



# Factsheet

## Suizidprävention bei Jugendlichen

### Die Botschaften der Kampagne:

#### **Warum sind Ansprechen, Zuhören und Hilfe holen wichtig?**

##### Trau dich, Suizidgedanken anzusprechen

Viele Betroffene getrauen sich nicht zu sagen, dass bei ihnen Suizidgedanken auftauchen. Sie denken, sie überfordern das Umfeld. Viele im Umfeld getrauen sich nicht nach Suizidgedanken zu fragen. Sie fürchten, sie könnten ihr Gegenüber erst auf die Idee bringen, sich das Leben zu nehmen. Diese Angst ist unbegründet: Man bringt niemanden auf diese Idee. Im Gegenteil: Es entlastet über Suizidgedanken sprechen zu können und ermöglicht erst, Hilfe zu holen.

##### Hör zu, wenn jemand Suizidgedanken hat

Wenn einem jemand zuhört, wenn man sich verstanden und ernst genommen fühlt, ist dies entlastend und kann zu einer Verbesserung der Situation führen. Gut Zuhören ist gar nicht so einfach. Gerade wenn jemand Suizidgedanken äussert, ist es nicht leicht, ruhig zu bleiben. Gutes Zuhören gelingt, wenn man nachfragt und versucht zu verstehen, wie es der anderen Person geht, was sie gerade fühlt und was passiert ist, dass es ihr so schlecht geht. Tipps dazu, wie man das Gespräch führen kann, finden Jugendliche auf [www.147.ch](http://www.147.ch) > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Freunde mit Suizidgedanken: Wie reden?

##### Hol Hilfe, wenn jemand Suizidgedanken hat

Der Umgang mit Suizidalität ist anspruchsvoll. Darum und weil es um Leben und Tod geht, ist es wichtig, Hilfe bei Erwachsenen zu holen. Es ist wichtig, sich nicht zum Geheimnisträger machen: Selbst wenn man versprochen hat, niemanden etwas zu sagen, ist Hilfe holen richtig. Denn es kann um Leben und Tod gehen. Helfen können erwachsene Vertrauenspersonen im privaten Umfeld (Eltern, Verwandte, Trainer, Lehrpersonen etc.) oder professionelle Beratende und Therapeuten wie Jugendberatung, Beratung + Hilfe 147, Psycholog(inn)en, Psychiater/innen, Ärztinnen und Ärzte. Wenn unmittelbare Suizidgefahr besteht, sollten die Polizei und die Rettungsdienste alarmiert werden.

Man kann Hilfe für den Betroffenen organisieren, aber auch Hilfe für sich selbst.

Mehr dazu auf: [www.147.ch](http://www.147.ch) > Persönliche Probleme > Suizidgedanken >> Freunde mit Suizidgedanken: Was tun?

## Was sind Warnzeichen für Suizidalität?

Es gibt gerade bei Jugendlichen Suizidversuche, die für das Umfeld nicht zu erraten sind, da sie aus einer plötzlichen Krise heraus geschehen. Und es gibt Menschen, die ihre Gefühle gegen aussen stark verbergen. Viele Menschen senden jedoch vor einem Suizidversuch Zeichen. Das sind Warnzeichen:

- Davon sprechen, dass man nicht mehr leben will
- Rückzug von Freunden und Hobbys
- Aufräumen, Verschenken von Dingen
- Abschied nehmen
- Beschäftigung mit dem Thema Tod und Sterben
- Nach Sterbemethoden suchen
- Hoffnungslosigkeit
- Grosse Selbstkritik, geringe Selbstachtung
- Riskantes Verhalten
- Veränderungen im Verhalten
- Körperliche Veränderungen
- Plötzliche Ruhe und Gelöstheit

Mehr dazu auf [www.147.ch](http://www.147.ch)> Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Warnsignale für Suizid

## Können Freunde Suizide immer verhindern?

### Nicht jeder Suizid kann verhindert werden

Es gibt Jugendliche, die sich das Leben nehmen, obschon sie von ihren Freunden und ihrer Familie unterstützt wurden. Das liegt unter anderem daran, dass bei Jugendlichen Suizidhandlungen manchmal als Kurzschlussreaktion aus einem Moment heraus entstehen. Es wird auch vermutet, dass für Jugendliche die eigene Sterblichkeit nicht fassbar ist und sie die Endgültigkeit ihrer Handlung nicht abschätzen können. Zudem gibt es Jugendliche, die vor der suizidalen Handlung kaum Signale aussenden, was es für das Umfeld unmöglich macht, zu reagieren.

