

## Akute Krise?

### Sozialpsychiatrischer Dienst Berlin

Erreichbarkeit:  
Montag - Freitag | 08:00 – 16:00 Uhr



### Berliner Krisendienst

Erreichbarkeit:  
24 Stunden durchgängig erreichbar, auch am  
Wochenende und an Feiertagen

#### Mitte

Friedrichshain-Kreuzberg 030 390 63-10

Charlottenburg-Wilmersdorf 030 390 63-20

Spandau 030 390 63-30

Pankow 030 390 63-40

Reinickendorf 030 390 63-50

Steglitz-Zehlendorf

Tempelhof-Schöneberg 030 390 63-60

Lichtenberg

Marzahn-Hellersdorf 030 390 63-70

Treptow-Köpenick 030 390 63-80

Neukölln 030 390 63-90

### Telefonseelsorge

24 Stunden durchgängig erreichbar, auch am  
Wochenende und an Feiertagen  
Telefon (kostenlos): 0800 – 111 0 111

### Notruf 112

Der schnellste Weg zu direkter Hilfe ist der  
Notruf 112 oder die Notaufnahme eines Kran-  
kenhauses.

Alle Rettungsstellen und  
weitere Hilfsangebote: →



## Über uns

### Die Berliner Fachstelle Suizidprävention

Die Berliner Fachstelle Suizidprävention hat sich  
2022 aus dem Netzwerk für Suizidprävention Ber-  
lin heraus gegründet und wird von der Senats-  
verwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und  
Pflege gefördert. Träger ist der Caritasverband  
für das Erzbistum Berlin e.V.


### Das Netzwerk für Suizidprävention Berlin


Das Netzwerk Suizidprävention Berlin existiert  
seit 2017 und vereint inzwischen mehr als 50 Or-  
ganisationen, die sich in verschiedenen Berei-  
chen für Suizidprävention stark machen. Durch  
den Austausch miteinander bündelt das Netz-  
werk Wissen und Erfahrungen und ermöglicht  
eine starke, gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit.  
Das Netzwerk wird von der Berliner Fachstelle  
Suizidprävention koordiniert.

### Kontakt

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.  
Berliner Fachstelle Suizidprävention

Große Hamburger Straße 18 | 10115 Berlin

 Telefon: +49 30 666 33 467

 [info@suizidpraevention-berlin.de](mailto:info@suizidpraevention-berlin.de)

 [www.suizidpraevention-berlin.de](http://www.suizidpraevention-berlin.de)

Berliner Fachstelle  
Suizidprävention




# Berliner Fachstelle Suizidprävention



Caritasverband für das  
Erzbistum Berlin e.V.






Ich kann  
nicht mehr

Du hast das Gefühl, nicht mehr leben zu wollen? Du pendelst zwischen „ich kann nicht mehr“ und „ich will nicht mehr“? Der Gedanke, einen Suizid durchzuführen, schreckt dich nicht mehr ab oder du hast bereits versucht, dir das Leben zu nehmen?

Es ist ein wichtiger Schritt, sich zu öffnen und einer anderen Person von deinen Gedanken zu erzählen. Sprich mit deinen Freunden oder deiner Familie.

Wenn es dir leichter fällt, mit jemandem zu reden, den du nicht kennst, kannst du dich an eine Beratungsstelle wenden: Telefonisch, online per Mail oder Chat – oder persönlich.

Soforthilfe →



Ich will  
helfen

Suizidgedanken sind ein schwerwiegendes Problem, das viele Menschen betrifft. Es kann schwierig sein, darüber zu sprechen, aber es ist wichtig zu wissen, dass Hilfe verfügbar ist.

#### Wie führe ich ein Gespräch über Suizid?

- Finde einen ruhigen Ort für das Gespräch
- Sprich die Person einfühlsam an
- Sprich mögliche Suizidgedanken konkret an
- Hör zu, zeig Empathie, vermeide Vorwürfe

**Bedenke:** Du bist keine professionelle Fachkraft. Es ist wichtig, das Risiko nicht allein zu tragen. Biete deine Hilfe an, wenn es um die Suche nach Hilfsangeboten geht. Begleite die Person zu einer Beratungsstelle oder unterstütze sie bei der Suche nach einem Termin. Wende dich bei akuten Gefährdungssituationen, wenn du nicht mehr weiter weißt oder wenn du selbst belastet bist, an professionelle Hilfsdienste.

Hilfe anbieten →



Ich möchte  
verstehen

Je größer das Bewusstsein für die Anzeichen und Auswirkungen von Suizidgedanken in der Bevölkerung verankert ist, desto leichter fällt es, das Thema anzusprechen. Und darüber zu sprechen, kann den entscheidenden, lebensrettenden Unterschied machen.

#### Warnzeichen von Suizidalität

Die betroffene Person ...

- spricht davon, sich das Leben zu nehmen
- spricht davon, keine Hoffnung zu haben
- ist oft traurig, ängstlich, reizbar oder aggressiv
- verliert das Interesse an Hobbys
- zieht sich zurück
- verschenkt Dinge oder verabschiedet sich
- ist nach einer langen Krise sehr plötzlich besser gelaunt

Auf unserer Website haben wir weiteres Wissen gesammelt: Zahlen, Daten, Fakten und Fachwissen.

Mehr über Suizid-  
gedanken erfahren →

