



Bildungstag LGL Workshop Suizidprävention

Einstieg



	<p>wie «AUSGEBRANNT» erschöpft, überarbeitet, verbraucht</p>		<p>wie «ÄNGSTLICH» blockiert, schüchtern, vorsichtig</p>
	<p>wie «BESORGT» bekümmert, beunruhigt, zweifelnd</p>		<p>wie «CHILLIG» ausgeglichen, easy, locker</p>
	<p>wie «DANKBAR» befriedigt, erleichtert, verbunden</p>		<p>wie «EINSAM» allein, verlassen, isoliert</p>
	<p>wie «FRÖHLICH» glücklich, unbekümmert, heiter</p>		<p>wie «GESTRESST» überlastet, gehetzt, angespannt</p>

Wie geht's dir?		Wie geht's dir?	Wie geht's dir?	Wie geht's dir?		Wie geht's dir?
Wie geht's dir?	Wie geht's dir?		Wie geht's dir?	Wie geht's dir?	Wie geht's dir?	wie «INTERESSIERT» neugierig, aufgeschlossen, offen
	wie «HILFLOS» ausgeliefert, machtlos, ratlos	Wie geht's dir?	wie «VERLIEBT» verknallt, vernarrt, verschossen	Wie geht's dir?		Wie geht's dir?
Wie geht's dir?	Wie geht's dir?		Wie geht's dir?		Wie geht's dir?	Wie geht's dir?
wie «SICHER» selbstbewusst, entschlossen, behütet	Wie geht's dir?	Wie geht's dir?	wie «WÜTEND» aggressiv, böse, hässig	Wie geht's dir?	Wie geht's dir?	Wie geht's dir?

Ziele



- Ich kenne die Vorurteile und irrtümlichen Meinungen über Suizid
- Ich erkenne die Anzeichen von Suizidalität bei meinen SuS
- Ich kenne meine Handlungsmöglichkeiten
- Ich weiss, wo ich mir Hilfe holen kann

„Wie geht's dir?“



Wie viel Prozent antworten ehrlich,
wenn Freunde sie fragen



● 76%

● 63%

● 29%

„Wie geht's dir?“



Wie viel Prozent antworten ehrlich,
wenn Freunde sie fragen



● 76%

● 63%

✓ 29%



Zahlen und Fakten

Suizid in der Schweiz: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

- u15: selten
- 5-18 Jahre: ca. 30 pro Jahr, häufigste Todesursache
- 19-25 Jahre: ca. 60 pro Jahr
- Suizid: 2 pro Woche
- Suizidversuche: 10 – 20 pro Woche
- Auswirkungen Pandemie:
- Beratungen 147: + 40%
- Suizidversuche mit Medikamenten bei u18: + 70%

Prävention



Reflexionsfragen

1. Pflegen wir ein gutes Schulklima? Gibt es Verbesserungsmöglichkeiten?
2. Vermitteln wir den SuS Stress- und Krisenbewältigungsstrategien?
3. Pflegen wir eine Fehlerkultur, die es erlaubt, aus Fehlern zu lernen und sie nicht als persönliches Versagen zu erleben?
4. Können SuS sich vertrauensvoll an jemanden an unserer Schule wenden?
5. Merke ich, wenn es eine:r Schüler:in nicht gut geht?
6. Stelle ich mir als Klassenlehrperson einmal pro Quartal die Frage, wie es den einzelnen SuS geht?



Vorurteile und Irrtümer

1. Wer andeutet, dass er an Suizid denkt, will nur Aufmerksamkeit. Wer wirklich daran denkt, spricht nicht davon.
2. Über Suizid zu sprechen, bringt Leute dazu, es zu tun.
3. Suizid geschieht ohne Vorzeichen – deswegen kann man so wenig tun.
4. Wenn sich jemand wirklich das Leben nehmen will, lässt sich das nicht verhindern.
5. Wer einmal einen Suizidversuch macht, wird es immer wieder versuchen.
6. Wer einmal einen Suizidversuch überlebt hat, wird es nie mehr versuchen.
7. Leute, die an Suizid denken, wollen keine Hilfe annehmen.
8. Wer sich töten will, muss verrückt sein.



