

**REDEN
KANN
LEBEN
RETTEN!**



EINLEITUNG

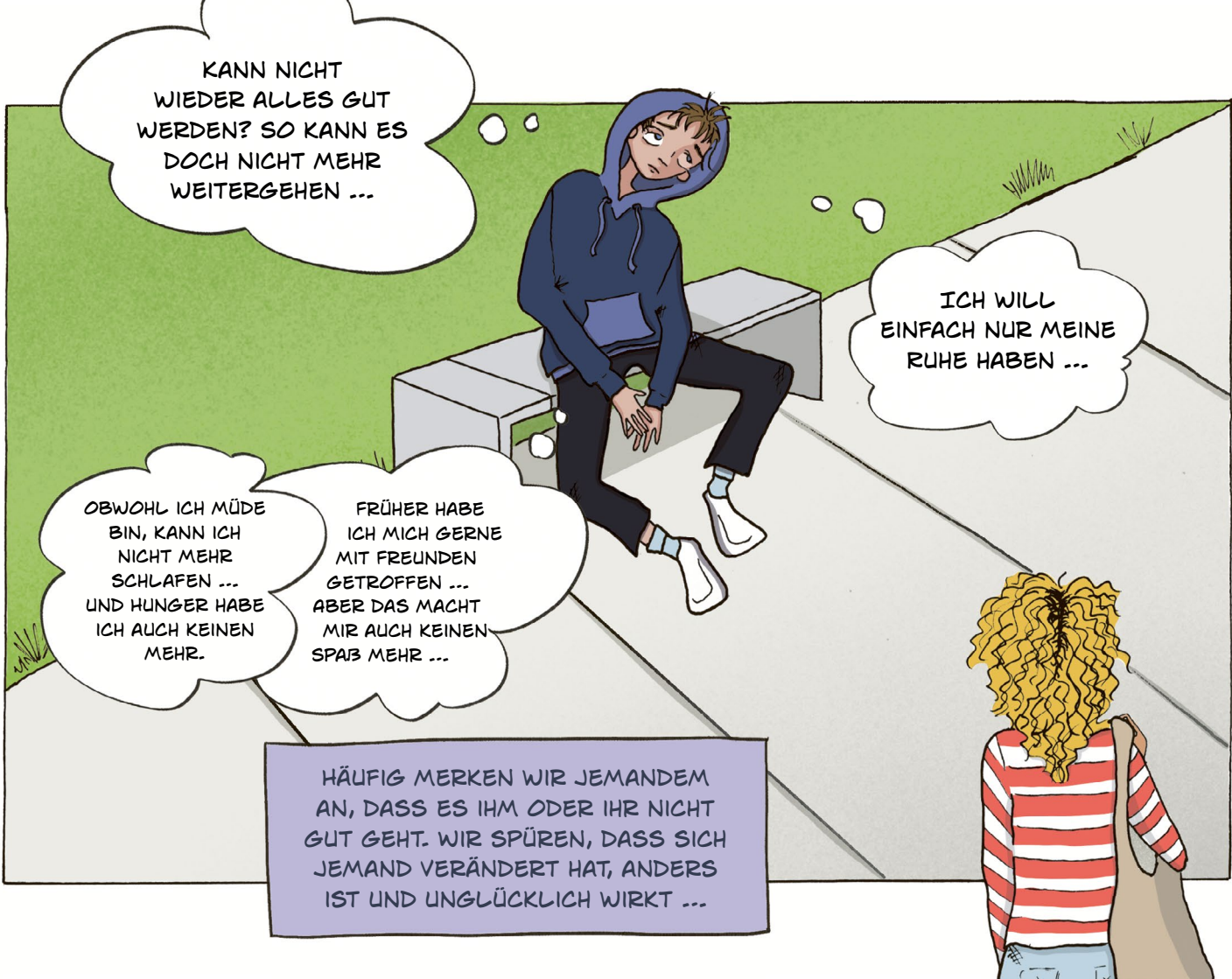
Viele Gründe können dazu führen, dass man in eine seelische Krise gerät. Manchmal wird es sogar so schlimm, dass man die Situation als ausweglos erlebt und am liebsten nicht mehr leben möchte.

