



**N e s t**

Netzwerk zur Suizidprävention  
in Thüringen

## **Wegweiser bei seelischen Krisen**

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



**UNIVERSITÄTSKLINIKUM**jena



**Thüringen-Kliniken**

Georgius Agricola



**ASKLEPIOS** FACHKLINIKUM STADTRODA

**Jährlich sterben in Deutschland ungefähr 10.000 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.



**NeST**

Netzwerk zur Suizidprävention  
in Thüringen

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 vom NeST bildet die Kooperation der Kli-

niken 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**

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

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

**[www.frnd.de](http://www.frnd.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 und 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, Abschiedsbotschaften, 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 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
- » Vermitteln von Zuversicht
- » Angehörige oder Bezugspersonen einbeziehen
- » Vermitteln, dass der Betroffene wichtig ist
- » Eigene Grenzen erkennen und Unterstützung holen
- » Gegebenenfalls zu einer Hilfseinrichtung begleiten

### **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!**

Die überwiegende Mehrheit der Menschen, welche einen Suizidversuch unternommen haben, ist froh über Ihre Rettung.

## Schnelle, unkomplizierte und anonyme Beratungsmöglichkeiten



### **TELEFONSELSORGE**

Jeden Tag und rund um die Uhr.

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

Montag – Samstag: 14:00 – 20:00 Uhr

Elterntelefon: 0800 1110550

Montag – Freitag: 09:00 – 11:00 Uhr

zusätzlich Dienstag und Donnerstag: 17:00 – 19:00 Uhr

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 · 01805 950951

Montag – Donnerstag:

10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 20:00 Uhr

Freitag:

10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 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)

## Weitere Angebote und Informationen für Kinder, Jugendliche und Eltern

Für Kinder, Jugendliche und Eltern gibt es unter [www.bke.de](http://www.bke.de) eine **bundesweite Beratungsstellen-Suche**. Die Beratung ist streng vertraulich und kostenfrei. Viele Beratungsstellen sind auf die Beratung von Migrantenfamilien oder auf die Beratung von Familien mit Säuglingen und Kleinkindern besonders eingestellt.

**Jugendberatung** anonym und kostenfrei über Einzelchat, Gruppenchat, Forum und E-Mail-Beratung möglich unter: <https://jugend.bke-beratung.de>

**Elternberatung** anonym und kostenfrei über Einzelchat, Gruppenchat, Forum und E-Mail-Beratung möglich unter: <https://eltern.bke-beratung.de>

**Ihre Ansprechpartner des Schulpsychologischen Dienstes des jeweiligen Schulamtes finden Sie unter:**

[www.thueringen.de/th2/tmbjs/bildung/einrichtungen/schulpsychologischer\\_dienst/wo/index.aspx](http://www.thueringen.de/th2/tmbjs/bildung/einrichtungen/schulpsychologischer_dienst/wo/index.aspx)

Weitere gut aufbereitete Informationen mit Video-Beiträgen finden Sie auch unter [www.frnd.de](http://www.frnd.de) (**Freunde fürs Leben**).

Weitere Ansprechpartner sind speziell für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen ausgebildete Psychiater und Psychotherapeuten.

Diese findet man unter:

[www.kv-thueringen.de/arztsuche](http://www.kv-thueringen.de/arztsuche)

## Kassenärztliche Vereinigung Thüringen/ Terminservicestelle

Pflicht zur Vermittlung eines Behandlungstermins innerhalb von vier Wochen zu einem entsprechenden Arzt oder Psychotherapeuten.