Handlungsmöglichkeiten

Reflexionsfragen

1. Wie kann ich ins Gespräch mit dem Jugendlichen einsteigen?
2. Mit was für einer Haltung gehe ich ins Gespräch?
3. Wie steige ich ins Gespräch ein?
4. Wie führe ich das Gespräch durch?
5. Was habe ich für Handlungsmöglichkeiten?



Suizidalität: Anzeichen

- Plötzlicher Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, Zerstreuung
- Absenzen, Schulverweigerung
- Schlechte psychische Verfassung, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Null-Bock Stimmung
- Rückzug von Freunden, Rückzug in virtuelle Welt
- Äusserungen über Gefühle der Ausweglosigkeit
- Zunahme von riskantem Verhalten:
 - erhöhter Alkoholkonsum oder andere Suchtmittel
 - gefährliche Freizeitaktivitäten
 - unvorsichtiges Fahren
 - Selbstverletzung

➤ **Beobachten! Ansprechen!**



Handlungsmöglichkeiten

Anzeichen

- Austausch mit anderen Lehrpersonen
- Haben sie das gleiche Verhalten beobachtet?
- Gespräch mit dem Jugendlichen suchen und nach Suizidgedanken fragen
- Information Eltern zusammen mit dem Jugendlichen
- Eventuell Gefährdungsmeldung bei der KESB



Suizidalität: Warnzeichen

- Nachdenken und Recherchen über den Tod
- Texte, Zeichnungen, Gedichte und Musik zum Thema Tod/Suizid
- Verschenken von persönlichen Sachen
- Äussern von indirekten Suizidgedanken
 - „das kommt nicht mehr darauf an“
 - „ich bin ja für alle nur eine Last“
 - „ich hätte gar nicht geboren sein sollen“
 - „ich kriege ja sowieso nie etwas richtig hin“
 - „alle hassen mich und wollen mich los sein“

➤ **Ernst nehmen!**



Handlungsmöglichkeiten

Warnzeichen

- So rasch als möglich mit dem Jugendlichen das Gespräch suchen und nach Suizidgedanken fragen
- Information Schulleitung
- Beratung durch externe Fachpersonen (KJPD, SPD, SSA)
- Information Eltern, sofern es die Situation nicht verschlimmert
- Eventuell Gefährdungsmeldung bei der KESB



Suizidalität: Alarmzeichen

- Deutliche Äusserungen suizidaler Absichten:
 - „bald seid ihr mich los“
 - „ohne mich wärt ihr besser dran“
 - „ja, ich habe Suizidgedanken“
 - „jetzt habt ihr endgültig Ruhe vor mir“
- Konkrete Pläne für die Umsetzung, Schilderung der Methode
- Plötzliche Ruhe oder Gelassenheit nach einer Krise, ohne dass sich die Situation erkennbar verändert hätte

➤ **Sofort handeln!**



Handlungsmöglichkeiten

Alarmzeichen

- Jugendlicher nicht mehr alleine lassen
- Information Schulleitung
- Information Eltern
- Übergabe des Jugendlichen in die Obhut der Eltern oder psychiatrischer Notfalldienst
- Eventuell Gefährdungsmeldung bei der KESB

Fazit



Jugendliche müssen wissen:

- Suizidgedanken sind eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen. Aber: solche Gedanken ernst nehmen.
- Suizidale Krisen gehen vorbei. Hilfe ist möglich!
- Überlebende von Suizidversuchen sind später froh, dass sie nicht gestorben sind und finden wieder Freude am Leben.
- Bei Suizidgedanken (eigene oder von eine:m Freund:in) immer eine erwachsene Vertrauensperson beiziehen.
- Wenn es um Leben oder Tod geht, muss man keine Geheimhalteversprechen einhalten

Fazit



Lehrpersonen können mit der Suizidprävention Leben retten:

- Hinschauen statt wegschauen
- Sprich Suizidgedanken explizit an
- Hör zu
- Nimm dir Zeit für die Jugendlichen
- Tausch dich mit deinen Kolleg:innen aus
- Informiere die Eltern
- Hol Hilfe von Fachpersonen
- Achte auf Nachahmungseffekte

„Wie geht's dir?“- Kampagne

Wie
geht's
dir?