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 Familienmitgliedern 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



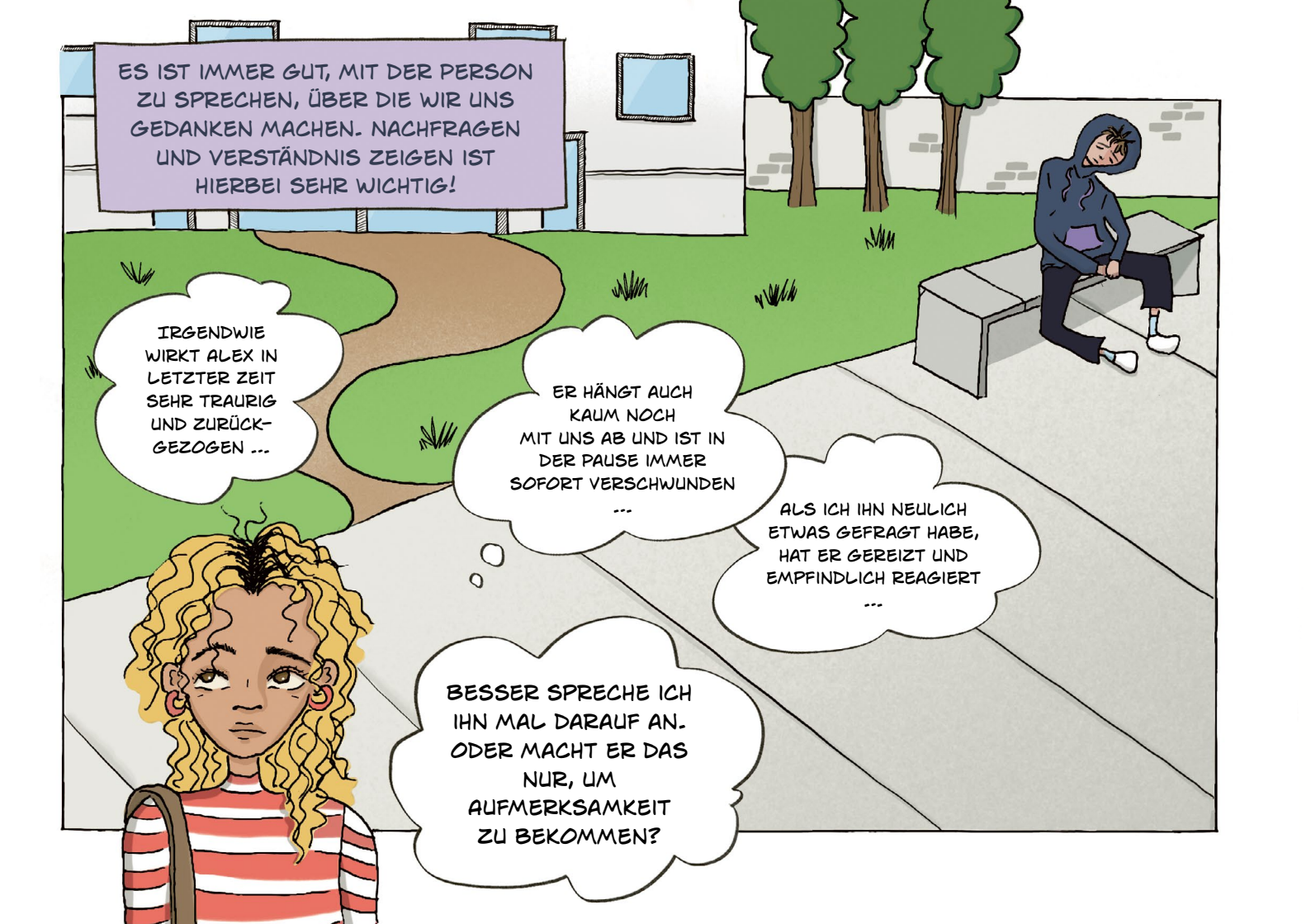
KANN NICHT
WIEDER ALLES GUT
WERDEN? SO KANN ES
DOCH NICHT MEHR
WEITERGEHEN ...

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 TRAUIG
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 DARAUF AN.
ODER MACHT ER DAS
NUR, UM
AUFMERKSAMKEIT
ZU BEKOMMEN?



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

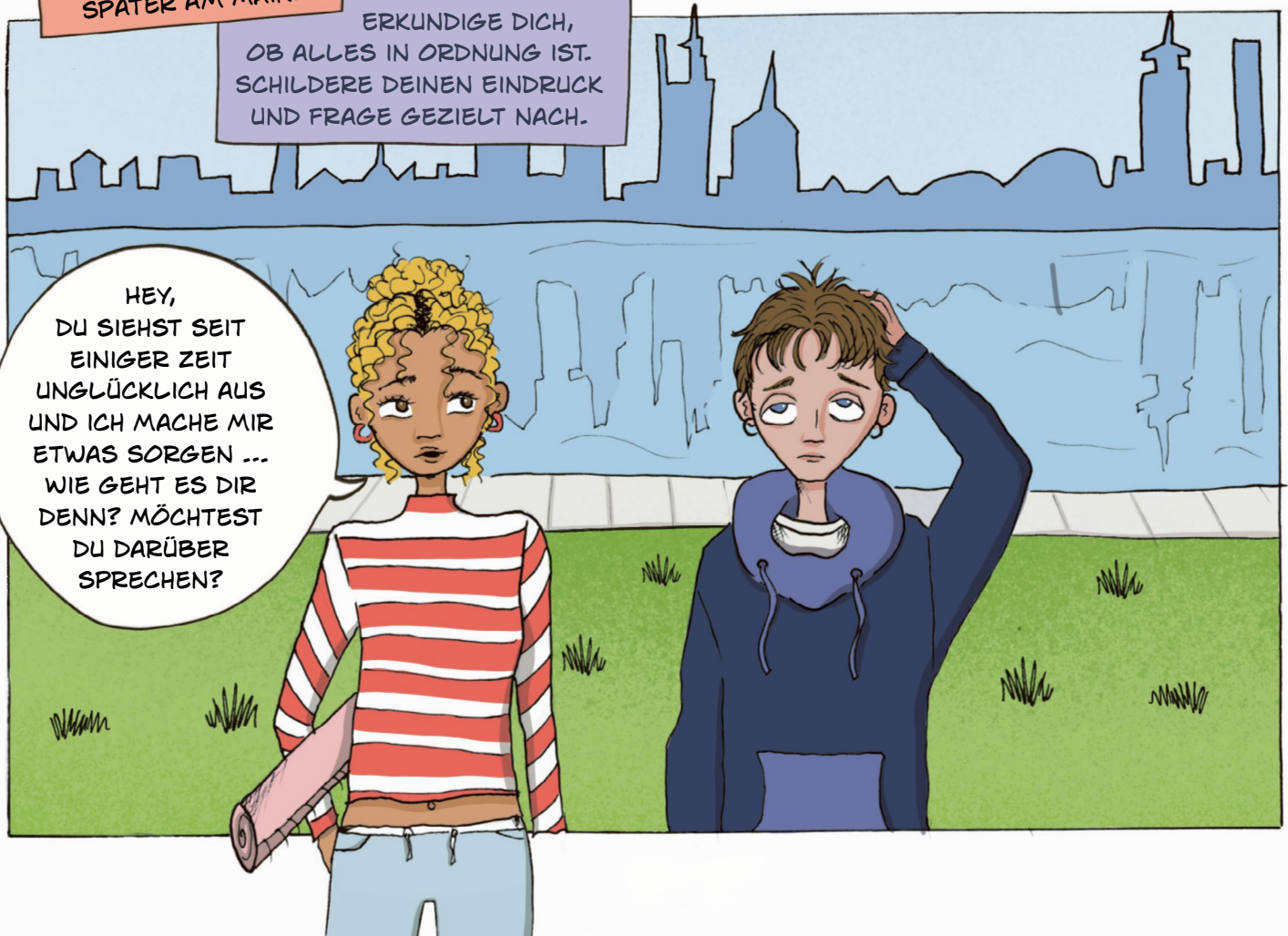
NAJA,
WEIß NICHT ...
ABER OKAY
WIR KÖNNEN UNS
JA MAL
TREFFEN ...

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 AUSZUÜBEN.

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

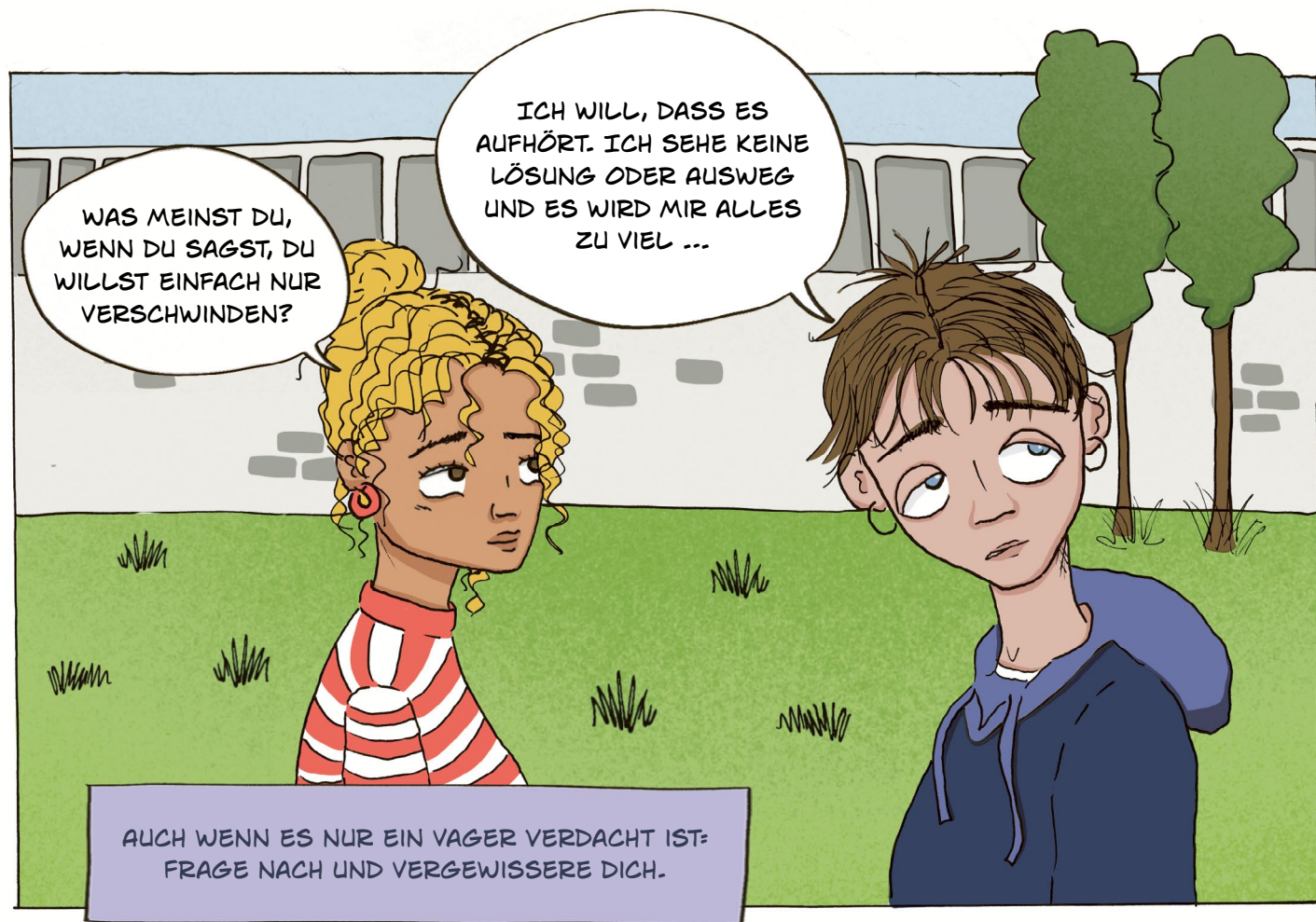


VERSUCHE NICHT PANISCH ZU REAGIEREN
UND VERMEIDE OBERFLÄCHLICHE RATSCHLÄGE
WIE "DAS WIRD SCHON WIEDER."

DAS HÖRT SICH
NICHT SO GUT AN ...
KANNT DU MIR
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 ...





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/n 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.

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?

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

Rede
kan
Leben
retten

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

WIE KANN
ICH EUCH
HELFE?

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
HELFEEN, EINE
ANDERE LÖSUNG
ZU FINDEN.

