

# DEPRESSIV? LEBENSMÜDE?

## WEGE AUS DER KRISE

### Suizide bedeuten großes Leid

Die Verhinderung von Suiziden und Suizidversuchen stellt eine der größten Aufgaben unserer Zeit dar.

Bei Betroffenen geht oft eine lange Zeit des Leidens dem Versuch zur Selbsttötung voraus: Probleme erscheinen unlösbar, die Hoffnung auf Besserung fehlt und der Tod scheint die einzige Möglichkeit zu sein, einer als ausweglos begriffenen Situation zu entkommen.

Aber auch das Leid von Freundinnen, Freunden und Angehörigen ist groß. Zu der Trauer und den Fragen nach dem „Warum“ kommen häufig Schuldgefühle sowie die Angst vor Stigmatisierung. Ein Suizid bedeutet für Familienmitglieder, Freundeskreis und Bekannte ein massives Trauma.

Dieses Heft informiert Sie nicht nur über das Thema Suizid, sondern zeigt auch, wo Betroffene und Angehörige Hilfe finden können.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

zeitbild  
MEDICAL



„Wir müssen fragen:  
Können wir das  
verhindern? Dass  
Menschen ihrem Leben  
selbst ein Ende setzen  
wollen und es dann auch  
tun, bevor wir ihnen  
Hilfe zum Leben geben.“

Jens Spahn  
Bundesminister für Gesundheit

### Selbsttötungen kommen weltweit und in allen Altersgruppen vor.

- Im Jahr 2015 begingen in Deutschland 10.080 Menschen Suizid. Dies sind weit mehr Menschen, als durch Verkehrsunfälle, illegale Drogen, AIDS und Gewalttaten zusammengekommen ums Leben kommen.
- Fast dreimal mehr Männer als Frauen begehen Suizid.
- Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Aber: Bei Menschen zwischen 15–29 Jahren ist Selbsttötung die zweithäufigste Todesursache.
- Die Zahl der Suizidversuche liegt schätzungsweise zehn bis 20 Mal höher als die der vollendeten Suizide.

Quellen: Statistisches Bundesamt (2015); WHO (2015)

### Wer ist besonders gefährdet?

- Ältere Menschen, besonders Männer
- Menschen mit psychischen Erkrankungen, v. a. Depressionen und Suchterkrankungen
- Menschen, die bereits Suizidversuche hinter sich haben
- Menschen, in deren Familie bereits Suizid bzw. Suizidversuche vorkamen
- Menschen mit wenigen sozialen Bindungen
- Menschen mit Traumatisierungen oder belastenden Lebensereignissen (z. B. Missbrauch oder Vernachlässigung in der Kindheit, Erwerbslosigkeit, Krieg, Migration, Diskriminierung)
- Inhaftierte

# HABE ICH EINE DEPRESSION?



Oft sprechen wir von Depression, um alltägliche Schwankungen unseres Befindens zu beschreiben, die bei fast jedem Menschen im Laufe des Lebens ein- oder mehrmals auftreten. Aber eine Depression im medizinischen Sinne ist etwas anderes. Sie ist durch bestimmte Krankheitszeichen (sogenannte Symptome) gekennzeichnet. Treten diese über mindestens zwei Wochen auf, wird die Diagnose Depression gestellt.

Hauptsymptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Freudlosigkeit sowie eine Verminderung des Antriebs mit erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung.

Allerdings kann sich die Krankheit auch hinter anderen Symptomen verbergen: Bei Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und vermindertem Appetit denkt man zunächst nicht unbedingt an eine Depression. Häufig leiden Betroffene auch unter vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühlen und Gefühlen von Wertlosigkeit sowie negativen und pessimistischen Zukunftserwartungen.

Suizidgedanken, die bei 70 Prozent der an einer Depression erkrankten Menschen auftreten, sind besorgniserregende, aber behandelbare Krankheitssymptome, mit denen sie nicht alleine fertig werden müssen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie unter einer Depression leiden, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an. Sie/er wird ein Gespräch mit Ihnen führen und gemeinsam mit Ihnen überlegen, welche Hilfs- und Therapieangebote für Sie in Frage kommen.