Montag – Freitag: 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Dienstag: 14:00 Uhr – 17:00 Uhr, Telefon: 03643 7796042

## Psychiatrische Kliniken

### **In Jena:**

Universitätsklinikum Jena

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Philosophenweg 3, 07743 Jena

Zentrales Aufnahmemanagement:

Montag - Freitag: 7:30 – 15:30 Uhr

Telefon: 03641 9390611

Am Wochenende und außerhalb dieser Sprechzeit:

Telefon: 03641 9390310

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 Stadtroda

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Bahnhofstraße 1A, 07646 Stadtroda

Zentrale Aufnahme Psychiatrie (ZAP) im Haus 1D:

Montag - Freitag: 7:30 – 16:00 Uhr

Telefon: 036428 561111

Am Wochenende und außerhalb dieser Sprechzeit:

Telefon: 036428 5610

Die Psychiatrische Institutsambulanz bietet eine Sprechstunde 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

Montag - Freitag: 8:00 – 16:30 Uhr

Telefon: 03671 54-1750

Am Wochenende und außerhalb dieser Sprechzeit:

Telefon: 03671 540

Die Psychiatrische Institutsambulanz bietet eine Sprechstunde an.

# Sozialpsychiatrische Dienste

## **In Jena:**

Sozialpsychiatrischer Dienst

Lutherplatz 3, 07743 Jena

Telefon: 03641 49-3132 • 03641 49-3130

03641 49-3173 • 03641 49-3164 • 03641 49-3178

Fax: 03641 49-3172

E-Mail: [spdi@jena.de](mailto: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/Hauptsitz

Heinrich-Heine-Straße 15b, 07646 Stadtroda

Telefon: 036691 70894 – Fax: 036691 70895

### *Kontaktstelle Eisenberg*

Klosterstraße 6, 07607 Eisenberg

Telefon: 036691 86607

Dienstag: 08:00 – 15:30 Uhr, Donnerstag: 08:00 – 17:30 Uhr

### *Kontaktstelle Hermsdorf*

Kreisvolkshochschule

Schulstraße 31, 07629 Hermsdorf

Raum 4 (im Erdgeschoss)

Telefon: 036691 70800

Dienstag: 09:00 – 11:00 Uhr

### *Kontaktstelle Kahla*

Staatliches Förderzentrum

Brückenstraße 1A, 07768 Kahla

Beratungsraum Nr. 118

Telefon: 036691 70854

Mittwoch: 09:00 – 11:00 Uhr

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

Sozialpsychiatrischer Dienst

Keilhauer Straße 27, 07407 Rudolstadt

Telefon: 03672 823974

E-Mail: [gesundheitsamt@kreis-slf.de](mailto: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



## Selbsthilfe für Hinterbliebene

**AGUS** – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe und weitere Informationen finden Sie unter:

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Telefon: 0921 1500380

Montag - Donnerstag 9.00 - 15.00 Uhr

Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr

### **AGUS Selbsthilfegruppen in Thüringen:**

#### *AGUS Gruppe Weimar*

Treffen, jeden 3. Mittwoch im Monat in Weimar,  
Paul-Schneider Zentrum , Moskauer Str. 1a, um 19 Uhr.

Gruppenleiterin Ute Maibohm

Telefon: 0173 3829396

oder 03643 829279

agus-weimar@web.de

#### *AGUS Gruppe Erfurt*

Treffen, jeden 3. Montag im Monat (genauer Ort und  
Zeit für neue Gruppenteilnehmer telefonisch erfragen)

Gruppenleiter Christoph Kuchinke

Telefon: 0157 76200878

c.kuchinke@gmx.net

#### *AGUS Gruppe Schmalkalden*

Treffen, jeden 2. Montag im Monat in Schmalkalden,  
Kirchenscheune Haindorf, Hauptstraße 15, 98574

Schmalkalden, ab 18 Uhr.

Telefon: 0157 87955677

oder 0157 52024467

## Weitere Selbsthilfeangebote

### **In Jena:**

IKOS Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen  
zentraler Kontakt zu den Selbsthilfegruppen  
Kastanienstraße 11, 07747 Jena  
Telefon: 03641 8741160 • 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 823674

#### *Rudolstadt*

Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt Gesundheitsamt  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (Hauptsitz)  
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

## **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: [lsbtiq@nest-thueringen.de](mailto:lsbtiq@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

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**

Stand: 08/19

Weitere Hilfen:



gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit