

Beziehungen helfen leben

Für alle, die Jugendliche
in Ausbildung oder
Freizeit begleiten

2uicide
• Prévention Suicide Fribourg
Suizid Prävention Freiburg



SUIZIDALITÄT BEI JUGENDLICHEN:

ÜBERLEGUNGEN UND

KONKRETE ANSÄTZE,

WIE SIE DAMIT UMGEHEN KÖNNEN

AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

Stelle für Mediation, Schulpsychologischer
Dienst, Sozialarbeiter/in Ihrer Schule
Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie
026 305 30 50 oder **026 305 77 77**

HFR Freiburg - Kantonsspital
026 426 73 00 (rund um die Uhr)
Notruf Sanität | **144**

Nachts:
HFR Freiburg - Kantonsspital
026 426 73 00 (rund um die Uhr)
Polizeinotruf | **117**

Die aktuellen Adressen finden Sie auf:
www.fr-preventionsuicide.ch

Eine
suizidgefährdete
Person wirkt
nicht unbedingt
deprimiert.

Hinter
"coolem", oder
sogar aggressivem
Verhalten kann
sich tiefe Verzweif-
lung verbergen.

Sogar in einer
Gruppe kann
sich ein
Jugendlicher
einsam fühlen.

MYTHEN UND

VORURTEILE

RUND UM SUIZID

FALSCH

- ✗ Personen, die von Suizid reden, schreiten nicht zur Tat →
- ✗ Das ist ja nur Erpressung →
- ✗ Mit jemandem über Suizid zu sprechen, verleitet erst recht dazu →
- ✗ Menschen in einer suizidalen Krise wollen sterben →
- ✗ Sich das Leben nehmen, zeugt von Mut oder von Feigheit →
- ✗ Sie hat bloss 5 Tabletten geschluckt - das ist doch nur Theater →
- ✗ Eine unmittelbare Besserung nach einem Suizidversuch bedeutet, dass das Risiko vorbei ist →

RICHTIG

- ✓ 80% der Personen, die durch Suizid ums Leben kommen, hatten dies zuvor angekündigt. Fast niemand nimmt sich das Leben, ohne vorgängig jemandem seine Verzweiflung gezeigt zu haben.
- ✓ Eine Person in suizidaler Krise auf geeignete Weise auf das Thema Suizid ansprechen, zeigt ihr, dass ihr Leiden wahrgenommen wird. So kann ein vertrauensvoller Dialog entstehen.
- ✓ Die Person kann ihre aktuelle Lebenssituation nicht mehr ertragen und sucht einen Ausweg.
- ✓ Suizid mit den Begriffen von Mut oder Feigheit erklären zu wollen, zielt an der Wirklichkeit vorbei. Für Menschen in einer schweren Krise ist Suizid vielmehr eine Möglichkeit, ihrer Not ein Ende zu setzen.
- ✓ Jeder Suizidversuch muss ernst genommen werden! Die Realität suizidaler Handlungen ist komplex und will verstanden werden.
- ✓ Die überwiegende Mehrheit erneuter Suizidversuche ereignet sich in den Monaten nach dem ersten Versuch, insbesondere, wenn nichts unternommen wird. Grosse Wachsamkeit ist daher weiterhin angezeigt! Eine Besserung erfolgt in der Regel nur schrittweise und erfordert anhaltende Anstrengungen.