## Reden kann Leben retten!

Der erste Schritt aus der Isolation ist, mit anderen Menschen über die eigenen Gedanken und Sorgen zu sprechen. Menschen mit suizidalen Gedanken berichten häufig, dass es eine große Entlastung ist, sich öffnen zu können. Gesprächspartner/innen können z. B. Freundinnen, Freunde und Angehörige sein, aber es gibt auch viele professionelle Unterstützungsangebote, über die Sie sich mit Hilfe dieses Magazins informieren können (siehe Seiten 6 und 8).

**FraPPE**  
Frankfurter Projekt zur  
Bewältigung von Krisen durch  
Selbsthilfegruppen und Maßnahmen

Es ist ein Zeichen  
von Stärke,  
sich Hilfe zu holen.

In Deutschland nehmen sich jedes Jahr rund 10,980 Menschen ihr Leben.  
10 Prozent davon sind Männer. Das sind Zahlen, die sich nicht ändern, bis Frauen sehr viel häufiger Informationen suchen, sich Mut machen und es selbst über die eigenen Erfahrungen abzufragen.

www.frans-hilft.de **069-63013113**

**Über meine Geschichte spreche ich schonungslos und offen**  
**Mario, 51 Jahre**

Seit meiner Kindheit hatte ich immer wieder Phasen, in denen es mir psychisch sehr schlecht ging. Nach Einschlügen in meinem Leben, beispielsweise dem Ende einer langen Partnerschaft und dem Tod meines Hundes, habe ich monatelang gelitten, das aber nie mit einer Depression in Verbindung gebracht. Vor einigen Jahren kamen dann noch andere Symptome dazu: Ich war extrem vergesslich, habe manchmal ganz kurz die Orientierung verloren, sehr schlecht geschlafen und konnte mich kaum konzentrieren. Dann hatte ich zum ersten Mal Suizidgedanken. Immer und immer wieder kreisten meine Gedanken darum, mein Leben zu beenden. Ich hatte wahnsinnige Angst und habe mich freiwillig in die Klinik einweisen lassen. Es hat lange gedauert, bis eine Depression diagnostiziert wurde und noch länger, bis endlich die Medikamente angeschlagen haben. Nach einigen guten Monaten kam es wieder zur Krise, dieses Mal habe ich tatsächlich einen Suizidversuch unternommen. Ich bin rechtzeitig gefunden worden. Mir ist heute klar, dass solche Situationen immer wieder vorkommen können und tatsächlich kamen die Suizidgedanken auch noch einmal zurück. Medikamente und verschiedenste Psychotherapieformen haben mir geholfen, mich besser zu verstehen und Zusammenhänge zu begreifen. Aber was mich wirklich gerettet hat, ist, dass ich mein Leben komplett umgekrempelt habe. Ich habe meinen alten Beruf und meine Wohnung aufgegeben und widme mich heute meinem Projekt „Trees of Memory“, bei dem ich Bäume der Erinnerung für durch Suizid verstorbene Menschen pflanze. Jeder kann hier einen Baum bestellen. Über meine Geschichte spreche ich schonungslos und offen. Dadurch hat mein Leben wieder Sinn bekommen, ich folge mir selbst, meinen Träumen, Sehnsüchten und Zielen.



