

VERHALTEN BEI SUIZIDGEFAHR: WAS KÖNNEN SIE TUN?

Vage Suizidgedanken

Suizidgedanken und -pläne sind vorhanden, es besteht jedoch kein konkrete Handlungsabsicht:

- Bieten Sie immer wieder Gespräche an.
- Vereinbaren Sie zeitnahe und verbindliche Termine.
- Fragen Sie regelmäßig nach Suizidgedanken und -plänen.
- Hören Sie zu, ohne selbst zu reden, ohne Meinung und Urteil.
- Vermitteln Sie Hilfsangebote und Beratungsstellen

Akute Suizidgefahr

Sie haben das Gefühl der*die Jugendliche Steht vor einem Suizid?

- Lassen Sie die*den Jugendlichen nicht alleine
- Nehmen Sie gefährdete Gegenstände an dich.
- Rufen Sie die 110/112 oder begleiten Sie die*den Jugendliche*n in die nächste Klinik

Ist die akute Phase überstanden:

Nach Suizidversuch oder Tod

- Bewahren Sie Ruhe
- Leisten Sie erste Hilfe, wenn möglich
- Rufen Sie die 110/112
- Lassen Sie die*den Jugendlichen nicht allein.
- Schirmen Sie die*den Jugendlichen vor Zeugen ab.
- Aktivieren Sie das [Hilfesystem](#)



Nach einem Suizidversuch ist die Suizidgefahr besonders hoch



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

EMPFEHLUNG FÜR EIN GESPRÄCH

Auch wenn Sie nur eine vage Vermutung haben, Ihr*e Schüler*in könnte Suizidgedanken haben, suchen Sie baldmöglichst das Gespräch. Überlegen Sie sich vor dem Gespräch: Wie geht es mir damit? Es ist wichtig vorher mit der eigenen Haltung auseinanderzusetzen.
Wenn Sie sich nicht in der Lage fühlen, die betroffene Person anzusprechen, dann ist das ok. Finden Sie jemanden, der es übernehmen kann.

Beziehung aufbauen und eigene Wahrnehmung schildern

- „Ich sehe dich bedrückt irgendetwas. Ich mache mir Sorgen um dich, weil du in letzter Zeit“
- „Ich habe das Gefühl, dass es dir nicht gut geht und ich möchte dir gerne helfen. Ist das ok für dich?“

Ja

Fragen Sie direkt nach Suizidgedanken - nur so finden Sie heraus, ob er*sie an Suizid denkt. „Hast du Suizidgedanken?“ „Denkst du darüber nach dir das Leben zu nehmen?“

Nein

Zeigen Sie Verständnis, wenn die Person nicht mit Ihnen sprechen möchte und bieten Sie an jemanden zu finden, mit dem er*sie reden kann.

Um zu erfahren, wie akut die Situation ist, können Sie folgende Fragen stellen:

- „Drängen sich diese Gedanken auf (passiv) oder kannst du sie kontrollieren (aktiv)?“ (Passive Gedanken sind akuter als aktive) „Hast du konkrete Vorstellungen?“
- Wie?, Wann?, Wo? „Hast du bereits Vorbereitungen getroffen?“

Hinweise:

- Je konkreter die Äußerungen sind, desto höher ist das Suizidrisiko. Aber auch wenn kein Suizidplan vorliegt, heißt es nicht, dass es keine ernsthaften Absichten sind.
- Keine Sorge, Sie bringen niemanden auf die Idee sich selbst zu töten, weil Sie danach fragen. Aber jemand der Suizidgedanken hat, wird erleichtert sein, wenn er*sie endlich darüber reden kann!
- Nehmen Sie Suizidgedanken immer ernst und fragen Sie genauer nach.



Tipps für ein Gespräch:

- Sprechen Sie die Suizidalität direkt an! Fragen Sie ausführlich nach.
- Versuchen Sie die Situation zu verstehen, die der*dem Betroffenen ausweglos und bedrohlich erscheint.
- Hören Sie zu und nehmen Sie die*den Betroffene*n ernst - bagatellisieren Sie nicht, auch wenn die Situation lächerlich erscheint.
- Versuchen Sie keinen moralischen Konflikt und keine Schuldgefühle auszulösen.
- Zuhören und da sein - bieten Sie keine vorschnellen Lösungen an.
- Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können („Ich bin immer für dich da“).
- Setzen Sie sich nicht unter Druck, eine Lösung anbieten zu müssen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen und holen Sie sich Unterstützung.
- Behalten Sie kein Geheimnis für sich, was zum Tode führen kann. Auch wenn es die*der Betroffene wünscht.
- Bieten Sie Ihre Unterstützung an ein Hilfsangebot zu suchen und nehmen Sie ggf. gemeinsam Kontakt auf



HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR SCHULEN



Wichtig: bestehende Krisenpläne zu überprüfen bzw. zu erstellen. Wie klar ist das Regelwerk für Lehrkräfte?



Jede Institution sollte einen Notfallplan entwickeln. Die meisten Bundesländer bieten reichlich Informationsmaterialien zum Umgang im Notfällen in der Schule.

- Was machen wir, wenn Jugendliche uns anvertrauen, dass sie Suizidgedanken haben?
- Was machen wir bei einer Suizidankündigung?
- Wie gehen wir mit einem Suizid an der Schule um?



Elternarbeit: Elterninfoabend, über Vorgehen in der Schule aufklären.



Hinschauen, wahrnehmen, nachfragen

Quelle: AuswegLos Broschüre: „Krisen und Selbsttötungsabsichten bei jungen Menschen. Informationen für Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte der Sozialen Arbeit“



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION