



PRESSEMITTEILUNG

Zum Weltsuizidpräventionstag am 10. September:

28 Menschen versterben bundesweit jeden Tag durch Suizid

Wirkungsvolle Instrumente zur Suizidprävention aus Deutschland kommen europaweit zum Einsatz

Leipzig/ Frankfurt am Main, 10. September 2025 – Anlässlich des heutigen Weltsuizidpräventionstages macht die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention darauf aufmerksam, dass in Deutschland zuletzt 10.304 Menschen im Jahr durch Suizid verstarben – das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Mord zusammen (Statistisches Bundesamt 2023). Dabei gibt es wirkungsvolle, in Deutschland entwickelte Instrumente zur Suizidprävention, die europaweit zum Einsatz kommen.

Mehrheit der Suizide erfolgt im Kontext psychischer Erkrankungen

Suizide erfolgen fast immer vor dem Hintergrund einer nicht optimal behandelten psychischen Erkrankung, am häufigsten einer Depression. Aber auch Schizophrenie, Suchterkrankungen oder Borderline Persönlichkeitsstörungen gehen mit einem deutlich erhöhtem Suizidrisiko einher. „Durch eine krankhaft bedingte, völlige Hoffnungslosigkeit in Verbindung mit quälenden, übertriebenen Schuldgefühlen und dem hohen Leidensdruck der Erkrankung sehen manche depressiv Erkrankte im Suizid den vermeintlich einzigen Ausweg. Unter einer konsequenten Behandlung der Depression oder anderen psychiatrischen Erkrankung kehren jedoch in der Regel die Hoffnung und Lebensfreude wieder zurück“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Maßnahmen zur Suizidprävention aus Deutschland im europaweiten Einsatz

In Deutschland sind von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention und der European Alliance Against Depression unter Leitung von Prof. Ulrich Hegerl Ansätze zur Suizidprävention entwickelt wurden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich gezeigt wurde und die nun auch international zum Einsatz kommen.

Der **4-Ebenen-Interventionsansatz** ist eines der am häufigsten implementierten Suizidpräventionsprogramme. In einer Stadt oder Gemeinde werden über eigens gegründete regionale Bündnisse gegen Depression gleichzeitig Interventionen auf vier Ebenen gestartet:

- Kooperation mit Hausärzten (u.a. Schulungen)
- Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Plakatkampagne, öffentliche Veranstaltungen)
- Schulungen von Multiplikatoren (z.B. Pfarrer, Lehrkräfte, Medienredaktionen, Altenpflegekräfte, Polizei)
- Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige, u.a. durch Informationsmaterialien, die Förderung der Selbsthilfe und das digitale Selbstmanagement-Programm iFightDepression (tool.ifightdepression.com/).



PRESSEMITTEILUNG

Eine systematische Übersichtsarbeit kommt zu dem Schluss, dass der 4-Ebenen-Ansatz weltweit der vielversprechendste von allen untersuchten gemeindebasierten Suizidpräventionsansätzen ist (Linskens et al. 2022).

Das MentBox-Projekt

Eingesetzt wird der 4-Ebenen-Ansatz nun auch im neuen EU-finanzierten MentBox-Projekt. Ziel dieses von Prof. Hegerl geleiteten EU-finanzierten Projektes ist es, in Kooperation mit Gesundheitsministerien vorhandene Interventionen mit nachgewiesener Wirksamkeit bei Depressionen und anderen psychischen Problemen so aufzubereiten, dass deren Nutzung erleichtert wird. Eines der Interventionen in der Tool-Box ist neben dem genannten 4-Ebenen-Ansatz das ebenfalls im Verbund entwickelte Online-Selbstmanagement-Programm iFightDepression. Durch das Projekt soll die Lücke zwischen vorhandenen wirksamen Instrumenten für psychische Gesundheit und der raschen Nutzung bei Krisen oder für gefährdete Bevölkerungsgruppen in Deutschland und Europa geschlossen werden. Das Projekt wird von der European Alliance Against Depression durchgeführt, deren Mitglied für Deutschland die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ist.

Anlaufstellen bei Suizidgedanken:

- Erster Ansprechpartner bei Verdacht auf eine Depression oder Suizidgedanken ist der Hausarzt, Psychiater oder psychologischer Psychotherapeut
- **In akuten Krisen:** Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter 112.
- rund um die Uhr erreichen Sie die Telefonseelsorge kostenfrei unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222.
- Unterstützung bietet auch der Krisendienst in der jeweiligen Region
- In besonders kritischen Situationen fällt es oft schwer, klar zu denken. In solchen Situationen kann ein Krisenplan helfen. Kostenfrei finden Sie diesen zum Download unter www.deutsche-depressionshilfe.de/krisenplan

Hinweis an die Redaktionen:

Die Berichterstattung über Suizide ist mit einer besonderen Verantwortung verbunden, damit es nicht zu Nachahmungen kommt (Werther-Effekt). In einem Medien-Guide hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention die wichtigsten Regeln zur Berichterstattung über Suizide zusammengefasst. Sie finden die Richtlinien hier:

www.deutsche-depressionshilfe.de/presse-und-pr/berichterstattung-suizide

Pressekontakt:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Heike Friedewald, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goedelerring 9, 04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12

presse@deutsche-depressionshilfe.de



PRESSEMITTEILUNG

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention: Depression erforschen – Betroffenen helfen – Wissen weitergeben

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Arbeit erfolgt pharma-unabhängig. www.deutsche-depressionshilfe.de

Quellen

Linskens, E. J., Venables, N. C., Gustavson, A. M., Sayer, N. A., Murdoch, M., MacDonald, R., Ullman, K. E., McKenzie, L. G., Wilt, T. J., & Sultan, S. (2022). Population- and community-based interventions to prevent suicide: A systematic review. *Crisis*, 44(4), 330-340.

Statistisches Bundesamt (2022). Todesursachenstatistik: Sterbefälle nach äußeren Ursachen und ihren Folgen. <https://www.gbe-bund.de/>