Psychische
Gesundheit
fördern

Hilfe ist
möglich



Darüber
reden ist
wichtig



Unterrichtsmaterial



Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Eine Broschüre für Arbeitnehmenden und Arbeitnehmer



Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie

Anregungen für Eltern und Bezugspersonen.

Wie geht's dir?

«Mir geht es gut. Aber ich mache mir Sorgen um jemanden.»

Reden hilft. Gesprächstipps



Wir reden über alles. Auch über psychische Gesundheit und Krankheiten.

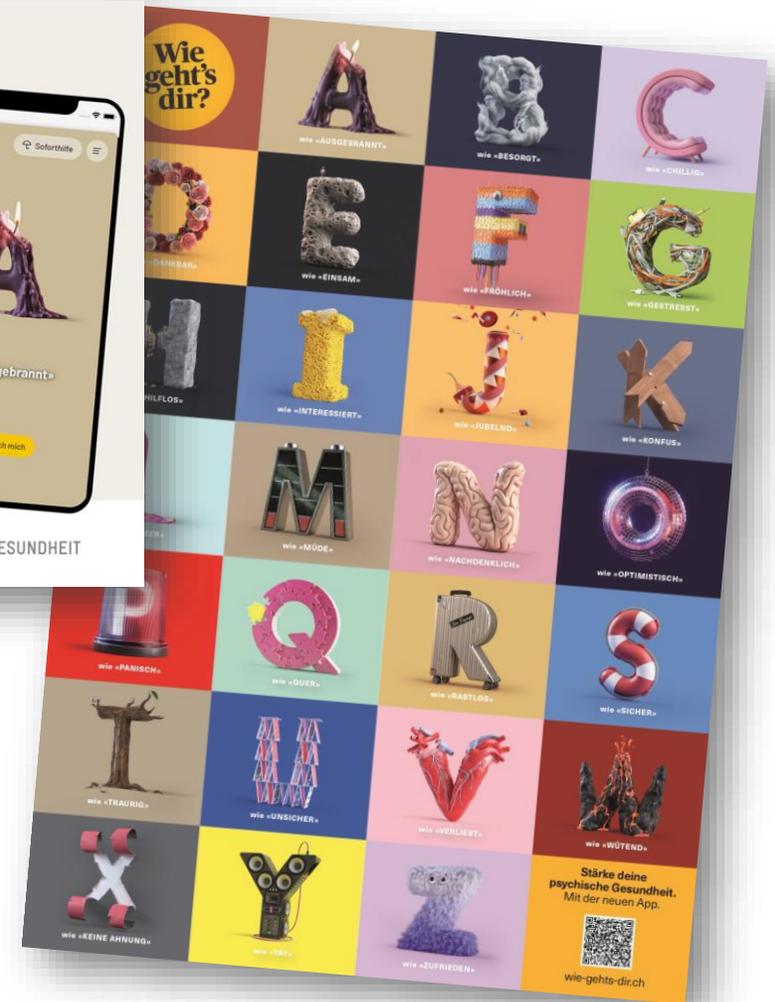
Informationen und Gesprächstipps

Entdecke deine Gefühlswelt ...

... mit der Wie geht's dir?-App
Du lernst, die ganze Bandbreite deiner Gefühle besser wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen.



wie-gehts-dir.ch



Stärke deine psychische Gesundheit. Mit der neuen App.



wie-gehts-dir.ch

Fachstellen und Angebote



- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
- Beratungs- und Therapiestelle Sonnenhügel, bts bts 
- Kantonsspital Glarus – KSGL - Notfall
- Ärztlicher Notfalldienst
- 117 Polizei
- 147.ch Pro Juventute
- 143 – dargebotene Hand
- feel-ok.ch





**Herzlichen
Dank fürs
Mitmachen!**