

Äußerliche Veränderungen:

- ◆ Vernachlässigung der eigenen Person
- ◆ starke Gewichts zu- oder -abnahme

Psychische Veränderungen

- ◆ **Konzentrationsschwierigkeiten**, diese können auch pubertätsbedingt sein:

belastendes Problem / alles wächst einem über den Kopf / Absacken der schulischen Leistungen / verändertes Schriftbild / starrer Blick / im Gespräch: beim Ansprechen als Antwort ein emotionsloses Ja, ein Nicken oder Murren (steht nicht dahinter)

- ◆ **Gleichgültigkeit:**

es scheint alles wertlos zu sein / «Ich kann ja doch nichts tun.»

- ◆ **Verändertes Sozialverhalten:**

Abbruch von Freundschaften / Rückzug oder aggressiv abwehrendes Verhalten / teilnahmslos wirken / abruptes Abbrechen von Hobbys, Sport oder Gewohnheiten / Verschenken von lieb gewordenen Sachen / Tiere und Pflanzen werden nicht mehr gepflegt

- ◆ **Starke Stimmungswechsel, depressive Verstimmung:**

Auftreten von Trauergefühlen / Tränen ohne ersichtlichen Grund / Hoffnungslosigkeit und Gleichgültigkeit / energielos und depressiv / plötzlich auftretendes Gefühl der Hochstimmung (manisch) nach einer depressiven Phase (dieses kann so gedeutet werden, dass die/der Jugendliche eine Lösung gefunden hat: den Suizid)

- ◆ **Somatische Beschwerden, oft kein organischer Befund:**

Ruhelosigkeit / Müdigkeit / ständige Kopfschmerzen / undefinierbare Bauchschmerzen / Atembeklemmungen / Hyperventilation / Verspannungen

- ◆ **Verlusterfahrung:**

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen führt zum Wunsch, ebenfalls tot zu sein, «auch im Himmel» sein zu wollen.

- ◆ **Ausgeführte Vorhaben:**

unauffälliges Sammeln von Tabletten im Schreibtisch / Verstecken von Rasierklingen an einer unüblichen Stelle / Kauf eines Messers oder einer anderen Waffe von einem Freund (kann evtl. auch «nur» Imponiergehabe sein) / sich den «Henkersknoten» erklären lassen

- ◆ **Selbstwertkrisen**

«Ich bin ja sowieso nichts wert. Ich kann nichts, bin dumm. Alle lachen mich aus. Niemand mag mich.»

- ◆ **Abnorme Tagträume**

– «Wie ist es wohl, unter der Erde zu liegen?»
– Vorstellen der eigenen Beerdigung

Diese Anzeichen müssen nicht aber können eine Suizidgefährdung bedeuten. Die dann besonders stark ist, wenn eine Kombination der Anzeichen vorliegt.

Erhöhtes Suizidrisiko besteht nach einem erfolgten Suizid bei:

- Geschwistern und Freunden der/des Verstorbenen, vor allem dann, wenn sie von der Suizidalität wussten und/oder die Alarmzeichen nicht erkannten resp. nicht ernst nahmen
- Zeugen des Suizids
- Kindern und Jugendlichen mit früherem Suizidversuch !!!!auch Suizidversuche in der Familie !!!!
- Kindern und Jugendlichen mit Tendenz zu depressiven Reaktionen
- Kindern und Jugendlichen mit außerordentlichen Belastungen in der Familie
- Kindern und Jugendlichen mit starken zusätzlichen Belastungen.

Suizidprävention in der Schule



«Im Augenblick der Verzweiflung zählt nicht, was richtig oder falsch ist, sondern was uns hilft, weiterzuleben.»

Suizidgefährdung

ist auf den ersten Blick nicht ohne weiteres zu erkennen. Doch fast allen Suiziden gehen Signale respektive mehr oder weniger konkrete Hilferufe voraus. Alarmzeichen zeigen sich häufig durch ein verändertes Verhalten, das auch in der Schule erkennbar ist. Sie sind als solche noch kein suizidales Verhalten, aber sie müssen beachtet, ernst genommen und angesprochen werden.

Sie sind Symptome eines kritischen Zustands. Die Möglichkeit besteht bereits vor der Pubertät. Diese ist als regelrechte Krisenzeit des Selbstwertgefühls zu verstehen. Am meisten gefährdet sind jene Schüler, die ihren Kummer ganz alleine mit sich herumtragen, weil sie schon keine Hoffnung auf Verständnis mehr haben.