### Als Freund/Freundin ist man nicht für das Leben eines anderen verantwortlich

Niemand ist verantwortlich für das Leben eines anderen. Man kann Unterstützung bieten, aber man kann nicht die Probleme anderer zum Verschwinden bringen. Helfende müssen darauf achten, dass die Situation sie nicht überlastet. Es ist darum gut, wenn sie sich Hilfe für sich selbst holen.

## Was sollen Jugendliche tun, wenn bei ihnen Suizidgedanken auftauchen?

Wenn man gar nicht mehr weiter weiss und man voll in der Krise steckt, tauchen Suizidgedanken auf, ohne dass man das will. Suizid erscheint dann als der einzige Ausweg. Viele Menschen, die das dachten, sagen später, dass sie froh sind zu leben. Darum ist es wichtig, dass Jugendliche mit Suizidgedanken darüber sprechen und sich Hilfe holen. Auf [www.147.ch](http://www.147.ch)> Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Suizidabsichten: Drei Gründe fürs-Durchhalten finden Jugendliche in Krisen drei gute Gründe, durchzuhalten.



## Zahlen und Fakten rund ums Thema Suizidalität

Eine gute und aktuelle Übersicht findet sich im Bericht des Bundesamtes für Gesundheit zum Aktionsplan Suizidprävention, siehe Beilage.

## Auf welche Hilfsangebote können Medien in ihrer Berichterstattung zu Suizid verweisen?

### Ganze Schweiz

Diese Stellen sind rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und für ihr Umfeld da, vertraulich und kostenlos

---

#### Die Dargebotene Hand

Gespräch und Beratung per Telefon, E-Mail, Chat

143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

#### Beratung + Hilfe 147

Beratung für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute  
Telefon, SMS, Chat, E-Mail

147

[www.147.ch](http://www.147.ch)

Weitere Adressen und Informationen

---

#### Reden kann retten

[www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

Adressen von Beratungsangeboten in allen Kantonen. Informationen rund um das Thema Suizid für Menschen in der Krise und für Menschen, die sich um jemanden sorgen.

Adressen für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben

---

#### Trauernetz

[www.trauernetz.ch](http://www.trauernetz.ch)

Informationen und Adressen für Hinterbliebene nach Suizid

## Warum wir uns engagieren

Die SBB ist von Schienensuiziden und Suizidversuchen stark betroffen. Nebst dem enormen Leid für die Angehörigen haben Suizide auch gravierende Auswirkungen auf die Kunden und die Mitarbeitenden. Deshalb betreibt die SBB als verantwortungsvolle Unternehmung eine aktive Suizidprävention.

Mit einem Schwerpunktprogramm zur Suizidprävention unterstützt die Zürcher Regierung Menschen in Not sowie ihr Umfeld. Ziele des Programms sind, dass Personen in suizidalen Krisen gezielte Hilfe finden, dass der Zugang zu Suizidmethoden eingeschränkt wird und dass das Umfeld von Menschen in suizidalen Krisen mehr Information und Unterstützung erhält. Das Programm umfasst 18 konkrete Massnahmen, die Kampagne läuft begleitend dazu. Mehr unter: [www.suizid-praevention-zh.ch](http://www.suizid-praevention-zh.ch)

Jeden Tag melden sich durchschnittlich zwei bis drei Jugendliche mit Suizidgedanken oder Fragen zu diesem Thema bei den professionellen Beratenden von Beratung + Hilfe 147. Damit junge Menschen so früh wie möglich über ihre Belastungen oder Überforderungen sprechen, müssen sie die Beratungs- und Unterstützungsangebote kennen und diesen vertrauen.

Wir danken allen weiteren Partnern, die diese Kampagne unterstützen:

**BLS, Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen, FSP, Gewerkschaft des Verkehrspersonals sev, stop suicide**