

## Literaturempfehlungen zu Suizid für Jugendliche und junge Erwachsene

- Stolperschritte, Mirjam Pressler, Ravensburger-TB
- Das Jahr ohne Pit, Maja Gerber-Hess, Omnibus-TB
- Schluss gemacht, Uli Lehnhof, Kerle-Verlag
- Utopia Blues, Manie, Depression und Suizid im Jugendalter/ Hrsg. Marianne Rutz/ Verlag Pro Juventute
- Ihr habt mein Weinen nicht gehört/ Hilfen für suizidgefährdete Jugendliche/ Jutta Schütz/ Herder Spektrum



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Schul- und Erziehungsberatung

## Suizidsignale wahrnehmen und angehen

Hinweise  
für Lernende, Schüler und  
Schülerinnen



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Schul- und Erziehungsberatung

Junge Menschen können durch Krisen in ausweglos scheinende Situationen geraten, 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 sind es mehrere Alarmzeichen, die auf eine suizidale Krise hinweisen können:

- 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
- Selbstzerstörerisches 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 sehr ernst genommen werden. Sowohl für die betroffene Person, wie auch für Kolleginnen und Kollegen, die Kenntnis von den suizidalen Gedanken haben, müssen so schnell wie möglich Gesprächsmöglichkeiten gesucht werden! Es kann für Betroffene entlastend wirken, wenn er oder sie über seine/ihre Probleme sprechen kann. Ein Gespräch mit Bezugspersonen des gefährdeten Menschen, ist wichtig, auch wenn dies gegen seinen/ihren Willen ist!

Auskünfte erteilen:

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

Bei Unsicherheiten und Fragen sollte ebenfalls eine Fachstelle kontaktiert werden.

Mit freundlichen Grüßen

Kriseninterventionsgruppe des Schulpsychologischen Dienstes