

# Suizidgedanken?

**Hol dir Hilfe, es gibt sie.**



Du denkst an Suizid, machst dir um jemanden Sorgen oder hast einen Menschen aufgrund eines Suizidtodesfalls verloren?

Hier findest du:

[Erste Hilfe Tipps](#), [Notfallkontakte](#) und [Hilfsangebote in Niederösterreich](#) sowie weiterführende Informationen zur Bewältigung dieser Notsituation.

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/inhalt>

# Erste Hilfe bei Suizidgedanken

Fast jede/jeder hat schon einmal einen Moment erlebt, in dem sie/er an Suizid gedacht hat. Nimm Suizidgedanken trotzdem in jedem Fall ernst. Diese sind ein Zeichen dafür, dass Du Hilfe benötigst.



*Birkenwald © juliasv*

Du bist nicht alleine. Man kann dir helfen, auch wenn dies für dich im Augenblick schwer vorstellbar ist. Ein vertrauliches Gespräch verschafft nachweislich Erleichterung.

## So kommt es zu Suizidgedanken

Befindet sich ein Mensch in einer Krise, leidet er unter einer akuten seelischen Erkrankung (z.B. einer Depression) oder ist er einer unerträglichen Belastung ausgesetzt – womöglich über längere Zeit –, kann es zu Suizidgedanken kommen. Hinter dem Drang, sich das Leben zu nehmen, verbirgt sich meist der Wunsch, das eigene Leiden zu beenden. Nicht immer geht es darum, nicht mehr leben zu wollen, sondern keinen anderen Ausweg zu wissen und den untragbaren Zustand nicht mehr auszuhalten.

## Sprich darüber!

In Lebenskrisen mit Suizidgedanken kann es geschehen, dass man vor lauter Leidensdruck eine Art „Tunnelblick“ bekommt: Positives wird ausblendet, Negatives rückt in den Vordergrund, die Aufnahmefähigkeit nimmt ab und die Verzweiflung zu. Sich das Leben zu nehmen, scheint in diesen Augenblicken die einzige Lösung zu sein, ist es aber in keinem Fall.

Hol dir Hilfe und Unterstützung bei Familienmitgliedern, im Bekanntenkreis und von professionellen Helferinnen und Helfern. Betroffene berichten, dass ihnen ein Gespräch mit anderen geholfen hat: Ihre Suizidgedanken nahmen ab, sie konnten wieder besser schlafen und schöpften Hoffnung.

## Akute und starke Suizidgedanken

Wenn sich die Suizidgedanken nicht wegschieben lassen und/oder du dir Sorgen um deine Sicherheit machst, bleib nicht alleine, und hol dir sofort Hilfe. Du kannst dich an folgende akute Ansprechstellen wenden:

- **Rat auf Draht (24h, kostenlos und anonym): 147**
- **Krisentelefon (24h, kostenlos und anonym): 0800/ 202 016**
- **Rettung: 144**
- **Psychosozialer Dienst (Mo-Fr von 9-12h): 07472/655 44**

Am besten du erstellst dir eine eigene Liste – schreib auch die Telefonnummer einer Vertrauensperson deiner Wahl, an die du dich im Ernstfall wenden kannst, drauf!

Welche Nummern noch hilfreich für dich sein können siehst du weiter hinten in dieser Broschüre bei Krisentelefone & Notrufnummern. 😊

## Irreführende Online-Foren meiden

Das Internet bietet die Möglichkeit, sich zum Thema Suizidalität näher zu informieren. Es kann auch Unterstützung beim Umgang mit Stress und Krisen bieten. Gespräche mit anderen Personen in Diskussionsforen im Internet über den Umgang mit den eigenen Problemen und deren Bewältigung können zu einer Erleichterung und zu einer Verminderung von Stress führen.

Jedoch ist Vorsicht beim Surfen im Internet geboten: Es gibt Online-Foren, in denen falsche Informationen verbreitet werden und zu Suizid und selbstschädigendem Verhalten aufgerufen wird. Die Erklärungen, die in diesen Foren dargeboten werden, mögen vielleicht auf den ersten Blick schlüssig erscheinen. Die dort präsentierten Informationen sind jedoch schlichtweg falsch. Solche Foren solltest du meiden, da sie nicht nur Falschinformationen verbreiten, sondern auch dazu führen können, dass du dich in weiterer Folge schlechter fühlst. Es ist daher empfehlenswert, sich (am besten professionelle) Hilfe außerhalb von Online-Foren oder Internet zu suchen.

