

## HILFEANGEBOTE DES BApK

### Selbsthilfegruppen finden

Das **SelbsthilfeNetz** im BApK ist eine Datenbank für Menschen, die nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfe-Anlaufstelle suchen. Das SelbsthilfeNetz informiert bundesweit und wird ständig erweitert sowie aktualisiert.

[www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie](http://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie)



### Von der Seele reden

Das **SeeleFon** des BApK wird von geschulten Beraterinnen und Beratern betreut, die Angehörigen bei allen Fragen rund ums Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen zur Seite stehen. Sie erreichen das SeeleFon unter der Rufnummer 0228 71002424 in der Zeit von:

#### Montag bis Donnerstag

10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr

#### Freitag

10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr

Es fallen die Ihrem Telefonvertrag entsprechenden Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.

**Hier finden Sie weitere Informationen zum SeeleFon.**

[www.bapk.de/angebote/seelefon](http://www.bapk.de/angebote/seelefon)

Bei der Chat-Beratung **PEER4U** können sich Jugendliche und junge Erwachsene mit Angehörigen ihres Alters über ihre Probleme, Sorgen und Fragen austauschen.

Mo 18:00 bis 21:00 Uhr; Di, Mi, So 18:00 bis 22:00 Uhr  
Do 19:00 bis 23:00 Uhr; Fr 21:30 bis 23:30 Uhr

**Mehr zu diesem Angebot erfahren Sie hier:**

[www.peer-for-you.de](http://www.peer-for-you.de)



## BApK e.V.

Der BApK e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Menschen mit psychisch erkrankten Familienangehörigen oder Freundinnen und Freunden. Er setzt sich auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen, ihrer Angehörigen und Freunde ein.

Auf der Homepage des BApK finden Sie zahlreiche Informationen und Materialien zu Themen der psychischen Gesundheit – besonders auch aus der Perspektive der Angehörigen. **Schauen Sie gerne einmal vorbei.**

[www.bapk.de](http://www.bapk.de)

### Geschäftsstelle

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn  
Tel.: 0228-71002400 (keine Beratung)

E-Mail: [kontakt@bapk.de](mailto:kontakt@bapk.de)  
Internet: [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**BApK**  
Der Angehörigenverband

# LEBEN MIT SUIZIDALITÄT.

## INFORMATION UND HILFE FÜR ANGEHÖRIGE



### Weitere Hilfen und Infos zum Thema:

[www.bapk.de/themen/suizidalitaet.html](http://www.bapk.de/themen/suizidalitaet.html)



**BApK**  
Der Angehörigenverband

## SUIZIDALITÄT ERKENNEN UND ANSPRECHEN

Mehr als 10.000 Menschen beenden in Deutschland jährlich ihr Leben durch Suizid, hinzu kommen 100.000 Suizidversuche. Angehörige tragen dabei eine immense Belastung und sind gleichzeitig von enormer Bedeutung für die Betreuung Betroffener. Der BApK möchte Angehörige ermutigen, sich in schwierigen Situationen Hilfe zu holen.

## DAS GESPRÄCH FÜHREN

Die Hemmschwelle ist groß, da Suizidalität tabuisiert ist. Betroffene fürchten oft, nicht ernst genommen oder abgestempelt zu werden. Das zentrale Anliegen: Ängste nehmen und Wege professioneller Unterstützung aufzeigen.

**Wichtig:** Ein Gespräch verschlimmert die Situation nicht. Im Idealfall fühlen sich Betroffene verstanden und weniger allein. Ein halbwegs gelungenes Gespräch ist besser als gar keines aus Angst, etwas Falsches zu sagen.



## IM AKUTEN NOTFALL:

## CHECKLISTE: WARNSIGNALE ERKENNEN

Manche Menschen sprechen offen über ihre Suizidgedanken, andere verbergen ihre Absichten oder spielen die Situation herunter. Es gibt keine eindeutigen Hinweise, die eine Suizidabsicht zweifelsfrei nachweisen. Wenn Sie jedoch mehrere der folgenden Verhaltensweisen bemerken, sollten Sie dringend das Gespräch suchen.

- wiederholte Äußerungen über Aussichtslosigkeit, unerträgliche Schmerzen oder fehlende Hilfsmöglichkeiten
- Aussagen wie „Ohne mich wärt ihr besser dran.“ oder „Ich bin für nichts zunütze.“
- starke Schuldgefühle und der Wunsch, niemanden zu sehen
- extreme Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten
- Vernachlässigung oder übertriebene Fixierung auf Körperpflege
- ungewohnt riskantes Verhalten (erhöhter Suchtmittelkonsum, riskante Fahrweise)
- gesteigertes Interesse am Tod, Verfassen eines Testaments, Verschenken persönlicher Gegenstände, Abschiedsbesuche

**Achtung:** Wenn eine Person, die lange diese Verhaltensweisen zeigte, plötzlich heiter erscheint, kann der Plan zur Selbsttötung konkrete Formen angenommen haben!

**Betroffene Person nicht alleine lassen • Ruhiges Gespräch aufbauen (Zeit gewinnen) • Andere Personen hinzuziehen (Angehörige, Freunde, Nachbarn) • Professionelle Krisenberatung kontaktieren (Nummer vorab speichern) • Behandelnde Ärzte/Therapeuten informieren**

## CHECKLISTE: GESPRÄCHSVORBEREITUNG

- Planen Sie ausreichend Zeit ein und wählen Sie einen ungestörten Ort.
- Sprechen Sie zunächst das allgemeine Befinden an.
- Hören Sie aktiv zu, überschütten Sie die Person nicht mit Ratschlägen.
- Bleiben Sie ruhig, falls Suizidabsichten bestätigt werden.
- Danken Sie für das Vertrauen und motivieren Sie zu professioneller Hilfe – aber drängen Sie nicht.
- Bieten Sie nur an, was Sie wirklich leisten können.
- Ziehen Sie weitere Vertrauenspersonen hinzu – mit Einverständnis des Betroffenen.
- Versprechen Sie NIE, mit niemandem darüber zu reden.
- Treffen Sie eine verbindliche Vereinbarung: Lassen Sie sich z. B. versprechen, dass sich die Person bis zum nächsten Treffen nichts antut.

**Eine Vorlage für eine verbindliche Vereinbarung finden Sie hier:**

[www.suizidpraevention-zh.ch/fileadmin/user\\_upload/UserUpload/Hilfe/Sicherheitsplan\\_Formular.pdf](http://www.suizidpraevention-zh.ch/fileadmin/user_upload/UserUpload/Hilfe/Sicherheitsplan_Formular.pdf)



### Bundesweite Hilfeangebote

<https://www.suizidprophylaxe.de/betroffene-und-angehoerige/>

