



**N e s t**

Netzwerk zur Suizidprävention  
in Thüringen

## **Wegweiser bei seelischen Krisen**

Hilfsangebote in Jena,  
Saale-Holzland-Kreis, und  
Saalfeld-Rudolstadt

 **UNIVERSITÄTSKLINIKUM**jena



**Thüringen-Kliniken**

Georgius Agricola



**ASKLEPIOS** FACHKLINIKUM STADTRODA

**In Deutschland starben im Jahr 2015 – 10.078 Menschen durch Suizid** und damit mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. In Thüringen begehen jedes Jahr etwa 300 Menschen Suizid. Die Zahl der Suizidversuche liegt dabei um ein Vielfaches höher.

Suizidales Verhalten ist ein komplexes Phänomen. Eine Verhinderung der Suizide bzw. Suizidversuche durch geeignete Maßnahmen ist deshalb auch eine vielschichtige Aufgabe. Menschen sehen in ihrer tiefsten Verzweiflung häufig den Tod als den einzigen Ausweg. Sie verlieren sich in einem Labyrinth der Hoffnungslosigkeit und der Wunsch, alles zu beenden, verstärkt sich. Alternative Wege, die sie aus ihrer verzweifelten Lage wieder herausführen können, bleiben ihnen meistens verborgen.



Das Ziel des Netzwerks zur Suizidprävention in Thüringen (NeST) besteht darin, sowohl den direkt Betroffenen, als auch den (in)direkt involvierten Personen und Institutionen Unterstützung zu bieten. Die Grundlage des NeST bildet die Kooperation der Kliniken

für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Jena, der Thüringen-Kliniken „Georgius Agricola“ Saalfeld sowie des Asklepios-Fachklinikums Stadtroda. Auf dieser Basis sollen die an der Betreuung und Behandlung suizidgefährdeter Personen beteiligten Institutionen enger vernetzt und unterschiedliche Hilfsangebote auf- und ausgebaut werden.

Das Netzwerk zur Suizidprävention in Thüringen (NeST) möchte mit dieser Informationsbroschüre auf Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten hinweisen, die Menschen in Krisensituationen zur Verfügung stehen.

Neben Menschen in einer seelischen Krise können auch Angehörige, Freunde, Bekannte, Nachbarn und Institutionen diese Broschüre nutzen und sich an die im Folgenden genannten Stellen wenden. Die Nutzung der Angebote ist kostenfrei und auch anonym möglich. Die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

**Bei Fragen rund um das Thema Suizidprävention können Sie uns direkt erreichen unter:**

**Mail: [info@nest-thueringen.de](mailto:info@nest-thueringen.de)**

**Telefon: 03641 9390465**

Allgemeine Informationen zum Thema Suizidprävention finden Sie auch im Internet unter:

**[www.nest-thueringen.de](http://www.nest-thueringen.de)**

**[www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)**

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

**Ein erhöhtes Risiko für Suizidalität besteht bei**

- » depressiven Menschen, Menschen mit Suchtkrankheiten, an Psychosen erkrankten Menschen, alten Menschen, v.a. wenn sie einsam und schwer erkrankt sind.
- » allen Menschen mit vorangegangenen Suizidversuchen, suizidalen Krisen oder Suizidankündigungen sowie mit Suizidalität in der Familie.
- » Menschen in akuten Belastungssituationen, schicksalhaften Lebensereignissen oder anderen psychosozialen Krisen.
- » Menschen mit bspw. schmerzhaften Erkrankungen, insbesondere chronischen Krankheiten.

## Welche Signale sollte ich als Möglichkeit der Gefährdung wahrnehmen?

Teilnahmslosigkeit, Gefühle der Hoffnungs- oder Sinnlosigkeit, Äußerung von Suizidgedanken, Abschiedsbriefe, Rückzug aus Aktivitäten, Kontaktabbrüche, Stimmungsaufhellung nach einer schweren Krise bei fehlender Perspektive, Weglaufen (bei Jugendlichen), Reduktion oder Abbruch der Nahrungsaufnahme.