Dabei ist zu unterscheiden zwischen:

- ⇒ **Auslöser** – diese erscheinen meist als Bagatel­len (z. B. eine Ohrfeige oder ein Streit)
- ⇒ **Motiv** – lang anhaltende Konfliktsituationen, Schulversagen
- ⇒ **Ursache** – tiefe, andauernde Kränkung, niedriger Selbstwert, evtl. Prädisposition

Typische Alarmsignale sind:

Auffälliges Verhalten

◆ Weglaufen, um gesucht zu werden:

«Mal sehen, ob ihr mich vermisst.»

◆ Schwänzen, als milde Form des Weglaufens:

Überforderung in der Schule / Schwierigkeiten mit der Klasse / schwierige Familiensituation / zu hohe Erwartungen der Eltern

◆ Herumstreuen:

«Ich gehöre nirgendwohin.» / «Niemand nimmt mich ernst.» / Angst vor dem Nachhausegehen

◆ Häufigere Unfälle und selbst herbeigeführte Verletzungen

◆ Rückzug:

Schwierigkeiten, Freundinnen oder Freunde zu finden / alte Freundschaften abbrechen / sich isolieren, oft gekoppelt mit Liebeskummer, der übrigens ein ernst zu nehmendes Problem ist

◆ Veränderung der Essgewohnheiten:

Esssucht, Bulimie, Anorexie → Suizid auf Raten / angespanntes Verhältnis zum eigenen Körper: «Ich fühle mich dick und hässlich.»

◆ Grenzüberschreitungen

Verbale Äußerungen

Die meisten Menschen geben ihrem Kummer Ausdruck, sie sprechen darüber, wenn auch in verschleierter Form. Die Äußerungen bleiben oft ohne großen Zusammenhang. Auch indirekte Aussagen sollten ernst genommen werden. Sätze von Jugendlichen können sein:

- «Ich kann nicht mehr weiter.»
- «Sie hören mir ja nie wirklich zu, sie nehmen mich nicht ernst»
- «Ich brauche Hilfe.»
- «Es geht mir schlecht.»
- «Ich sehe keinen Sinn mehr.»
- «Ich sehe keinen Ausweg aus meiner Situation.»
- «Ich habe keine Lust mehr zu leben.»
- «Mich beachtet keiner.»
- «Ich will nicht mehr leben.»
- «Ich gehe bald fort.»
- «Ich weiß nicht, warum ich auf dieser Welt bin.»
- «Ich möchte sterben.»
- «Ich halte es nicht mehr aus.»
- «Bitte hört, was ich so nicht sagen kann.»
- «Ich wünschte, ich wäre im Himmel.»
- «Ich möchte am liebsten tot sein.»
- «Wenn ich nicht mehr lebe, werdet ihr schon sehen.»
- «Ich falle jedem zur Last.»
- «Ich mache das nicht mehr mit.»
- «Meine Lage wird sich nie bessern.»
- «Ich möchte, dass das alles aufhört.»
- «Ich schaffe das nicht mehr.»
- «Wenn ich mal nicht mehr da bin ...»
- «Die werden schon sehen!»
- «Die auf dem Friedhof sind manchmal richtig zu beneiden.»

- «Manchmal möchte ich nur noch schlafen.»
- «Mein ganzes Leben ist sinnlos geworden/ verpfuscht.»
- «Vielleicht sehen wir uns nicht mehr.»
- «Ich danke für dein Bemühen und deine Geduld. Du hast wirklich alles versucht.»
- «Leben Sie wohl,» an Stelle von «Auf Wiedersehen.»
- «Ich hasse dieses Leben.»
- «Wenn ich meinen Glauben nicht hätte, hätte ich schon lange aufgegeben.»
- «... dann ist es schon zu spät.»
- «Es gibt noch einen anderen Weg.»
- «Ich will einfach meine Ruhe haben, nichts mehr hören und sehen.»
- «Ich mache anderen nur Probleme, deshalb bin ich unnütz.»
- «Niemand versteht mich.»
- «Es wäre besser, tot zu sein.»
- «Schluss machen ist das Beste.»
- «Niemand kümmert sich um mich.»
- «Ich bin für diese Welt nicht geschaffen.»
- «Ich werde nicht mehr lange hier sein.»
- «Bald werde ich bei... (einem Verstorbenen) sein.»
- «Das werde ich alles nicht mehr brauchen.»

◆ Philosophische Interessen:

- «Wofür lohnt es sich (noch) zu leben?»
- «Wofür lohnt es sich (noch) zu kämpfen?»

◆ Schriftliche Äußerungen:

Zettel auf dem Schreibtisch (eine Art Nachlass) / Abschiedsbrief / zerknüllte Briefe an Freundinnen oder Freunde im Papierkorb

◆ Symbolische Handlungen:

Sammlung von Todesanzeigen / Bilder von Gräbern und Friedhöfen / Abdecken des Spiegels mit einem (schwarzen) Tuch / Malen von düsteren Bildern / Beschäftigung mit dem Thema Tod