



## Was sind häufige Warnzeichen?

Die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen oder einen Suizidversuch machen, möchten nicht sterben. Sie können nicht mehr so weiterleben wie bisher und wollen ihre unerträglichen seelischen Schmerzen loswerden. Wenn sie sich in einer akuten Krise befinden, sehen sie keine andere Lösung als Suizid. Es ist daher wichtig, Warnzeichen früh zu erkennen und darauf zu reagieren.

### Warnzeichen sind häufig vorhanden, aber nicht immer offensichtlich

Die meisten Menschen senden vor einem Suizidversuch Zeichen aus. Es gibt allerdings – gerade auch im Teenageralter (siehe unten) – sogenannte «Kurzschluss-suizide», welche für Aussenstehende sehr schwierig zu erraten sind, da sie ohne vorgängige Warnzeichen vollzogen werden. Und es gibt Menschen, die ihre eigene Befindlichkeit gegen aussen verbergen. Vertrauen Sie deshalb auf Ihr Gefühl.

### Nehmen Sie folgende Zeichen ernst:

Beachten Sie bitte, dass ein Merkmal alleine noch kein Hinweis auf Suizidabsichten sein muss. Je mehr solche Signale erkennbar sind, desto wichtiger ist es, die betroffene Person anzusprechen und professionelle Hilfe beizuziehen.

### Über Suizid sprechen/Todeswunsch äussern

Typische Sätze sind: «Ich wäre besser nie geboren.», «Ohne mich wärt ihr alle besser dran.», «Falls wir uns nochmals sehen ...», «Ich wünschte, ich wäre nicht mehr da.», «So kann ich nicht mehr leben.». Es stimmt **nicht**, dass Menschen, die über Suizid sprechen, sich nichts antun. Im Gegenteil; es handelt sich dabei oft um einen Hilferuf. Nicht immer steht hinter diesen Sätzen eine Suizidabsicht. Sie sind aber deutliche Hinweise, dass irgendetwas nicht im Gleichgewicht ist.

### Rückzug von Freunden und gewohnten Aktivitäten

Dinge, die bisher wichtig waren, nicht mehr beachten. Den Kontakt zu Freunden und Bekannten vernachlässigen. Körperkontakt ausweichen. Menschen in einer suizidalen Krise fühlen sich häufig alleine und isoliert. Sätze wie «Ich bin für niemanden wichtig.», «Keiner interessiert sich für mich.», können Ausdruck davon sein.

### Aufräumen, Verschenken von Dinge

Testament aufsetzen, Familienangelegenheiten klären, persönliche Gegenstände weggeben/verschenken.

### Abschied nehmen

Unerwartete Besuche oder Anrufe verbunden mit Äusserungen, die darauf hindeuten, dass man sich vielleicht nicht mehr wiedersieht. Abschiedsbriefe verfassen.

### Beschäftigung mit dem Thema Tod und Sterben

Gedichte oder Texte schreiben, Bilder malen, Bücher und Webseiten lesen. Musik zum Thema hören.

### Nach Sterbemethoden und -mitteln suchen

Beschäftigung mit Fragen wie: «Welches sind sichere Suizidmethoden?», «Welches sind schmerzlose Selbstmordvarianten?», «Wie komme ich an Mitteln heran, um mich selbst zu töten?»

### Hoffnungslosigkeit

Sätze wie: «Das wird nie mehr gut.», «Das ändert sich sowieso nicht.», «Ich lerne das nie.», «Ich werde das nie können.», «Da kann man einfach nichts machen.»



### **Grosse Selbstkritik, geringe Selbstachtung, starke Kränkung**

Suizidale Menschen empfinden sich oft als wert- oder nutzlos und haben Schuld- und Schamgefühle. Äusserungen wie «Ich nütze ja sowieso niemandem was.», «Ohne mich ginge alles besser.», «Was ich auch anfangen, es kommt schief raus.», «Es ist alles meine Schuld.» können für solche Gefühle und Gedanken stehen.

### **Riskantes Verhalten**

Zunehmend riskantes Verhalten: z.B. erhöhter Konsum von Alkohol oder anderen Suchtmitteln, gefährliche Freizeitaktivitäten, ungeschützter Geschlechtsverkehr, unvorsichtiges Fahren. **Selbstschädigendes Verhalten** wie Ritzen, Brennen, Haare ausreissen usw. weist in der Regel nicht auf eine Suizidabsicht hin, es sei denn, die Verletzungen seien die direkte Folge eines Suizidversuches.

### **Veränderungen im Verhalten**

Extreme Stimmungsschwankungen, Persönlichkeitsveränderungen (z.B. von angepasst zu rebellisch oder von gesprächsfreudig/offen zu zurückhaltend/still).

### **Körperliche Veränderungen**

Vernachlässigung der Pflege des Äusseren und der Körperhygiene (weniger Duschen/Haarewaschen). Veränderte Schlafmuster, Schwächegefühle, verminderter Sexualtrieb sowie verändertes Essverhalten und Körpergewicht.

### **Plötzliche Ruhe und Gelöstheit**

Wenn jemand nach einer Phase von grosser Niedergeschlagenheit und Leiden **plötzlich** ganz ruhig, zufrieden und gelöst wirkt, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass sich die Person dafür entschieden hat, sich das Leben zu nehmen.

### **!!! Warnzeichen ernst nehmen und reagieren**

Reagieren Sie, wenn Sie bei einer Person in Ihrem Umfeld Warnzeichen für Suizid wahrnehmen. Erster und wichtigster Schritt ist, der Person, um die Sie sich sorgen, ein Gespräch anzubieten.

### **Fehlende Warnzeichen bei Jugendlichen**

Im Kanton Zürich sterben 3 bis 5 Jugendliche pro Jahr an den Folgen eines Suizids. Man vermutet, dass die Anzahl Suizidversuche bei Jugendlichen um ein Vielfaches höher ist. Gerade bei dieser Altersgruppe sind für Aussenstehende oft keine Warnzeichen wahrnehmbar, denn Jugendliche handeln impulsiver als Erwachsene. Ihre Suizidversuche sind häufig Kurzschlusshandlungen aufgrund aktueller Krisen (Trennung, schlechte Noten ...). Wenn Sie sich um eine Jugendliche/einen Jugendlichen sorgen und befürchten, auch Suizidgedanken oder -versuche könnten ein Thema sein, so sprechen Sie dies **sofort** an und lassen Sie sich von Fachleuten beraten.