## Was kann ich tun?

Versuch, den Tag zu strukturieren und Tätigkeiten (kurze Aktivitäten/Aufgaben) zu planen, die dich ablenken. Es sollte tagsüber möglichst keine großen „Leerläufe“ geben. Folgende praktische Maßnahmen können dir helfen, den Leidensdruck zu vermindern, Stress abzubauen und gegen die Suizidgedanken anzukämpfen:

- Spaziergehen bzw. Zeit im Freien/in der Natur verbringen
- Familie, Freundinnen/Freunde treffen
- Lieblingsfilme oder -fernsehprogramme ansehen
- stimmungsaufhellende Lieblingsmusik anhören
- mit Lebensbereichen beschäftigen, in denen du Lebenssinn siehst z.B. Spiritualität, Ausleben von Talenten, soziales Engagement
- malen, zeichnen, schreiben
- ein Vollbad oder eine Dusche zur Entspannung nehmen
- sich etwas Schönes gönnen und es genießen



<https://angelika-maendle.com/krise-als-chance-sehen/>

Zudem ist es hilfreich, regelmäßig Entspannungstechniken anzuwenden, um seelisches Leiden zu lindern.

## Entspannung

Im Schlaf sinkt der Spiegel des Stresshormons Kortisol auf ein minimales Level. Somit ist Schlaf die einfachste Art der Entspannung und dafür von der Natur auch eingerichtet. Kortisol macht munter, was bei chronischem Stress zu Schlafstörungen führen kann. Wer sich durch gezielte Kurzschlafphasen am Tag entspannen kann, für den ist das sogenannte Power-Napping als Entspannungsmethode gut geeignet. So ein kurzes, entspannendes Nickerchen kann z.B. ein Mittagsschläfchen am Wochenende sein.

## Entspannungsmethoden

Abgesehen von Schlaf gibt es aber noch zahlreiche andere Methoden der Entspannung. Wichtig ist dabei, jene zu finden, die individuell zu einem passt. Folgende Techniken können beispielsweise zu Entspannung führen:

- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander intensiv angespannt und dann sofort entspannt. Diese Methode ist sehr einfach anzuwenden und eignet sich besonders für jene Menschen, die anderen Entspannungsmethoden nicht viel abgewinnen können.
- **Autogenes Training:** Eine Methode, die es ermöglicht, sich selbst durch Konzentration in einen körperlich wie auch geistig entspannten Zustand zu versetzen – dies gelingt mithilfe von einfachen Sätzen, die man sich z.B. gedanklich vorsagt (etwa „Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt“).
- **Meditation:** In der Meditation kann man z.B. dem „Klang der Stille“ lauschen, um zur Ruhe und zur eigenen Mitte zu finden.
- **Achtsamkeitstechniken:** Das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen statt es nebenbei „ablaufen zu lassen“ bietet viele Vorteile und ist trainierbar.

Mehr Infos zu Entspannungsmöglichkeiten bekommst du im [Infoservice des JUSY](#) oder findet man zahlreich auch im Internet.

**Hinweis** Bei den genannten Tätigkeiten können trotzdem mitunter auch heftige Gefühle aufkommen. Sprich daher mit jemandem, dem du vertraust, oder einer professionellen HelferIn/einem professionellen Helfer darüber. Mach das, was dir persönlich wirklich gut tut.

## Mentale Unterstützung

Wenn es dir gelingt, deine Gedanken positiv zu beeinflussen, kannst du dich damit gut selbst unterstützen:

