

## Informationen „Krise/Suizid“

Hier finden Sie einige Anzeichen im Verhalten von Lernenden, die auf eine mögliche Krise aufmerksam machen können:

### Anzeichen, die Sie hellhörig machen sollten

- 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 im Lehrbetrieb oder in der Schule
- Äusserungen der Überforderung („Das wird mir alles zu viel“, „Jetzt spring ich dann von der Brücke“ etc.)
- Abschiedsbriefe

Falls Sie solche Anzeichen wahrnehmen, können Sie sich wie folgt verhalten:

### Tipps im Umgang mit Jugendlichen in einer Krisensituation

- 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 und Ratschläge geben (wie „Es 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