



# SUIZIDGEFAHR – WAS KANN ICH TUN?

Leitfaden zur Suizidprävention  
für Lehrpersonen

## FAKT: ES IST EINE TATSACHE, DASS ...

- ... lieber einmal zu viel als einmal zu wenig über Suizid gesprochen werden soll. Es lohnt sich, im Verdachtsfall eine Fachperson hinzuzuziehen.
- ... Suizidgedanken im Jugendalter zur Entwicklung gehören.
- ... Probleme angesprochen und mögliche Lösungswege erarbeitet werden können. Dasselbe gilt im Umgang mit suizidgefährdeten Kollegen und Kolleginnen.

In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule FHNW sind folgende weiterführende Produkte entstanden:

- «Achterbahn – ein Stück über Leben», Anspielstück für Oberstufenklassen
- «Zwischen Lebenslust und Lebensfrust», eine Unterrichts- und Interventionshilfe für Lehrpersonen

### Fachliche Unterstützung

- Schulleitung, Schulsozialarbeit, Schul- oder Jugendpsychologischer Dienst
- Telefon 143 oder Telefon 147 (Hilfe für Kinder und Jugendliche)
- Psychologen oder Psychologinnen
- Psychiater oder Psychiaterinnen
- KJPD Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste: Zentrales Ambulatorium in Windisch (Triagezentrum)
- Jugend- und Familienberatungsstellen der Bezirke

## IHR MUT ZU HANDELN KANN LEBEN RETTEN

Als Lehrperson erleben Sie manchmal schwierige Situationen Ihrer Schülerinnen und Schüler hautnah mit. Zwar sind Sie weder Eltern noch Therapeut oder Therapeutin. Sobald Suizidgefahr besteht, können Sie doch etwas tun.

Zum Leben und der Entwicklung von Jugendlichen gehören Krisen. Werden sie bewältigt, wird die Persönlichkeit und die soziale Kompetenz gestärkt. Die positive Erfahrung, eine Krise überstanden zu haben, bleibt unvergessen. Dazu können Sie einen grossen Beitrag leisten.

Haben Sie Mut, bei Verhaltensänderungen Ihrer Schüler oder Schülerinnen:

- eigene Gefühle wahrzunehmen
- nicht wegzuschauen
- überlegt zu handeln

### Aktiv werden!

- Hinschauen
- Gespräch suchen
- Fachleute hinzuziehen

## VORBEREITUNG ZUR DURCH- FÜHRUNG EINES GESPRÄCHES ÜBER SUIZIDGEDANKEN

- Raum und Zeit schaffen, über eine bestehende Suizidgefahr zu sprechen
- überlegen Sie im Vorfeld mögliche Reaktionen bei der Antwort «ja» auf Ihre Frage nach Suizidgedanken
- wägen Sie das Hinzuziehen einer Fachperson ab

### Was steckt dahinter?

- «Mir ist sowieso alles egal!»
- «Lasst mich doch alle in Ruhe!»
- «Mich mag sowieso niemand!»

## AUFFÄLLIGKEITEN UND VERHALTENSÄNDERUNG

Schüler und Schülerinnen in gefährdeten Situationen können bewusst oder unbewusst Signale aussenden:

- **Schulische Probleme** wie erhöhter Leistungsdruck oder plötzlicher Leistungsabfall, Schwierigkeiten mit Mitschülern oder Mitschülerinnen, Unpünktlichkeit oder Schule schwänzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Todesmotive in Zeichnungen oder Aufsätzen.
- **Liebeskummer**
- **Persönliche Probleme** wie erhöhter Suchtmittelkonsum, Selbstverletzungen, Identitätsschwierigkeiten, psychische Erkrankungen.
- **Familiäre Probleme** wie Streit, Gewalt oder Scheidung.

## VERHALTEN BEIM GESPRÄCH

### erlaubt

- eigene Gefühle ausdrücken
- ehrlich und echt sein
- offene Fragen stellen, Situation verstehen wollen
- aktives Zuhören
- auf die Situation eingehen

### unterlassen

- Situation herunterspielen
- werten oder interpretieren
- Gesagtes verharmlosen, nicht ernst nehmen

