



## Checkliste „Krise/Suizid“

Hier finden Sie einige Anzeichen, welche hellhörig machen sollten sowie einige Tipps im Umgang mit Jugendlichen, welche sich in einer Krisensituation befinden:

### Welche Anzeichen sollten beachtet werden?

- Plötzlicher Rückzug
- Selbstabwertende Äusserungen („Ich kann sowieso nichts“, „das schaff ich nie“, „mich mag keiner“)
- Risikoverhalten
- Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Plötzliche Vernachlässigung der Körperpflege / des Äusseren
- Häufige Absenzen beim Lehrbetrieb oder Schule
- Konkrete Äusserungen: „Das wird mir alles zu viel“, „Jetzt spring ich dann von der Brücke“ etc.
- Abschiedsbriefe

### Was tun?

- Hinhören
- Sich Zeit nehmen
- Selbstabwertende und suizidale Äusserungen nicht als jugendliche „Übertreibung“ abtun, sondern hinhören und nachfragen: „Wie meinst du das genau?“, „Was wird dir zu viel?“, „Was geht dir durch den Kopf?“
- Keine vorschnellen Tipps/Ratschläge wie: „Ist doch alles nur halb so schlimm“, „Kopf hoch und vorwärts“, „Jetzt nimm’s doch nicht so schwer, das wird schon wieder“. Ein Jugendlicher in der Krise fühlt sich mit solchen (gut gemeinten) Kommentaren in seiner Situation nicht wahrgenommen.
- Unterstützung anbieten indem Sie als Kontakt- und verlässliche Bezugsperson zugänglich bleiben
- den Jugendlichen allenfalls mit einer geeigneten Fachstelle vernetzen
- selber bei Fachstellen Rat holen