## Vertrauen Sie sich einer Ihnen nahestehenden Person an! Holen Sie professionelle Hilfe!

### Was kann ich tun, wenn ich ins Vertrauen gezogen werde oder ich Signale wahrnehme?

- » Geduldiges Zuhören
- » Die Sorgen des Betroffenen ernst nehmen
- » Zeit, Zuwendung, Fürsorge zur Verfügung stellen
- » Nach konkreten Suizidideen oder Suizidhandlungen fragen
- » Akuten Handlungsdruck erfragen
- » Gegebenenfalls zu einer Hilfseinrichtung begleiten
- » Vermitteln von Zuversicht
- » Angehörige oder Bezugspersonen einbeziehen
- » Vermitteln, dass der Betroffene wichtig ist
- » Eigene Grenzen erkennen und Unterstützung holen

### Was sollte ich nicht tun?

- » Den Betroffenen alleine lassen
- » Moralische Vorhaltungen machen
- » Floskeln, allgemeine Ratschläge geben
- » Kritik an dem Wunsch des Betroffenen äußern
- » Bagatellisieren („Das ist doch alles nicht so schlimm“)

## Suizidalität ist Ausdruck von Not!

Der Großteil der Menschen nach einem Suizidversuch ist froh über Ihre Rettung.

## Schnelle, unkomplizierte und anonyme Beratungsmöglichkeiten



### TELEFONSEELSORGE

Bundesweit einheitliche Rufnummern:

0800 1110111 · 0800 1110222 · 116 123

Ihr Anruf ist kostenfrei.

Es sind auch E-Mail- und Chatberatungen

über die Website möglich: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### NUMMER GEGEN KUMMER

Anonym und kostenlos - bei allen Fragen, Sorgen und Problemen.

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Elterntelefon: 0800 1110550

Es ist auch eine E-Mail Beratung über die

Website möglich: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### SEELEFON

**(Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen)**

0228 71002424 oder 01805 950951 zu kontaktieren.

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

E-Mail Beratung unter: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

### [U25] DEUTSCHLAND

E-Mail Beratung unter: [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

### MUSLIMISCHES SEELSORGETELEFON

Telefon: 030 443509821

### NEUHLAND

Telefon: 030 8730111

Es sind auch E-Mail- und Chatberatungen über die

Website möglich: [www.neuhland.net](http://www.neuhland.net)

## Psychiatrische Kliniken

### **In Jena:**

Universitätsklinikum Jena  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Philosophenweg 3, 07743 Jena  
Telefon: 03641 9390310  
Kontakt: Station 1 (geschützte Aufnahmestation)

Die Psychiatrische Institutsambulanz bietet eine Notfallsprechstunde an.

Telefon 03641 9390400  
Sprechzeiten: Montag - Freitag, 08:00 – 15:00 Uhr

### **Im Saale-Holzland-Kreis, Saale-Orla-Kreis, Greiz:**

Asklepios Fachklinikum Stadroda  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Bahnhofstraße 1A, 07646 Stadroda,  
Telefon: 036428 5610  
Zentrale Aufnahme Psychiatrie (ZAP) im Haus 1D  
Telefon: 036428 561111

Die Psychiatrische Institutsambulanz bietet eine Notfallsprechstunde an.

### **Im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt:**

Thüringen-Kliniken „Georgius Agricola“ GmbH  
Zentrum für seelische Gesundheit  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und  
Psychosomatische Medizin  
Rainweg 68, 07318 Saalfeld/Saale  
Telefon: 03671 540

Die Psychiatrische Institutsambulanz bietet eine Notfallsprechstunde an.

## Kassenärztliche Vereinigung Thüringen/ Terminservicestelle

Pflicht zur Vermittlung eines Behandlungstermins innerhalb von vier Wochen zu einem entsprechenden Arzt oder Psychotherapeuten.  
Montag bis Freitag: 09:00 Uhr – 12:00 Uhr  
Dienstag: 14:00 Uhr – 17:00 Uhr, Telefon: 03643 7796042

## Sozialpsychiatrische Dienste

### **In Jena:**

Sozialpsychiatrischer Dienst  
Lutherplatz 3, 07743 Jena  
Telefon: 03641 493130 • 03641 493164  
03641 493173 • 03641 493163  
Fax: 03641 493172  
E-Mail: spdi@jena.de  
Dienstag 08:00 – 11:30 Uhr  
Donnerstag 08:00 – 11:30 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

### **Im Saale-Holzland-Kreis:**

Sozialpsychiatrischer Dienst  
Klosterstraße 6, 07607 Eisenberg  
Telefon: 036691 70894 /-854  
Telefon: 036691 86607  
Fax: 036691 70895  
Dienstag und Donnerstag ganztägig

*Kontaktstelle Hermsdorf*  
Kreisvolkshochschule  
Schulstraße 31, 07629 Hermsdorf  
Raum 4 (im Erdgeschoss)  
Dienstags von 09:00 – 11:00 Uhr

*Kontaktstelle Kahla*  
Staatliches Förderzentrum  
Brückenstraße 1A, 07768 Kahla  
Beratungsraum Nr. 118  
Mittwoch von 09:00 – 11:00 Uhr

### **Im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt:**

Kleinhauer Straße 27  
07407 Rudolstadt  
Telefon: 03672 823974  
E-Mail: gesundheitsamt@kreis-slf.de  
Montag, Dienstag und Mittwoch 08:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag 08:00 – 18:00 Uhr  
Freitag 08:00 – 12:00 Uhr

## Selbsthilfeangebote

### **In Jena:**

IKOS Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen  
zentraler Kontakt zu den Selbsthilfegruppen  
Kastanienstraße 11, 07747 Jena  
Telefon: 03641 8741160 und 8741161  
Montag – Donnerstag: 09:00 – 13:00 Uhr  
Dienstag, Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### **Im Saale-Holzland-Kreis:**

Landratsamt Saale-Holzland-Kreis Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontaktstelle Heinrich-Heine-Straße 15b  
07646 Stadtroda  
Telefon: 036691 70807  
Montag, Dienstag, Donnerstag: 08:30 – 12:00 Uhr  
Dienstag: 13:30 – 15:30 Uhr und  
Donnerstag: 08:30 – 17:30 Uhr

### **Im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt:**

#### *Saalfeld*

Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt Gesundheitsamt  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Rainweg 81, 07318 Saalfeld  
Telefon: 03671 823671  
Dienstag, Mittwoch, Fr: 08:30 – 12:00 Uhr  
Dienstag: 13:00 – 16:00 Uhr und  
Donnerstag: 13:00 – 18:00 Uhr

#### *Rudolstadt*

Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt Gesundheitsamt  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Keilhauer Straße 27, 07407 Rudolstadt  
Telefon: 03672 823976  
Dienstag: 10:00 – 11:30 Uhr  
Mittwoch: 13:00 – 15:30 Uhr  
und nach Vereinbarung

Möglichkeit der Selbsthilfegruppensuche  
thüringenweit online unter:  
[www.selbsthilfe-thueringen.de](http://www.selbsthilfe-thueringen.de)

## Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen und weitere Hilfsmöglichkeiten

### **In Jena:**

Zentrum für seelische Gesundheit  
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
Neugasse 13, 07743 Jena  
Telefon: 03641 387070

#### *Café 13*

Psychosoziale Begegnungsstätte  
Neugasse 13, 07743 Jena  
Telefon: 03641 3870713

#### *NeST – Anlaufstelle LSBTIQ\**

Psychosoziale Beratungsstelle  
Termine nach telefonischer Vereinbarung oder per  
E-Mail.  
E-Mail: [info@nest-thueringen.de](mailto:info@nest-thueringen.de)  
Telefon: 03641 9390465

### **Im Saale-Holzland-Kreis:**

Siehe SpDi-Kontaktstellen in  
Eisenberg, Hermsdorf und Kahla

### **Im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt :**

#### *Saalfeld*

Gemeindepsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle  
Haus der Diakonie  
Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gGmbH  
Brudergasse 18,  
07318 Saalfeld  
Telefon: 03671 45589110

#### *Rudolstadt*

Gemeindepsychiatrische Kontakt- und  
Beratungsstelle „Glocke“  
Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gGmbH  
Jenaische Straße 1  
07407 Rudolstadt  
Telefon: 03672 43790

# Notizen



Diese vom NeST zusammengestellte Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchte als erste Einstiegshilfe die Informationssuche erleichtern.

Sprechen Sie mit Ihren Freunden, Bekannten, Vertrauten und Ihrem Hausarzt.

Wenn Sie sich in einer verzweifelten Lage befinden, kontaktieren Sie bitte umgehend die  
**Telefonseelsorge!**

Anonym und kostenfrei:

**0800/111 0 111**

**0800/111 0 222**

**116 123**

Mail- und Chatberatung unter:

**[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**

**Menschen in einer suizidalen Krise  
sind akute Notfälle!**

Nutzen Sie den Notruf:

**112**

Oder nutzen sie den kassenärztlichen  
Notdienst:

**116 117**

gefördert durch:



**Bundesministerium  
für Gesundheit**