

S U I Z I D

(K)ein Thema für die Schule

Ein Informationsblatt für Schulen und Eltern



Zusammengestellt von:
Dr. Helmut Nock
Regierungspräsidium Stuttgart
Schule und Bildung

Allgemeine Hinweise zur Suizidprophylaxe

- **Aufbau einer tragfähigen Beziehung durch die „Drei Z“**
 - ▶ Zeit
 - ▶ Zuwendung
 - ▶ Zärtlichkeit
- **Orientieren Sie sich bei Leistungskommentaren an den Möglichkeiten Schülerinnen und Schüler.**
- **Zeigen Sie Ermutigung und Wertschätzung, vermeiden Sie Bloßstellungen und Kränkungen.**
- **Bleiben Sie sensibel gegenüber Zeichen Suizidankündigungen und scheuen Sie sich nicht, Beratung in Anspruch zu nehmen.**

WICHTIG:

- Suiziddrohungen sind ernst zu nehmen
- **80% der tatsächlichen Suizide wurden vorangekündigt**
- Suizidhandlungen sind somit selten Kurzschlusshandlungen

Sollten Sie Signale für Suizidabsichten feststellen, können Sie sich an die Schulpsychologischen Beratungsstellen im Regierungsbezirk oder die Beratungsstellen der Landkreise wenden.

Gefährdungsfaktoren für Suizid

Manche Schüler haben Probleme mit der Schule, mit zu Hause, mit Freunden oder auch mit sich selbst. Diese Probleme können leicht zu Krisen werden, die dem Betroffenen als unüberwindbar erscheinen. Wird dieser Zustand als persönliches Scheitern erlebt, kann dies dazu führen, den Sinn des Lebens für sich in Frage zu stellen.

Dahinter stehen oft

- Verzweiflung,
- Einsamkeit,
- seelische Verletzungen,
- Enttäuschung,
- Wut,
- das Gefühl,

so nicht mehr leben zu können und zu wollen.

**Suizidversuche sind in der Regel Hilferufe,
denn
das Suizid-Motiv ist nicht der Tod sondern der
Wunsch nach Veränderung!**

Auslösende Situationen

- Familienkrisen, Lebenskrisen
- Verlust wichtiger Bezugspersonen
- Liebeskummer
- Schwere Krankheit
- Demütigungen, Zurückweisungen
- Mobbing
- Überforderung/Leistungsversagen (z. B. auf Grund von überzogenen Leistungserwartungen)
- Angst vor Prüfungen und Zeugnissen bzw. Enttäuschung danach

Signale für Suizidabsichten

- Vorangegangene Selbsttötungsversuche
- Rückzug in eine Phantasiewelt
- Niedergedrückte Grundstimmung, Interesselosigkeit
- Heftige Gefühlsschwankungen und Verhaltensänderungen
- Beschäftigung mit Selbsttötungsmethoden/
Vorbereitungen
- Suizidankündigungen
 - verbal z.B. gegenüber Freunden
 - schriftlich z.B. in Aufsätzen, Gedichten, Tagebuch
- Beschäftigung mit Büchern, Filmen und Musik mit Selbsttötungsthematik