

Beratungsstellen für Suizidgefährdete und deren Angehörige

Es gibt Hilfe, auch in scheinbar ausweglosen Situationen. „Ich weiß nicht mehr weiter“, „Ich kann nicht mehr“: Wenn Ihre Gedanken darum kreisen, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie unbedingt, mit jemandem darüber zu sprechen - egal, ob Familie, Freunde oder Menschen, die sich auf diese Themen spezialisiert haben.

Schnelle Hilfe: Telefonseelsorge (0800 111 0 111), Nummer gegen Kummer (116 111), im Notfall Polizei (110) oder Rettungsdienst (112) anrufen!

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

Eine Vielzahl von Beratungsstellen für Menschen mit Suizidgedanken:

www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen

Telefonseelsorge – Thema Suizid

Telefon: 0800 111 0 111 (kostenlos, rund um die Uhr): Beratung auf vielen Kanälen:

www.telefonseelsorge.de/?q=taxonomy/term/760

Nummer gegen Kummer

Telefon: 116 111 (anonym und kostenlos), Kinder- und Jugendtelefon, von 14.00 bis 20.00 Uhr. Elterntelefon 0800 111 0 550

www.nummergegenkummer.de

AGUS e. V.: Angehörige um Suizid

Telefon: 0921 15 00 380: Hilfe für Trauernde, die einen Menschen durch Suizid verloren haben; Montag bis Donnerstag: 9.00 bis 15.00 Uhr, Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr

www.agus-selbsthilfe.de

Freunde fürs Leben

Verein, der Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Suizid und seelische Gesundheit aufklärt. Mit zahlreichen Infos

www.frnd.de/hilfe

VERGISS mein nicht...

Begleitung und Fortbildung im Bereich Trauer - Website von Natalie Katia Greve und Birgit Sonnabend (Protagonisten aus 37 Grad „Was bin ich ohne dich?“)

www.vergissmeinnicht-trauer.de

Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.

Hilfe für Erwachsene und Kinder, die einen nahestehenden Menschen verloren haben:

www.veid.de

Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe

Telefon: 0800 33 44 533 Hilfe und Informationen zu Depression:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Das ZDF übernimmt keine Verantwortung für externe Links

37 Grad im Netz: <https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/37-was-bin-ich-ohne-dich-100.html>