Es ist zu
schwierig, ich
halte es nicht
mehr aus



Das Leben
lohnt
sich nicht
mehr



Ich komm'
da nie mehr
raus



Ich möchte
für immer
einschlafen



Ich mache
Schluss

SÄTZE, DIE AUF EINE

SUIZIDGEFÄHRDUNG



Ich verreise
jetzt dann

HINWEISEN

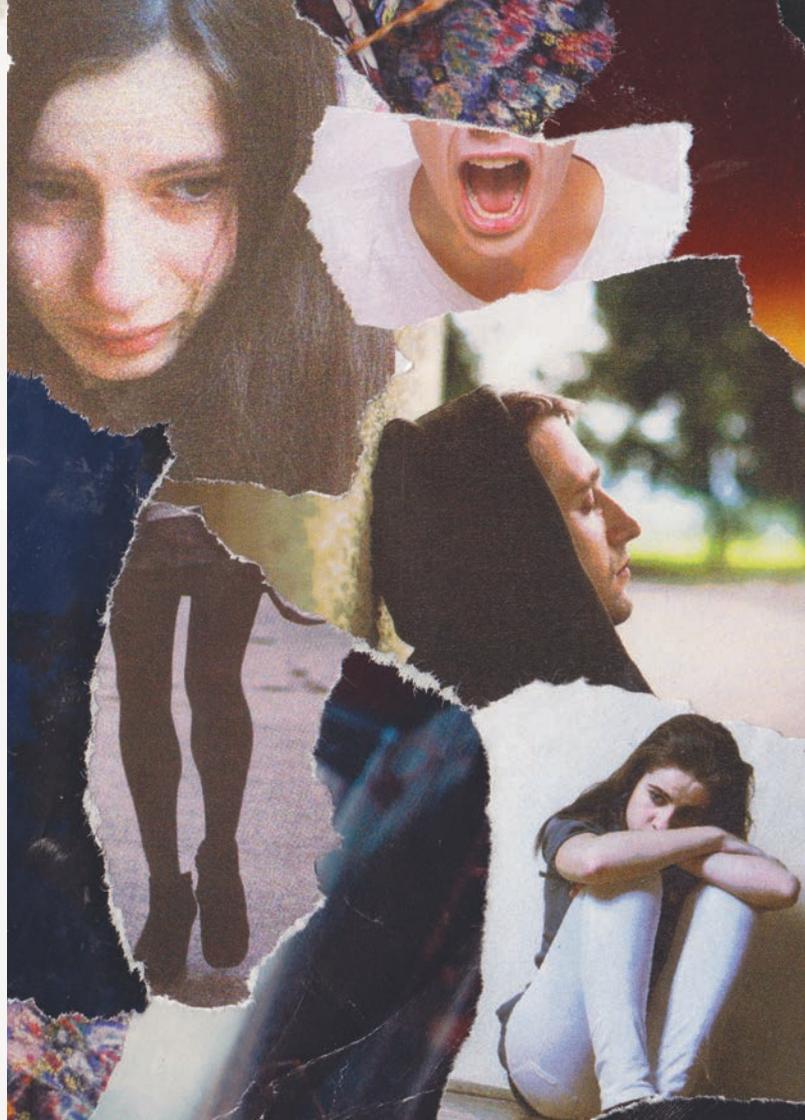


Ohne mich
ginge es
euch
besser



Mein
Leben ist
sinnlos

- 6 -



EINIGE ANZEICHEN

- Auffallendes Interesse an Suizid und Tod (Zeichnungen, Aufzeichnungen, Lieder, Witze...)
- Vorbereitungshandlungen zum Abschied (z.B. Verschenken persönlicher Gegenstände)
- Rückzug, sich absondern, sich verlassen fühlen, keinen Ausweg aus den Schwierigkeiten mehr sehen, Rückweisung aller Hilfsangebote von Familie oder Freunden
- Verlust von Lebensfreude und Motivation im Alltag
- Zunehmender Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum
- Sich grossen Risiken aussetzen
- Auftreten von Ess- und Schlafstörungen

RISIKOFAKTOREN

- Energieverlust, starke Verlangsamung, Pessimismus, Angetriebenheit oder starke Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit, Angst, Verzweiflung, Defätismus oder aggressives Verhalten
- Vernachlässigung des Äusseren und der Körperhygiene
- Verhaltensänderung in Schule und Ausbildung (Leistungsabfall, schulisches Versagen, Absenzen)
- Erleben von Streitereien und/oder ernsthafter Gewalt
- Suizidversuche nahestehender Personen

Ein Anzeichen allein genügt nicht! In der Regel ermöglicht erst das Zusammenkommen mehrerer Faktoren, die Suizidgefährdung einer Person frühzeitig zu erkennen.

IN GEGENWART EINER SUIZIDGEFÄHRDETEN

PERSON

TO DO

- Nehmen Sie sich Zeit für sie!
- Schaffen Sie ein Vertrauensklima und hören Sie zu, was die Person durchmacht. Wenn Sie denken, dass sie suizidgefährdet ist, gehen Sie offen und ruhig auf ihren Todeswunsch ein.
- Teilen Sie ihr mit, dass solche Gedanken nicht geheim gehalten werden sollten, weil sie sich in Gefahr befindet. Darüber zu sprechen bedeutet keineswegs Verrat.
- Ermutigen Sie sie, mit einer Fachperson Kontakt aufzunehmen (MediatorIn, Pflegeperson, SozialarbeiterIn, PsychologIn, Arzt, Ärztin, Psycho-therapeutIn, PsychiaterIn,...), oder begleiten Sie selber die Person dorthin!
- Nehmen Sie selber auch Hilfe in Anspruch und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten!

NOT TO DO

- Die Person verurteilen
- Patentlösungen anbieten
- Moralisieren
- Sich über die eigenen Möglichkeiten hinaus engagieren und falsche Hoffnungen wecken
- Die volle Verantwortung für die weitere Begleitung übernehmen
- Unrealistische Versprechen machen