

Suizidalität

Du bist nicht allein.
Es gibt
Unterstützung.

Wir wissen, dass schwierige Zeiten überwältigend sein können, und dass das Gefühl, allein zu sein, das Leid noch verstärken kann. Wenn du an Suizidgedanken leidest oder dich in einer tiefen Krise befindest, möchten wir dir zeigen, dass es Hilfe gibt – professionelle Anlaufstellen und Menschen, die dir zur Seite stehen.

Wichtige Informationen zu Suizidgedanken

- Suizidgedanken sind häufiger als man denkt und können Menschen jeden Alters und Hintergrunds betreffen.
- Sprich über deine Gefühle – es kann helfen, deine Gedanken zu teilen, sei es mit Freunden, Familienmitgliedern oder einem Berater.
- Warte nicht, bis die Krise sich verschlimmert. Unterstützung ist da und kann helfen, den Weg aus der Dunkelheit zu finden.

Sofortige Unterstützung & Notfallnummern

1. **Telefonseelsorge (bundesweit)**

Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (24/7, kostenlos)

Online: Chat & E-Mail-Beratung unter www.telefonseelsorge.de

2. **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)**

Telefonnummer: 116 111 (kostenlos und anonym)

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag, 14:00–20:00 Uhr

3. **Krisenhotline der Deutschen Depressionshilfe**

Telefonnummer: 0800 334 45 33 (montags bis freitags, 9:00–12:00 Uhr und 17:00–19:00 Uhr)

Du wirst gehört

Du bist wichtig. Deine Gefühle sind wichtig.

Falls du Unterstützung suchst oder einfach jemanden brauchst, der dir zuhört, zögere nicht, die genannten Anlaufstellen zu kontaktieren. Hilfe ist immer erreichbar, und du verdienst es, gehört zu werden.

Wenn es dir schwer fällt, sofort Unterstützung zu finden, ruf die Notrufnummer 112 an.

Anlaufstellen

Düsseldorf

LVR-Klinikum Düsseldorf-Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

(Notfall-)Ambulanz

Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf

Telefon 0211 - 9222801

www.klinikum-duesseldorf.lvr.de klinikum-duesseldorf@lvr.de

Kaiserswerther Diakonie

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Notfallambulanz

Zeppenheimer Weg 7c, 40489 Düsseldorf

Telefon 0211-409 238 0 oder 0211-409 0

www.kaiserswerther-diakonie.de schilke@kaiserswerther-diakonie.de

Landeshauptstadt Düsseldorf

Sozialpsychiatrischer Dienst Beratungsstelle

Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf

Telefon 0211 - 8995391 spdi-gesundheitsamt@duesseldorf.de

Ratingen

Fliedner Hospital Ratingen

Notfallambulanz

Thunesweg 58, 40885 Ratingen

Telefon 0210 2 3030/0800 40 30 222

info@fliedner.de

Krefeld

Alexander Krefeld

Psychiatrische Institutsambulanz

Haus AL 25, Erdgeschoss

Oberdießemer Straße 111, 47805 Krefeld

Telefon (02151) 334-7090

krefeld-pia@alexianer.de

Neuss

St. Alexius-/St.-Josef-Krankenhaus

(Notfall-)Ambulanz

Nordkanalallee 99, 41464 Neuss

Zentrale Aufnahme Mo-Fr von 8 bis 16 Uhr Telefon 02131-5292-4300

In Notfällen wenden Sie sich an die Pforte: Telefon 02131-5292-00

www.psychiatrie-neuss.de info@psychiatrie-neuss.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ)

Beratungsstelle

Am Konvent 14, 41460 Neuss

Telefon: 02131 - 53391 0

www.diakonie-neuss.de

spz@diakonie-neuss.de