

CHANGING THE NARRATIVE ON SUICIDE



Offen reden — aktiv verstehen – gesellschaftlich handeln
Welttag der Suizidprävention
10. September



Lasst uns darüber reden

Depression erkennen – Suizide verhindern

Im Landkreis Marburg-Biedenkopf setzt das Bündnis gegen Depression auf Aufklärung und Hilfe



Suizidpräventionstag 10. Sept. 2025

MARBURG. Rund 10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland jedes Jahr das Leben – das sind fast viermal so viele wie im Straßenverkehr sterben. Die Suizidrate ist jedoch in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken – nicht zuletzt dank besserer Aufklärung und Hilfsangebote.

Wie wichtig frühe Erkennung und professionelle Unterstützung sind, betont das Bündnis gegen Depression Marburg-Biedenkopf im Rahmen seiner Arbeit.

Depressive Menschen sind besonders suizidgefährdet.

Etwa 90 Prozent aller Suizide geschehen im Rahmen einer psychiatrischen Erkrankung – allen voran Depressionen. Das macht deutlich: Suizide sind meist keine freie Entscheidung, sondern Folge einer schweren seelischen Krise, die mit einer massiven Einschränkung der Urteils- und Handlungsfähigkeit einhergeht.

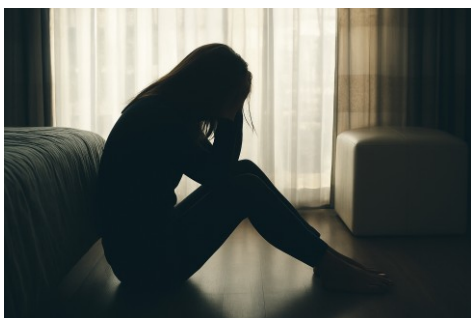
Symptome, die auf eine Depression hinweisen können, sind vielfältig: sozialer Rückzug, Interessenverlust, Schlafstörungen, Hoffnungslosigkeit. Auch Gedanken an den Tod sind oft ein zentrales Symptom schwerer depressiver Episoden. Wichtig sei es, Menschen anzusprechen und zu erfassen, wie konkret Selbsttötungsgedanken sind.

Doch es gibt Hilfe – und Hoffnung. „**Depression ist gut behandelbar**“, betont Prof. Dr. Tilo Kircher, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Marburg und erster Vorsitzender des Bündnis gegen Depression Marburg Biedenkopf. „Wir haben heute sehr wirksame Behandlungsmöglichkeiten, die vielen Menschen helfen können, wieder Lebensmut zu gewinnen.“ sagt Kircher.



Die Behandlung einer Depression erfolgt meist durch eine Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten. Antidepressiva wirken in vielen Fällen innerhalb weniger Wochen stabilisierend, während Psychotherapie – insbesondere kognitive Verhaltenstherapie – langfristige Strategien zur Krankheitsbewältigung vermittelt.

Nicht nur die professionelle Unterstützung spielt eine Rolle. Auch das Umfeld kann entscheidend sein. Freund*innen, Angehörige und Kolleg*innen sind wichtige Bezugspersonen. Sie sind oft die Ersten, die Veränderungen bemerken.



Suizidprävention beginnt also im Alltag – mit Zuhören, Ernstnehmen und Verstehen.

Dabei ist auch Antriebslosigkeit ein typisches Symptom der Krankheit. Aus diesem Grund schaffen es viele Betroffene nicht, sich aus eigener Kraft Hilfe zu suchen. „Deshalb können sich auch Angehörige an das Bündnis gegen Depressionen wenden, um Hilfe für Betroffene zu finden.“ Sagt Anja Bruun, die Koordinatorin des Bündnis.



Im Landkreis Marburg-Biedenkopf ist das Bündnis seit vielen Jahren aktiv. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, über die Krankheit aufzuklären, Hilfsangebote zu bündeln und Vorurteile abzubauen.

Die Initiative ist Teil der bundesweiten Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Deren Ziel es ist, Betroffene und Angehörige zu informieren, Netzwerke zu stärken und Suizide zu verhindern. Die Bedeutung solcher Netzwerke ist wissenschaftlich belegt: In Regionen mit aktiven Bündnissen gegen Depression ist die Suizidrate nachweislich gesunken. Das zeigt, wie wichtig Aufklärung, Enttabuisierung und erreichbare Hilfe sind.

Weitere Informationen über das Bündnis gegen Depression Marburg-Biedenkopf finden Sie auf der Website:

www.buendnisgegendepression-mr-bid.de

Wer selbst betroffen ist oder sich Sorgen um einen nahestehenden Menschen macht, findet auch rund um die Uhr Unterstützung bei der **Telefonseelsorge: 0800 111 0 111** anonym und kostenfrei.