

## Literaturempfehlungen zu Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen

- Jugendsuizid aktiv vorbeugen. Verlag Schule und Elternhaus, Schweiz
- Utopia Blues. Manie, Depression und Suizid im Jugendalter. Hrsg. Marianne Rutz, Verlag Pro Juventute
- Manie, Depression und Suizid im Jugendalter. Themennummer 3, 2002. Verlag Pro Juventute
- Selbstmord bei Kindern und Jugendlichen. Hans Dickhaut, Beltz Verlag
- Ihr habt mein Weinen nicht gehört. Hilfen für suizidgefährdete Jugendliche. Jutta Schütz, Herder Spektrum



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Schul- und Erziehungsberatung

## Suizidsignale bei Kindern und Jugendlichen

### Hinweise für Eltern und Erziehende



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Schul- und Erziehungsberatung

## Geschätzte Eltern und Erziehende

Wir alle wissen, dass Menschen durch Krisen in ausweglos scheinende Situationen geraten können, so zum Beispiel durch:

- Verlust eines geliebten Menschen
- Verlust des Zuhauses
- Versagensängste
- Schwere Krankheit
- Depression
- Misserfolge
- Mobbing
- Anhäufung von Problemen innert kurzer Zeit
- Heftige Konflikte in der Familie
- Verlust der Arbeitsstelle/ Arbeitslosigkeit
- Hohe Schulden
- Liebeskummer
- ...

In der Regel deuten mehrere Alarmzeichen auf eine suizidale Krise hin:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Zerstreuung
- Selbstaufgabe
- Nachlassen des Selbstwertgefühls
- Häufiges Fehlen in der Schule
- Davonlaufen
- Vernachlässigen des äusseren Erscheinungsbildes
- Häufige Unfälle: Eingehen von überhöhten Risiken
- Änderung der Gewohnheiten wie Schlaf und Ernährung
- Perspektivenlosigkeit
- Nachlassen der Lebensfreude
- Abrupte Stimmungsschwankungen
- Flucht in Alkohol, Drogen, Medikamente
- ...

## Höchste Alarmstufe:

- Zunehmende Tendenz zur Isolation, Rückzug
- Selbsterstörerisches Verhalten
- Abschiedsbriefe, Verschenken von persönlichen Gegenständen, die einem viel bedeuten
- Versteckte und/oder klare Botschaften, welche Suizidabsichten andeuten
- Deutliche Suizidabsichten, oftmals in einer lustigen oder witzigen Art, manchmal als Brief oder Tagebucheintrag, auf einer Homepage oder im Gästebuch

## Was tun?

Diese Signale müssen unbedingt ernst genommen und das Gespräch mit der gefährdeten Person so schnell wie möglich gesucht werden! Es kann für diesen Menschen entlastend wirken, wenn er oder sie über seine/ihre Probleme sprechen kann. Besprechen Sie Ihre Feststellungen auch mit Drittpersonen, die Ihr Kind kennen.

Auskünfte erhalten Sie bei:

- Kinder- und Jugendnotruf 071 243 77 77
- Schulsozialarbeit
- Jugendberatung
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Jugendpsychiatrische Dienste
- Schulpsychologischer Dienst
- Hausarzt
- Psycholog(inn)en

Wenden Sie sich bei Unsicherheiten und Fragen ebenfalls an eine Fachperson.

Mit freundlichen Grüßen

Kriseninterventionsgruppe des Schulpsychologischen Dienstes