**Ich hab' gedacht, jetzt mach' ich es wirklich**  
**Emilia, 16 Jahre**

Als es mir so schlecht ging, haben meine Eltern das gar nicht ernst genommen. Angefangen hat es mit Bauch- und Kopfschmerzen und ich war deswegen auch beim Arzt. Der konnte aber nichts finden. Ich glaube, die Schmerzen hatten auch damit zu tun, dass ich nicht in die Schule wollte. Die Lehrer haben sowieso immer nur ihr Ding gemacht, ohne sich für einen zu interessieren, und so richtige Freunde hatte ich in meiner Klasse nie. Ich bin dann irgendwann nicht mehr hingegangen. Als meine Mutter das gemerkt hat, gab es Riesenärger. Das war mir da aber schon fast egal. Ich habe mich oft geritzt, und so komisch das klingt, der Schmerz hat mir geholfen und ich habe mich danach immer besser gefühlt. Aber auch das hat meine Mutter irgendwann mitbekommen und da meinte sie, ich wäre irre und sollte zum Psychologen und eine Therapie machen. Aber sonst hat es sie gar nicht interessiert, weil sie mich später nie wieder danach gefragt hat. Bei einem Streit hab' ich dann gesagt, dass das sowieso alles nichts mehr bringt und ich mich umbringen werde. Da hat sie nur gesagt, ich soll mich zusammenreißen und aufhören zu jammern. Also bin ich am nächsten Morgen raus und hab' gedacht, jetzt mach' ich es wirklich. Jemand hat mich dann gefunden und in die Notfallambulanz gebracht. Die haben mir gesagt, dass ich depressiv bin, und nicht verrückt. Und dass sie mir helfen können, die Situation mit meiner Mutter zu klären. Ich habe dann eine Therapie angefangen und gehe immer noch regelmäßig hin. Das hat mir sehr geholfen und ich empfehle allen, die in einer ähnlichen Situation sind, sich Hilfe zu suchen.

Mit Ausnahme von oben links: Szenen auf den Fotos nachgestellt, Namen von der Redaktion geändert





### Meine Gedanken kreisten um Suizid

Juliane, 46 Jahre

In meinem Leben hat Sport schon immer eine große Rolle gespielt. Vor fast 20 Jahren habe ich mich an der Schulter verletzt und durch meine Unvorsichtigkeit und Ungeduld hat sich die Genesung lange hingezogen. Anderthalb Jahre lang konnte ich den Arm kaum beugen, keinen Sport machen und nicht Auto fahren. Dazu kamen die Schmerzen. Diese Situation hat mich völlig aus der Bahn geworfen. Ich war krankgeschrieben und hatte wahnsinnige Angst davor, meine Stelle zu verlieren. Mir ging meine Tagesstruktur völlig verloren und irgendwann bin ich einfach im Bett liegende geblieben. Mir ging es psychisch schlecht, aber auch mein Körper machte bald gar nicht mehr mit. Nicht mehr nur die Schulter machte Probleme, sondern ich konnte kaum noch laufen. Meine Ärztin hat mich schließlich direkt darauf angesprochen, ob mein Zustand psychische Ursachen haben könnte. Ich habe daraufhin zwölf Wochen lang eine Tagesklinik besucht. Allerdings ging es mir in den ersten Wochen eher schlechter als besser. Nach fünf Wochen in der Klinik kreisten meine Gedanken um Suizid. Mit Hilfe verschiedener Therapiemethoden und Medikamente arbeitete ich mich langsam wieder hoch und durch ein spezielles Schmerzprogramm und Akupunktur hörten auch meine körperlichen Beschwerden schließlich auf. Schwierig war das Ende des Aufenthalts in der Tagesklinik, weil man plötzlich wieder ganz auf sich allein gestellt ist. Ich mache seitdem mit ambulanter Therapie weiter. Manchmal kommen die Suizidgedanken wieder und zwischendurch ging es mir sogar so schlecht, dass ich begonnen habe, mich selbst zu verletzen. Aber ich weiß, dass ich meine Therapeutin immer anrufen und ihr schreiben kann. Was mir außerdem sehr hilft, ist der Sport. Ich habe angefangen, Triathlon zu trainieren und kann dadurch Spannungsfühle abbauen.

### Wer brauchte mich denn noch?

Jürgen, 73 Jahre

Buchstäblich in letzter Minute gerettet hat mich der Anruf eines Freundes. Ich hatte alles geplant. Den Abschiedsbrief an meine Tochter, die ich seit Jahren nicht gesehen habe, hatte ich auf den Küchentisch gelegt. Einige persönliche Sachen hatte ich verschenkt, für anderes hatte ich eine Liste geschrieben, wer was bekommen soll. Die Wohnung war sauber, die Blumen gegossen, Licht und Heizung ausgeschaltet. Seit ich wegen meiner chronischen Rückenschmerzen in Frührente war, fühlte ich mich nutzlos und überflüssig. Wer brauchte mich denn noch? Und wen interessierte es schon, ob ich da war oder nicht? Mir machten auch meine früheren Hobbys keinen Spaß mehr. Dabei war ich immer so gern mit den Kollegen kegeln gegangen, hatte meine Skatrunde und liebte gesellige Abende mit Fußball vorm Fernseher. Das alles schien wie aus einer anderen Zeit, die nichts mehr mit meinem jetzigen Leben zu tun hatte. Als ich die Tür abschließen und gehen wollte, hörte ich das Telefon klingeln. Ich hätte einfach gehen können, aber inzwischen glaube ich, dass da doch irgendetwas in mir war, das mich aufhielt. Ich ging wieder in die Wohnung und als ich die Stimme meines Freundes hörte, weinte ich das erste Mal seit langem. Er kam sofort zu mir und gemeinsam planten wir die nächsten Schritte. Ich ließ mich für einige Wochen in eine psychiatrische Klinik einweisen. Was ich dort über mich gelernt habe, hilft mir heute sehr dabei, mein Leben zu führen. Und auch wenn ich immer noch Phasen habe, in denen mir alles sinnlos erscheint, so weiß ich heute doch, wo es Hilfe gibt und dass nach solchen Phasen wieder bessere Zeiten kommen.



### Ich hatte völlig die Hoffnung verloren

Leyla, 39 Jahre

Mit 22 Jahren bin ich nach Deutschland gekommen. Ich war schwanger, mein Mann war den ganzen Tag arbeiten und ich blieb die meiste Zeit allein in der Wohnung. Die ersten Jahre mit den Kindern war das in Ordnung für mich, aber als dann alle drei in die Schule gingen, begann ich, mich sehr einsam zu fühlen. Ich habe keine Familie in Deutschland und mit meinen Schwiegereltern verstehe ich mich nicht gut. Ich glaube, da hat es angefangen, dass ich gedacht habe, es gibt eigentlich nichts, wofür ich wirklich gut bin. Klar, meine Kinder brauchen mich und ich liebe sie, aber ich war so unglücklich, dass ich das gar nicht so sehen konnte. Ich konnte morgens nicht aufstehen und habe auch gar nichts mehr im Haushalt geschafft. Nur das Nötigste, damit mein Mann und die Kinder nicht merken, wie schlecht es mir geht. Ich hatte völlig die Hoffnung verloren, dass ich irgendwann wieder glücklich sein könnte. Und dann kamen die Gedanken, die mich nicht mehr losließen, dass es doch besser wäre, wenn ich nicht mehr da wäre. Mein Mann hat mich gefunden, gerade noch rechtzeitig, sodass man mir im Krankenhaus helfen konnte. Als mir klar wurde, dass ich überlebt hatte, kam es wie eine schwere Welle über mich. Ich war nicht froh darüber. Erst heute, nachdem ich ein halbes Jahr Medikamente nehme und zur Therapie gehe, geht es mir langsam besser. Und ich beginne zu begreifen, dass es vielleicht doch ein Geschenk war, dass es damals nicht geklappt hat.



# WO GIBT ES HILFE?

Sofortige telefonische Beratung erhalten Sie rund um die Uhr bei der TelefonSeelsorge unter der bundeseinheitlichen kostenlosen Rufnummer **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** und im Internet unter: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

Bei niedergelassenen Psychiaterinnen und Psychiatern oder in den Ambulanzen der psychiatrischen Kliniken erhalten Sie kompetente Unterstützung in Krisensituationen, in denen eine ärztliche Betreuung erforderlich ist. Außerhalb der regulären Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte an die diensthabende Ärztin/den diensthabenden Arzt einer psychiatrischen Klinik. Menschen, die einen stationären Hilferahmen benötigen, können dort rund um die Uhr aufgenommen werden.

Kontakt zu niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten sowie psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung finden Sie zum Beispiel über die Smartphone-App „BundesArztsuche“ der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.

In jeder Gemeinde gibt es Sozialpsychiatrische Dienste. Neben der Organisation ambulanter sozialer Hilfen können Sie sich hier über therapeutische Unterstützungsmöglichkeiten beraten lassen. Meistens sind die Sozialpsychiatrischen Dienste bei den Gesundheitsämtern angesiedelt. Über die Website [www.sozialpsychiatrische-dienste.de](http://www.sozialpsychiatrische-dienste.de) sind weitere Informationen zu erhalten.

In Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen werden Sie durch Fachpersonal (i. d. R. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter) beraten und unterstützt. Eine Beratung durch Ärztinnen und Ärzte ist hier nicht vorgesehen.

Informationen über Selbsthilfegruppen erhält man über die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) unter der Rufnummer: **(030) 8914019** (siehe auch: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)).

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ([www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)) ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Im Internet bieten nur wenige Einrichtungen direkte Beratung an. Es gibt aber viele nützliche Seiten, auf denen Sie sich ausführlich informieren können. Alle Angebote sind auf Seite 8 aufgelistet.

## IM GESPRÄCH MIT PETRA HENNING, LEITERIN DER TELEFONSEELSORGE OSTWESTFALEN



Bei der TelefonSeelsorge arbeiten bundesweit über 7.500 Ehrenamtliche. Im Jahr 2017 gingen über eine Million Anrufe ein. Außerdem bietet die TelefonSeelsorge Beratung per Mail sowie im Chat an. In einigen Städten sind auch persönliche Termine möglich.

### In welchen Situationen wenden Menschen sich an die TelefonSeelsorge?

Oft suchen Menschen mit Beziehungskonflikten Gespräche und Rat. Andere Anrufende haben schon lange eine psychische Erkrankung und sind froh über ein Gespräch, das ihnen hilft, die Aufgaben des Tages zu bewältigen. Manchmal begleiten wir Menschen über längere Zeiten hinweg durch schwierige Situationen, etwa nach einem Trauerfall. Wir erhalten auch Anrufe von Menschen, die erzählen, dass sie nicht mehr leben möchten, dass sie aber niemanden haben, mit dem sie darüber reden können.

### Wie können Sie den Betroffenen helfen?

Das Gespräch an sich ist schon ein Hilfsangebot. Viele Menschen sind einfach froh und dankbar, dass sie erzählen können und dass ihnen jemand teilnehmend zuhört. Wir nennen dies „aktives Zuhören“: Das heißt, dass wir das Gesagte reflektiert zusammenfassen, mit anderen Worten zurückmelden und dem Gespräch eine Struktur geben. Das Wichtigste ist, mit dem Menschen in Kontakt zu kommen, ihm Beziehung und Sicherheit anzubieten, so dass er sich öffnen kann. Wer von seinen Problemen erzählt, dem werden Dinge klar und dem tun sich Perspektiven auf, die er ohne das Gespräch nicht sehen konnte. Ist es gewünscht, benennen wir den Anrufenden weitere Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten und besprechen mögliche nächste Schritte.

### Warum ist es für Menschen mit Suizidgedanken so schwer, sich anderen gegenüber zu öffnen?

Betroffene haben oft Angst vor Vorurteilen und Stigmatisierung. Noch immer wird in unserer Gesellschaft nicht offen über psychische Krankheiten und Krisen sowie Suizidalität gesprochen. Außerdem befürchten viele, dass sie ihr Gegenüber mit ihren Problemen überfordern. Bei der TelefonSeelsorge wissen sie, dass sie mit geschulten Menschen sprechen können und dass sie anonym bleiben können. Das hilft, Ängste abzubauen.



**0800 111 0 111**

# RATSCHLÄGE UND INFORMATIONEN FÜR ANGEHÖRIGE



Der Kontakt mit einem suizidgefährdeten Menschen kann Angehörige verunsichern und zu Gefühlen wie Hilflosigkeit und Wut führen. Viele wissen nicht, wie sie mit solchen Situationen umgehen können und trauen sich nicht, das Thema offen anzusprechen, da es gesellschaftlich noch immer tabuisiert wird.

## Fragen Sie nach!

Wenn Sie ein ungutes Gefühl oder den Verdacht haben, dass ein Ihnen nahestehender Mensch in einer tiefen Krise steckt und vielleicht sogar unter Suizidgedanken leidet, sollten Sie ihn darauf ansprechen.

Manche Menschen haben Angst, dass sie dadurch die Situation noch verschlimmern oder die Betroffene/den Betroffenen erst auf die Idee bringen, sich etwas anzutun. Doch das Gegenteil ist der Fall: Wenn Sie Ihre Befürchtungen äußern, zeigen Sie, dass Sie sich wirklich für den anderen interessieren. Gemeinsam können dann bei Bedarf die nächsten Schritte geplant und professionelle Hilfen (siehe Seiten 6 und 8) in Anspruch genommen werden.

## Was ist sonst noch wichtig?

Wenn Sie den Verdacht haben, dass sich ein Ihnen nahestehender Mensch in den nächsten Minuten oder Stunden etwas antun könnte, sollten Sie ihn nicht allein lassen. Bitten Sie gegebenenfalls andere Personen aus Ihrem Umfeld um Unterstützung und informieren Sie den Notarzt oder suchen mit der/dem Betroffenen eine psychiatrische Klinik auf.

Nehmen Sie es auf jeden Fall ernst, wenn ein Mensch davon spricht, sich umbringen zu wollen. Dies ist immer ein Alarmzeichen und kein bloßer Ruf nach Aufmerksamkeit!

## Folgende Punkte können Ihnen im Umgang mit einer suizidgefährdeten Person helfen:

- Sprechen Sie Ihre Befürchtungen direkt an und fragen Sie nach!
- Zeigen Sie Verständnis und machen Sie der/dem Betroffenen keine Vorwürfe.
- Verweisen Sie auf professionelle Hilfsangebote.
- Rufen Sie in akuten Gefahrensituationen Notarzt, Polizei oder Feuerwehr.
- Nehmen Sie bei Bedarf für sich selbst professionelle Hilfe in Anspruch.



## LINKTIPPS

### **www.telefonseelsorge.de**

Webseite der TelefonSeelsorge. Hilfe für Menschen in Lebenskrisen per Telefon, Mail, Chat und nach Möglichkeit persönlich.

### **www.frans-hilft.de**

Webseite des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention. Informationen, Rat und Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige.

### **www.suizidprophylaxe.de**

Webseite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention – Hilfe in Lebenskrisen e.V.

### **www.deutsche-depressionshilfe.de**

Informationen, Rat und Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige.

### **www.agus-selbsthilfe.de**

Informationen zu Suizid und der Situation der Hinterbliebenen. Rat und Angebote (z. B. Selbsthilfegruppen) für Suizidtrauernde.

### **www.das-beratungsnetz.de**

Zentrale Beratungsplattform für psychosoziale, kostenlose Online-Beratung durch gemeinnützige und paritätische Einrichtungen.

### **www.u25-deutschland.de**

Beratung und Begleitung für Kinder und Jugendliche per Mail durch gleichaltrige Berater/innen (Peerberater/innen).

### **www.fmd.de**

Informationen über Suizid und seelische Gesundheit für Jugendliche und junge Erwachsene; Hilfsangebote.

### **www.nummergegenkummer.de**

Telefonische Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche in Krisensituationen.

### **www.webseelsorge.de**

Ökumenische Internetseelsorge; Mailberatung.

### **www.treesofmemory.com**

Webseite des Projekts „Trees of Memory“ in Erinnerung an durch Suizid verstorbene Menschen und die Hinterbliebenen.

### **Impressum:**

Das Zeitbild MEDICAL entstand mit Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Gesamtherstellung: Zeitbild Stiftung, Rumfordstraße 9, 80469 München. V. i. S. d. P.: Bernd Woischnik. Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. med. Andreas Reif, Dr. Christiane Schlang. Grafikdesign: Christiane Rauert, München. Bildnachweis: BMG/Maximilian König (S. 2), Frankfurter Netzwerk Suizidprävention FRANS (S. 3 unten, 8), iStock (S. 1, 3 oben, 4 unten, 5, 7), privat (S. 4 oben), Uwe Rosner (S. 6). Druck: DCM Druck Center, Meckenheim. Stand: Dezember 2018.

Die enthaltenen Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Wir erklären mit Blick auf die genannten Internet-Links, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und Inhalte der Seiten haben und uns die Inhalte nicht zu eigen machen.