

# Etwas Besseres als den Tod findest Du überall

In Deutschland sterben jährlich fast 10.000 Menschen durch Suizid, sechs Prozent davon Jugendliche.

Fast alle von ihnen würden heute gerne noch leben, wenn sie diese depressive Phase hätten überwinden können.



Hilf mit.

Du fühlst dich labil, depressiv oder hast große Probleme?	Du bemerkst jemanden in Deiner Umgebung, der <ul style="list-style-type: none"><li>- offensichtlich große Probleme hat</li><li>- sich zurückzieht</li><li>- Suizidgedanken äußert</li></ul>
Du hast schon einmal an Suizid gedacht?	

dann

Sprich mit Eltern, Vertrauten oder Freunden darüber	Sprich offen über Deine Befürchtung (z.B.: „Ich habe Angst, dich zu verlieren“)
Such professionelle Hilfe bei Psychologen oder Therapeuten	Informiere evtl. Eltern und nähere Freunde
Du sollst keine Hemmungen haben, Dir Hilfe zu holen	Du musst dich nicht für Deine Sorgen schämen

## **Auch wir sind für Dich da:**

Frau Bias, Frau Jäger, Frau Kräss, Frau Laengenfelder, Herr Pausch, Frau Rabels, Frau Richtmann, Frau Schwartz, Frau Syring, Herr Unzicker, Herr Veit und Frau Gruber (Schulpsychologie)

Sprich einen von uns an – das Kriseninterventionsteam des PEG

## **Weitere Soforthilfe:**

Münchner Insel, Marienplatz Untergeschoß, Tel 89 220041

Die Arche e.V. (spezialisiert auf Suizidprävention) Tel. 089/33 40 41