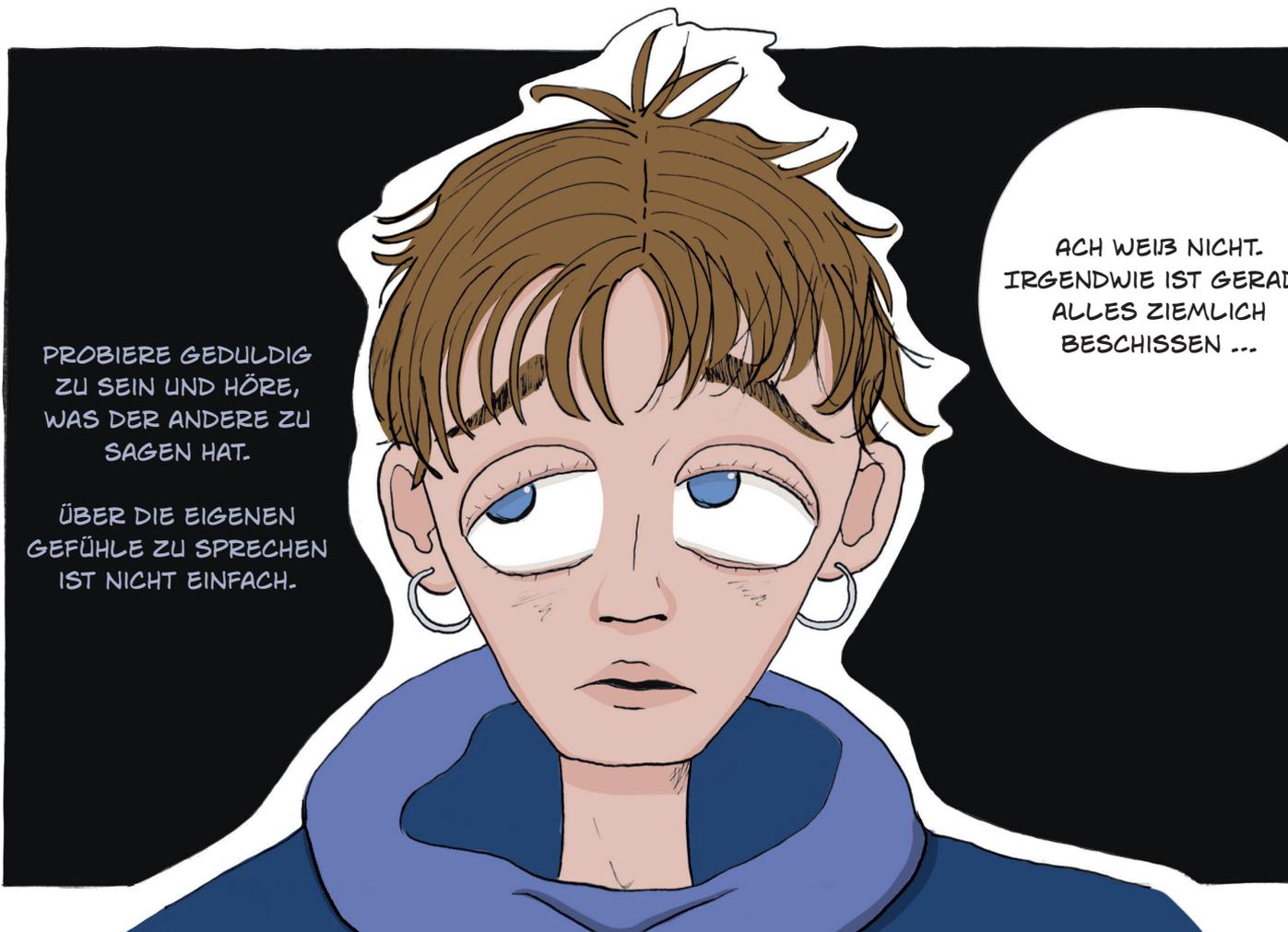
TRAU DICH UND FRAG NACH  
... FÜR SO EIN GESPRÄCH  
SOLLTEST DU DIR ABER EIN  
WENIG ZEIT NEHMEN.

SPÄTER AM MAIN.

ERKUNDIGE DICH,  
OB ALLES IN ORDNUNG IST.  
SCHILDERE DEINEN EINDRUCK  
UND FRAGE GEZIELT NACH.

HEY,  
DU SIEHST SEIT  
EINIGER ZEIT  
UNGLÜCKLICH AUS  
UND ICH MACHE MIR  
ETWAS SORGEN ...  
WIE GEHT ES DIR  
DENN? MÖCHTEST  
DU DARÜBER  
SPRECHEN?





PROBIERE GEDULDIG  
ZU SEIN UND HÖRE,  
WAS DER ANDERE ZU  
SAGEN HAT.

ÜBER DIE EIGENEN  
GEFÜHLE ZU SPRECHEN  
IST NICHT EINFACH.

ACH WEIß NICHT.  
IRGENDWIE IST GERADE  
ALLES ZIEMLICH  
BESCHISSEN ...

VERSUCHE RUHIG  
ZU BLEIBEN UND NICHT  
ZU URTEILEN ...

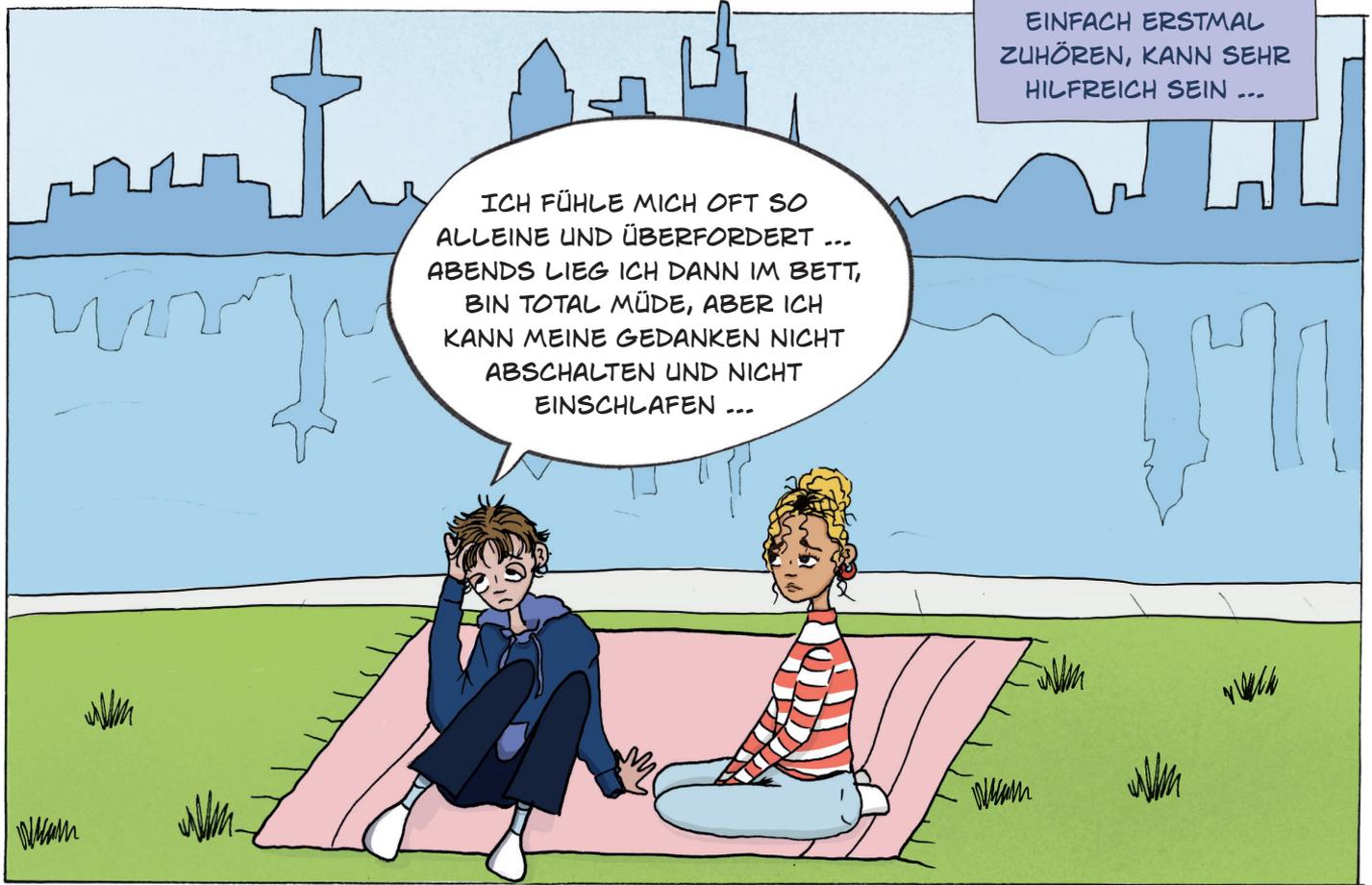
DANN ERZÄHL  
DOCH MAL ...  
WAS GEHT SO IN  
DIR VOR?

ALLES LÄUFT  
IRGENDWIE SCHIEF ...  
ICH WEIß NICHT,  
WIE ICH ES BESSER  
MACHEN KANN ODER  
OB ICH ÜBERHAUPT  
WAS HINKRIEGE ...



EINFACH ERSTMAL  
ZUHÖREN, KANN SEHR  
HILFREICH SEIN ...

ICH FÜHLE MICH OFT SO  
ALLEINE UND ÜBERFORDERT ...  
ABENDS LIEG ICH DANN IM BETT,  
BIN TOTAL MÜDE, ABER ICH  
KANN MEINE GEDANKEN NICHT  
ABSCHALTEN UND NICHT  
EINSCHLAFEN ...



FRAG GEZIELT NACH.

WIE LANGE  
GEHT DAS DENN  
SCHON ... ?

SCHON SEIT EIN PAAR MONATEN ...  
ERST DACHTE ICH,  
DAS GEHT SCHON WIEDER VORBEI ...  
ABER IM MOMENT WIRD ES  
IMMER SCHLIMMER ...



STREITE UND DISKUTIERE NICHT ÜBER  
DIE GEFÜHLE UND GEDANKEN  
DES/DER BETROFFENEN UND PROBIERE,  
KEINE VORWÜRFE ZU MACHEN ODER  
DRUCK AUSZÜBEN.

ALLES FÄLLT MIR  
SO UNGLAUBLICH SCHWER  
UND ICH HABE EIGENTLICH  
KEINEN SPAS MEHR  
AN IRGENDWAS ...

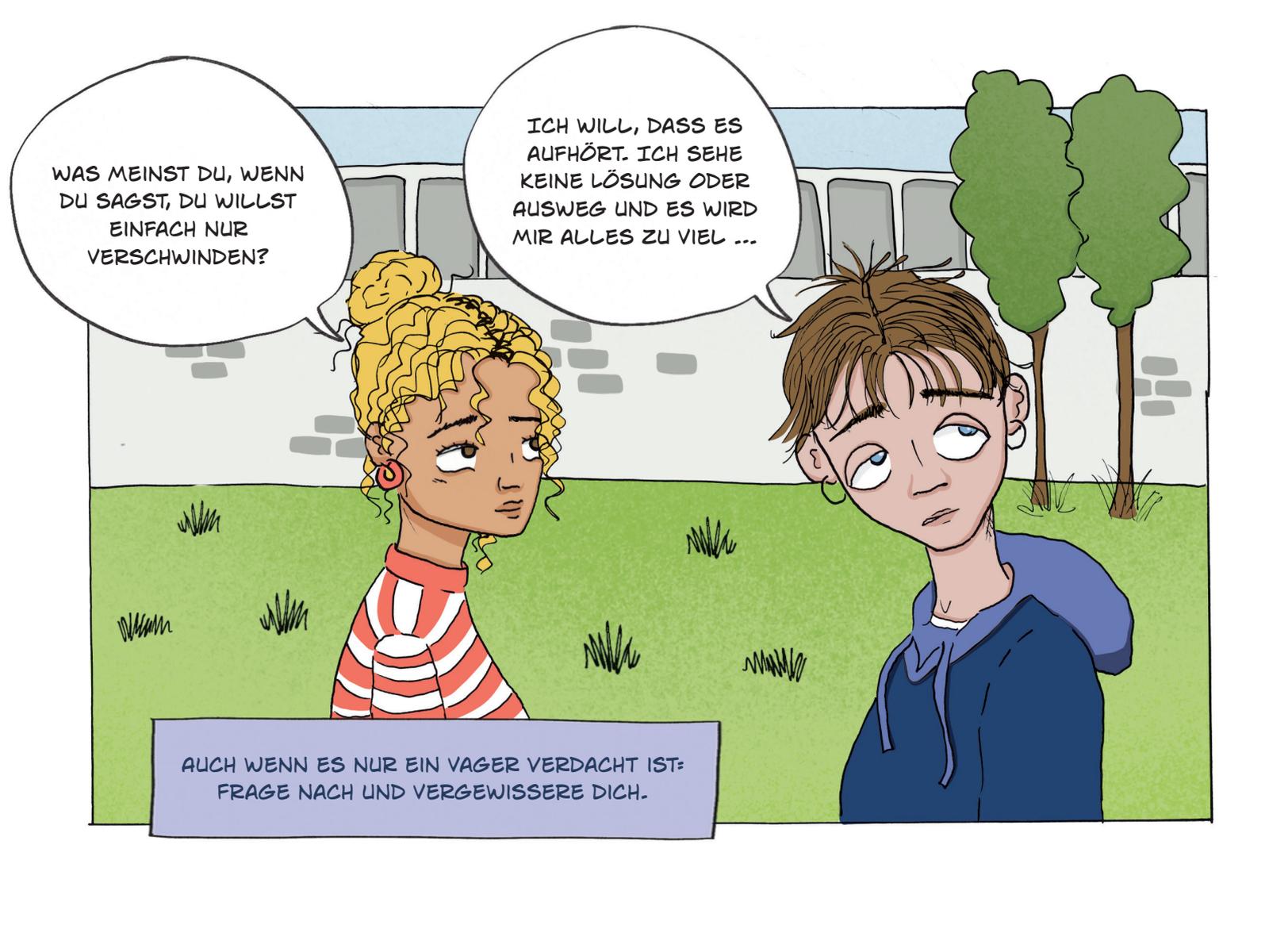


VERSUCHE NICHT PANISCH ZU REAGIEREN UND  
VERMEIDE OBERFLÄCHLICHE RATSCHLÄGE WIE  
"DAS WIRD SCHON WIEDER."

DAS HÖRT SICH  
NICHT SO GUT AN ...  
KANN ICH DIR  
IRGENDWIE HELFEN?

HMMM, ICH WEIß NICHT,  
WIE DU MIR HELFEN KÖNNTEST.  
MANCHMAL, WENN ES SO  
SCHLIMM IST, DANN WILL ICH  
EINFACH NUR VERSCHWINDEN ...  
DANN KOMMT MIR DAS WIE DIE  
EINZIGE LÖSUNG VOR ...



A comic panel showing two characters in a conversation. On the left, a young woman with curly blonde hair, wearing a red and white striped shirt, looks towards the right. On the right, a young man with brown hair, wearing a blue hoodie, looks back at her. They are standing on a green lawn in front of a white building with windows. Two green trees are visible in the background. Two speech bubbles are positioned above them, and a purple text box is at the bottom.

WAS MEINST DU, WENN  
DU SAGST, DU WILLST  
EINFACH NUR  
VERSCHWINDEN?

ICH WILL, DASS ES  
AUFHÖRT. ICH SEHE  
KEINE LÖSUNG ODER  
AUSWEG UND ES WIRD  
MIR ALLES ZU VIEL ...

AUCH WENN ES NUR EIN VAGER VERDACHT IST:  
FRAGE NACH UND VERGEWISSERE DICH.

# WIE VERHALTE ICH MICH RICHTIG?

**Wenn es konkret um Suizidalität geht, hole dir Hilfe von Erwachsenen wie Lehrer\*innen, Eltern, Schulsozialarbeiter\*innen oder einer Beratungsstelle.**

Falls Du es Dir zutraust, kannst Du vorher die/den Betroffene/n direkt auf Suizidgedanken ansprechen. Es ist wichtiger, zu vermitteln, dass Du da bist, als genau die richtigen Worte zu finden. Denke nicht, dass jemand, der einen Suizid ankündigt, diesen nicht durchführt.

Wenn du den Verdacht hast, dass sich der/die Betroffene in den nächsten Minuten oder Stunden etwas antun könnte, dann lasse ihn/sie nicht alleine!

**Rufe den Rettungsdienst (112) oder begleite die/den Betroffene in eine psychiatrische Klinik.**



ICH KOMME KLAR!

FALLS DU ES DIR ZUTRAUST, KANNST DU MIT DEM/DER BETROFFENEN BESPRECHEN, WAS ER/SIE JETZT TUN KANN.

ES IST OK, WENN DIR DAS ZU VIEL WIRD. DANN HOLE DIR ERWACHSENE HILFE BEI LEHRER\*INNEN, ELTERN, SCHULSOZIALARBEITER\*INNEN ODER BEGLEITE DEN/DIE BETROFFEN\*E ZU EINER BERATUNGSSTELLE.



DAS IST MIR JETZT DOCH IRGENDWIE "TOO MUCH" ...

DA HOLE ICH MIR JETZT NOCH JEMANDEN DAZU.

BITTE WENDE DICH AN EINE ZUSÄTZLICHE PERSON, VERTRAUENSLEHRER\*IN, SCHULSOZIALARBEITER\*IN ODER ANDERE ERWACHSENE PERSONEN, DER DU VERTRAUST UND DIE EUCH UNTERSTÜTZEN KANN.

OFF

..FREE

DAS KLINGT WIRKLICH SCHWIERIG ... DENKST DU DENN DARÜBER NACH, DIR DAS LEBEN ZU NEHMEN?

JA, ICH HABE SCHON ÖFTER DARÜBER NACHGEDACHT. ICH HABE AUCH SCHON MAL ÜBERLEGT, WAS KLAPPEN KÖNNTE ... ABER KANNST DU DAS BITTE FÜR DICH BEHALTEN?

Rede  
kan  
Leben  
retten

WAS FÜR EIN GLÜCK, DASS FRAU DRAZI DIREKT ZEIT FÜR UNS HAT.

ALSO, ALEX HAT MIR ERZÄHLT, DASS ES IHM NICHT SO GUT GEHT. ICH GLAUBE, ER BRAUCHT ETWAS UNTERSTÜTZUNG ...

WIE KANN ICH EUCH HELFEN?

MACHE DEUTLICH DASS UND WARUM DU DIR SORGEN MACHST. FRAGE NACH UND VERGEWISSERE DICH! NUTZE DEUTLICHE FORMULIERUNGEN UND FRAGE DIREKT NACH SUIZIDGEDANKEN.



GANZ EHRlich:  
DU BIST MIR ZU  
WICHTIG, UM SO EIN  
GEHEIMNIS FÜR  
MICH ZU BEHALTEN.  
ICH MÖCHTE DIR  
HILFEN, EINE  
ANDERE LÖSUNG  
ZU FINDEN.

ICH WEIß KEINE  
ANDERE LÖSUNG,  
DESWEGEN BIN ICH JA  
SO VERZWEIFELT ...

OK,  
DANN ERZÄHL  
DOCH MAL.  
WAS BESCHÄFTIGT  
DICH ZUR  
ZEIT?

ERKLÄRE DICH NIEMALS EINVERSTANDEN  
DAMIT, EINEN SUIZIDPLAN GEHEIM ZU  
HALTEN. ERKLÄRE, WARUM DU EIN SOLCHES  
VERSPRECHEN NICHT GEBEN KANNST.

ES IST GUT, WENN DER/DIE  
BETROFFENE DAS GEFÜHL HAT, OFFEN  
ÜBER SEINE SITUATION UND  
PROBLEME SPRECHEN ZU KÖNNEN.



EHRlich GESAGT  
GEHT ES MIR RICHTIG  
SCHLECHT. UND IN  
LETZTER ZEIT DENKE  
ICH IMMER HÄUFIGER  
DARÜBER NACH, MIR  
DAS LEBEN ZU  
NEHMEN.

LASS  
UNS GEMEINSAM  
KONTAKTNUMMERN  
RAUSSUCHEN, DIE DU IM  
NOTFALL ANRUFEN KANNST.  
ICH KANN DICH AUCH  
BEGLEITEN, WENN DU DIR  
PROFESSIONELLE HILFE  
SUCHST. LASS UNS  
MORGEN ZUSAMMEN  
IN DIE SPRECHSTUNDE UM  
15.00 UHR GEHEN.

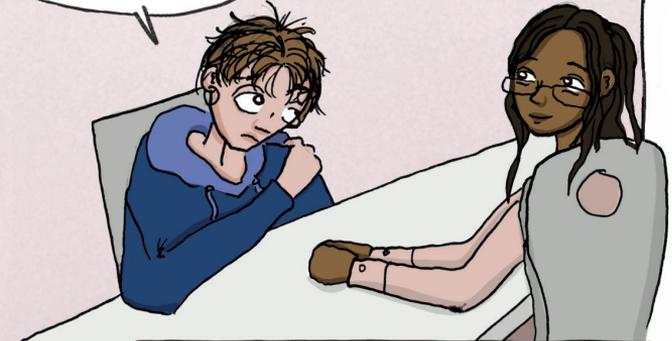
DASS DU DAS  
GERADE MIT MIR  
MACHST, HILFT MIR  
UNGLAUBLICH.



BEHANDLE DEN/DIE BETROFFENEN MIT RESPEKT UND  
ENTSCHEIDET GEMEINSAM, WAS DIE NÄCHSTEN SCHRITTE  
SIND. STELLT EINE LISTE MIT KONTAKTNUMMERN AUS  
DEM PERSÖNLICHEN UMFELD WIE AUCH  
PROFESSIONELLE HILFSANGEBOTE ZUSAMMEN, DIE DIE/  
DER BETROFFENE IM NOTFALL ANRUFEN KANN.

ICH BIN  
SUPER FROH, DASS ICH  
MAL DARÜBER  
GESPROCHEN HABE UND  
ALLE SO VERSTÄNDNISVOLL  
REAGIERT HABEN. JA,  
ICH DENKE, ICH BRAUCHE  
WIRKLICH HILFE ...

DANKE DIR FÜR DEIN  
VERTRAUEN UND DEINE OFFENHEIT.  
ICH DENKE, DU SOLLTEST DIR  
PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG  
SUCHEN. ABER DU HAST JA SCHON DEN  
ERSTEN SCHRITT GEMACHT! WIR  
WERDEN GEMEINSAM SCHAUEN UND  
BESPRECHEN, WAS JETZT DER  
RICHTIGE WEG FÜR DICH IST.



DIE UNTERSTÜTZUNG DARF NICHT  
BEI DIESEM EINEM GESPRÄCH  
ENDEN. BESPRECHT GEMEINSAM,  
WAS DIE NÄCHSTEN SCHRITTE SIND.



BOAH, ICH BIN SOOO DANKBAR, DASS DU MIR HILFST ... ICH WEIß NICHT, OB ICH DAS ALLEINE HINBEKOMMEN HÄTTE ...

ICH BIN AUCH FROH, DASS ICH DICH ANGESPROCHEN HABE.

DER/DIE BETROFFENE SOLLTE IN DIESEM GESPRÄCH ERFAHREN WAS ER IN AKUTEN SITUATION TUN KANN UND WO ER GRUNDSÄTZLICH HILFE FINDET UM ...

WENN ES GANZ AKUT IST, DANN MELDE DICH BEI DIESEN NUMMERN. DU KANNST DICH AUCH JEDERZEIT AN MICH WENDEN.

DU KANNST DEINE HILFE ANBIETEN, ABER DU BIST NICHT VERANTWÖRTLICH FÜR DIE HANDLUNGEN, DAS VERHALTEN ODER DIE ENTSCHEIDUNG DER / DES BETROFFENEN. NÄHEREN KONTAKT ZU EINEM MENSCHEN ZU HABEN, DER NICHT MEHR LEBEN MÖCHTE UND IHN ZU UNTERSTÜTZEN IST EINE SEHR SCHWIERIGE AUFGABE. SORGE GUT FÜR DICH! AUCH DU SELBST KANNST PROFESSIONELLE BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG IN ANSPRUCH NEHMEN.

ICH GLAUBE DAS WIRD KEIN EINFACHER WEG, ABER ICH HABE SEIT LANGEM MAL WIEDER DAS GEFÜHL VON HOFFNUNG ...

# AUCH DU BIST WICHTIG!

**Es wichtig, dass die/der Betroffene die Lösungsansätze auch verfolgt. Suizidgedanken verschwinden nicht einfach und müssen immer ernst genommen werden.**

Auch wenn du jemandem hilfst, achte bitte auf deine eigene Gesundheit und Belastbarkeit. Falls du den Eindruck hast, dass das Gespräch über Suizidgedanken und -absichten dich überfordert, kannst Du auch andere mit in das Gespräch einbeziehen oder Dir selbst Informationen beschaffen, wie Du helfen kannst.

Es ist auch okay, wenn Du wütend oder überfordert reagierst. Aber erkläre Dich niemals einverstanden damit; einen Suizidplan geheim zu halten. Erkläre, warum du ein solches Versprechen nicht geben kannst. Bitte um Aufschub der Suizidhandlung. In der gewonnenen Zeit gelingt es meist, andere Lösungswege zu finden.



# BERATUNGS- ANGEBOTE

## **Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon**

Ansprechpartner für Sorgen, Ängste und Probleme jeder Art. Anonym und kostenlos. Per Telefon oder Chat. Von Schulproblemen oder Liebeskummer bis hin zu Suizidgedanken.

**116 111**

Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr

## **Telefonseelsorge**

Die Telefonseelsorge bietet anonyme und kostenlose Gesprächsangebote via Telefon, Chat oder Mail zu jedem Thema, das dich beschäftigt und zu dem du Gesprächsbedarf hast.

**0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222**

Rund um die Uhr

## **Mailberatung für Kinder und Jugendliche**

U25 Mailberatung durch Peers für junge Menschen in Suizidgefahr.

**[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)**

**[www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)**

## **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (Gesundheitsamt Frankfurt)**

Keine Alternative oder Ersatz für die psychiatrische Regel- und Pflichtversorgung, sondern vor allem ein kostenfreies Angebot für sozial benachteiligte Gruppen, die sonst keine Hilfe erhalten würden.

**069 – 212-38179**

**Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und  
Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters  
(Universitätsklinikum Frankfurt)**

Verschiedene ambulante und stationäre  
Therapieangebote.

**069 – 630 15 920**

**Psychologische Soforthilfe Frankfurt**

Nicht im akuten Notfall. Für Kinder und Jugendliche von  
12 bis 17 Jahren. Termine ohne Überweisungsschein  
und lange Wartezeit, kurze Beratungen und erste Hilfen  
zur Selbsthilfe. Terminvergabe unter:

**[www.psychologische-soforthilfe-  
frankfurt.de](http://www.psychologische-soforthilfe-frankfurt.de)**

**Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik  
(Clementine Kinderhospital / Ambulanz)**

Ambulante Ersteinschätzung und umfangreiche  
Beratung zur Planung weiterer Behandlungsschritte.

**069 – 949 92 219**

**Hotline der psychiatrischen Kliniken in Frankfurt**

Erwachsene, die selbst unter Suizidgedanken leiden oder  
sich Sorgen um Angehörige machen, erreicht unter  
der Hotline-Nummer rund um die Uhr eine der psychia-  
trischen Kliniken in Frankfurt.

**069 – 630 13 113**

Rund um die Uhr



## Herausgeber

Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention  
c/o Gesundheitsamt Frankfurt am Main  
Abteilung Psychiatrie  
[suizidpraevention@stadt-frankfurt.de](mailto:suizidpraevention@stadt-frankfurt.de)

## Gefördert durch

Deutsche Bahn Stiftung

## Zeichnungen

Sequana Birkel