- Wenn du verzweifelt bist, ist es wichtig zu wissen, dass andere die gleichen oder ähnliche seelische Krisen durchmachen oder erlebt haben. Ehemals suizidgefährdete Menschen sind froh, am Leben zu sein.
- Sage dir selbst oder schreib nieder, was du einer Freundin/einem Freund in deiner Situation sagen würdest.
- Denk zurück an eine Zeit in deinem Leben, in der du eine schwierige Situation bewältigen musstest. Was hast du getan, um diese in den Griff zu bekommen? Kannst du jetzt etwas davon anwenden?
- Denk an eine Zeit, in der es dir besser ging als jetzt. Wie fühlte sich das an? Konzentriere dich auf die Gefühle, die du damals hattest, und schreib diese auf.
- Oft hilft es, an Menschen zu denken, die dir etwas bedeuten (z.B. deine Eltern, deine Freundinnen/Freunde, deine Tiere, und so weiter).
- Überleg dir, was du in deinem Leben noch alles machen möchtest! Du hast bestimmt noch einiges vor, willst zum Beispiel noch bestimmte Orte besuchen, eine besondere Reise machen, dich in verschiedenen Jobs erleben, Konzerte sehen, Sternschnuppen sehen, und vieles mehr!
- Überleg dir, was du jetzt in deinem Leben trotzdem machen kannst, was du für später vorbereiten kannst, welche Pläne du schmieden möchtest. Jetzt ist genau die richtige Zeit dafür! In einer Krise hinterfragt dein Geist dein bisheriges Leben (weil es einfach nicht mehr ganz passt). Das Leben ist Veränderung und je öfter man Veränderungen erlebt hat und diese erfolgreich gemeistert hat umso krisenfester, stabiler und gefestigter wird man. Fazit: Jede Krise ist die Chance aus sich heraus bzw. über sich hinauszuwachsen! Vergiss das nicht ;)

## Schlafstörungen rechtzeitig behandeln

Versuch, nachts zu schlafen. Bei körperlichen Erkrankungen oder nach Verletzungen braucht der Mensch viel Schlaf, um sich zu erholen und zu genesen. Das Gleiche gilt für seelische Schmerzen. Wenn du nicht schlafen kannst, mach Entspannungsübungen und denk an die positiven Dinge, die andere in dir oder in deinem Leben sehen könnten. Auch medikamentöse Unterstützung ist möglich, damit du wieder besser schlafen kannst. Oft ist das ein wichtiger Schritt, um die Kraft und Fähigkeit zur Bewältigung der Krise wieder zu erlangen. Wende dich dafür an eine Ärztin /einen Arzt.

## Kein Alkohol, keine Drogen, keine Suizidhilfsmittel!

Trink keinen Alkohol, und nimm keine Drogen: Unter Alkohol- oder Drogeneinfluss wird deine Vernunft geschwächt, und die Gefühle und Impulse treten in den Vordergrund. Wenn du dich schlecht fühlst, dann wird durch Alkohol oder Drogen auch die negative Sicht auf das Leben verstärkt.

Beseitige zudem alle Suizidmittel, die du in Betracht gezogen hast! Vermeide Orte, die du beim Gedanken, dir etwas anzutun, in Betracht gezogen hast. Das kann die Suizidgedanken in besonders schwierigen Phasen verringern.

## Unterstützung durch andere

Achte darauf, bei aufkommenden Suizidgedanken nicht alleine zu sein. Kontaktiere jemanden, mit dem du darüber sprechen kannst: ein Familienmitglied oder eine Freundin/einen Freund oder professionelle Ansprechstellen (z.B. Notrufnummer). Über die eigenen Probleme zu reden, sie in Worte zu fassen, ist oft der erste Schritt aus der Krise. Durch das Aussprechen werden Probleme oft klarer erkennbar. Es ist dadurch auch einfacher, gegen die Suizidgedanken anzukämpfen und neue Wege des Umgangs mit den Gedanken und der Situation zu erarbeiten.

# Krisentelefone & Notrufnummern

## Österreichweit



Foto: dpa/Sebastian Gollnow

- Die **Website bittelebe** richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche. Online unter [www.bitlebe.at](http://www.bitlebe.at)
- **Kindernotruf**: Tel.: 0800 567 567. Der Kindernotruf ist eine 24-Stunden Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen.
- **Rat auf Draht**: Tel.: 147, täglich 0-24 Uhr, kostenlos, anonym, auch online- oder Chatberatung möglich;
- **Telefonseelsorge** Tel.: 142 (Notruf), täglich 0–24 Uhr E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten. Online unter [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)
- **Polizei** Tel.: 133 Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung online unter [www.polizei.gv.at](http://www.polizei.gv.at).
- **Rettung** Tel.: 144
- **Männernotruf** Tel.: 0800 246 247 Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr eine erste Ansprechstelle. Online unter [www.maennernotruf.at](http://www.maennernotruf.at).
- **Männerinfo** Tel.: 0720 70 44 00, Montag bis Freitag in der Zeit von 10 bis 18 Uhr zum Ortstarif in ganz Österreich erreichbar; die Männerinfo bietet Beratung in Krisen sowie zur Prävention und Beendigung von Gewalt in der Familie. Online unter [www.maennerinfo.at](http://www.maennerinfo.at).
- **Frauenhelpline** Tel.: 0800 222 555 Die Frauenhelpline gegen Gewalt bietet rund um die Uhr Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung – auch in Akutsituationen. Online unter [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at).

## Niederösterreich

- **Niederösterreichisches Krisentelefon** Tel.: 0800 202016, täglich 0–24 Uhr; Psychosoziale Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Online unter [www.noe.gv.at](http://www.noe.gv.at).
- **Psychosozialer Dienst der Caritas Amstetten** Tel.: 07472/655 44 (Mo-Fr von 9-12h):

## Kriseneinrichtungen und psychosoziale Hilfsangebote

Zudem gibt es psychosoziale Hilfsdienste in den Bundesländern und Selbsthilfegruppen. Hier findest du einen Überblick.

Je nach Kontaktstelle sind auch E-Mail, Chat oder sogar Online Beratung, sowie persönliche Beratung möglich.



Symbolfoto Krisenintervention © Photographee.eu

## Österreichweit

- **Kriseninterventionszentrum** Tel. 01/4069595, Montag bis Freitag 10–17 Uhr; Ambulanz zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen. Telefonische, persönliche, oder E-Mail-Beratung. Online unter [www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at).
- **Berufsverband Österreichischer PsychologInnen** Tel. 01/5048000, Montag bis Donnerstag 9–13 Uhr; Helpline für psychologische Beratung, Hilfe und Vermittlung. Online unter [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).
- **Pro Mente Austria**: Österreichischer Dachverband der pro mente; Online unter [www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at).
- **Kinder- und Jugendliche**: Die Website „bittelebe“ richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche. Online unter [bittelebe.at](http://bittelebe.at).
- **Selbsthilfegruppen zu allen Themen**: Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen findest Du auf dem Gesundheitsportal unter: <https://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/selbsthilfegruppen>.

- **Selbsthilfegruppen für Angehörige:** HPE, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: Online unter [www.hpe.at](http://www.hpe.at).
- **Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene:** Suche nach „Suizid“ oder „Trauer“ in Selbsthilfegruppen-Verzeichnissen der Landes(dach)verbände. Informationen dazu findest Du auf dem Gesundheitsportal unter <https://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/selbsthilfegruppen>

## Niederösterreich

- **PsychoSozialer Dienst der Caritas der Diözese St. Pölten für die Regionen Waldviertel, Mostviertel und Zentralraum**  
Tel. 02742/844-501  
Online unter [www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at).
- **Psychosozialer Dienst der PSZ GmbH für die Regionen Weinviertel, Industrieviertel und Wien Umgebung**  
Tel. 02266/66185  
Online unter [www.psz.co.at](http://www.psz.co.at).  
Weitere Adressen findest Du online unter: [www.psz.co.at/schnelle-hilfe](http://www.psz.co.at/schnelle-hilfe) sowie unter [www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at).
- **Psychosozialer Dienst der PSZ GmbH Selbsthilfegruppen zu allen Themen**  
Online unter [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at).
- **Selbsthilfegruppen für Angehörige**  
HPE, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: Online unter [www.hpe.at](http://www.hpe.at).
- **Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene**  
Suche nach „Suizid“ oder „Trauer“ im Selbsthilfegruppen-Verzeichnis der Selbsthilfe Niederösterreich unter [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at).

- **JUSY Jugendservice Ybbstal**  
Für die Bezirke Melk, Scheibbs, Amstetten und Waidhofen/Ybbs



**HAUPTPLATZ 10-12**  
**3250 WIESELBURG**

**TEL.: 07416/20072**  
**WIESELBURG@JUSY.AT**  
**WWW.JUSY.AT**

**DI UND MI: 9-16 UHR**  
**FR: 13-18 UHR**



**HÖRTLERGASSE 3A**  
**3340 WAIDHOFEN/YBBS**

**TEL./FAX: 07442 55439**  
**CONTACT@JUSY.AT**  
**WWW.JUSY.AT**

**MO: 13-19 UHR**  
**DI + DO: 9-16 UHR**

**BERATUNG INFORMATION AKTIVITÄTEN TREFFBEREICH SCHULSOZIALARBEIT THERAPIE**

---

## **Weiterführende Informationen zur Bewältigung dieser Notsituation:**

Siehe unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/inhalt>