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

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

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

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

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

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 BETROFFENE/N 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 EINEN GESPRÄCH
ENDEN. BESPRECHT GEMEINSAM,
WAS DIE NÄCHSTEN SCHRITTE SIND.



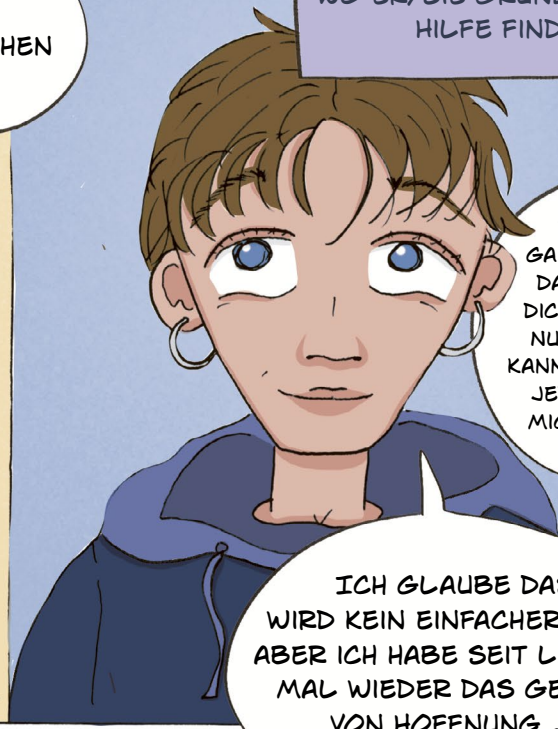
BOAH, ICH BIN SOOO
DANKBAR, DASS DU MIR
HILFST ... ICH WEIß
NICHT, OB ICH DAS
ALLEINE HINBEKOMMEN
HÄTTE ...

ICH BIN
AUCH FROH, DASS
ICH DICH
ANGESPROCHEN
HABE.

DU KANNST DEINE HILFE ANBIETEN, ABER DU BIST
NICHT VERANTWORTLICH 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.

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



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

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

AUCH DU BIST WICHTIG!

Es ist 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 gewonnen Zeit gelingt es meist, andere Lösungswege zu finden.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

BERATUNGS-ANGEBOTE

Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon

Bei Sorgen, Ängsten und Problemen 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.

116 123

Rund um die Uhr

www.telefonseelsorge.de

Mailberatung für Kinder und Jugendliche

Beratung durch Peers.

www.youth-life-line.de (bis 21 Jahre)

www.jugendnotmail.de (bis 24 Jahre)

www.u25-deutschland.de (bis 25 Jahre)

www.mano-beratung.de (bis 26 Jahre)

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (Gesundheitsamt Frankfurt am Main)

Angebot für alle Bürger:innen der Stadt Frankfurt, die Fragen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben.

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
6 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)**

Verschiedene ambulante und stationäre
Therapieangebote.

069 – 949 92 219

Hotline der psychiatrischen Kliniken in Frankfurt

Erwachsene, die selbst unter Suizidgedanken leiden oder
sich Sorgen um Angehörige machen, erreichen unter
der Hotline-Nummer rund um die Uhr eine Ärztin oder
einen Arzt der Klinik für Psychiatrie des Universitäts-
klinikums Frankfurt am Main.

069 – 630 13 113

Rund um die Uhr

Krisenchat

Digitale, professionelle psychosoziale
Beratung per Chat, rund um die Uhr,
ohne Registrierung, kostenlos und
vertraulich für alle unter 25 Jahren.

www.krisenchat.de

Ancora

Schnelle und unkomplizierte
Beratung bei psychischen Be-
schwerden für 15- bis 29-Jährige.

0162 – 47 33 11 5



Herausgeber

Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention
c/o Gesundheitsamt Frankfurt am Main
Abteilung Psychische Gesundheit
suizidpraevention.gesundheitsamt@stadt-frankfurt.de

Gefördert durch

Deutsche Bahn Stiftung

Zeichnungen

Sequana Birkel

4. Auflage

Juli 2026

www.frans-hilft.de



FRANS

Frankfurter Netzwerk
für Suizidprävention



**GESUND
HEITS
AMT FFM**



DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG