



Suizidalität im Jugendalter

Leitfaden für Schulen

Inhalt

Vorwort

1 **Das Wichtigste in Kürze** – 4

2 **Suizidalität im Jugendalter** – 5

3 **Prävention von Suiziden** – 6

4 **Suizidalität erkennen und handeln** – 10

5 **Was tun nach einem Suizidversuch?** – 16

6 **Was tun nach einem Suizid?** – 17

7 **Rechtsgrundlagen** – 18

8 **Materialien und Quellen** – 21

9 **Adressen** – 22

«Suizidprävention geht uns alle an.»



Monika Knill, Regierungsrätin DEK
Urs Martin, Regierungsrat DFS



Liebe Leserin, lieber Leser

Suizidalität im Jugendalter ist ein Thema, welches niemanden kalt lässt, vielmehr Unsicherheit und Ratlosigkeit auslöst. Während der Pandemie hat sich die psychische Belastung der jungen Menschen verschärft und das Risiko für suizidale Gedanken, Suizidversuche und Suizide erhöht.

Lehrpersonen stehen in engem Kontakt mit den Jugendlichen und können so einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention leisten. Die Broschüre thematisiert, woran man eine Suizidgefährdung erkennt und wie frühzeitig darauf reagiert werden kann. Weitere Aspekte sind, was es beim Thema «Suizid» im Unterricht zu beachten gilt und welche Anlaufstellen es im Kanton Thurgau gibt.

Denn Suizide oder Suizidversuche von Jugendlichen machen besonders betroffen und es gilt sie – gemeinsam – zu verhindern. Als Bezugsperson von jungen Menschen leisten Sie ohnehin einen grundlegenden Beitrag für ihre psychische Gesundheit. Für Ihr grosses Engagement danken wir Ihnen herzlich.

An wen sich diese Broschüre richtet.

Diese Broschüre richtet sich primär an Schulen der Sekundarstufen I und II. Sie adressiert Lehrpersonen und Schulleitungen und kann auch für Schulsozialarbeitende, Betreuungspersonen und Schulbehörden hilfreich sein. Viele Informationen sind auch für weitere Bezugspersonen von Jugendlichen, wie Berufsbildnerinnen und Berufsbildner oder Jugendarbeitende, nützlich.

1 Das Wichtigste in Kürze

Gute Beziehungen und wertschätzendes Klima wirken präventiv.

Die Schule hat Einfluss auf das Wohlbefinden von Jugendlichen. Ein gutes Schulklima, vertrauensvolle Beziehungen und eine Kultur des Hinschauens und Handelns bei Konflikten können suizidalen Krisen vorbeugen. Mehr zur Prävention finden Sie auf S.6.

Suizid enttabuisieren hilft.

Das Thema Suizid ist präsent: Medien, Serien und Songs tragen es in den Alltag junger Menschen. Es beschäftigt viele von ihnen, auch wenn sie nie ernsthafte Suizidabsichten haben. Dennoch wird darüber kaum gesprochen. Wenn Sie mit Jugendlichen das Thema Suizidalität aufgreifen, vermitteln Sie, dass und wie man darüber sprechen kann. Enttabuisierung ist ein wichtiger Baustein der Prävention.

Jugendliche müssen wissen:

- Suizidgedanken sind eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen. Solche Gedanken sind ernst zu nehmen, weil sie sich verselbstständigen und zum Suizidversuch oder Tod führen können.
- Suizidale Krisen gehen vorbei. Hilfe ist möglich. Überlebende von Suizidversuchen sind später froh, dass sie nicht gestorben sind und finden wieder Freude im Leben.
- Weil sich die Gedanken verselbstständigen können, muss man, wenn man Suizidgedanken hat, Unterstützung bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder einem Jugendberatungsangebot holen. Diese können helfen. (Adressen auf S.22)
- Aus dem gleichen Grund: Immer eine erwachsene Person beiziehen, wenn eine Freundin oder ein Freund von Suizidgedanken berichtet. Wenn es um Leben oder Tod geht, muss man keine Geheimhaltungsversprechen einhalten.

Es hilft, vermutete Suizidgedanken explizit anzusprechen.

Über vorhandene Suizidgedanken zu sprechen und in seiner Not ernst genommen zu werden, entlastet und macht Hilfe erst möglich. Es stimmt nicht, dass man jemanden auf die Idee bringt, sich das Leben zu nehmen, wenn man ihn nach Suizidgedanken fragt. Der erste Schritt ist darum immer ein Gespräch. Mehr dazu auf S.12.

Bei Suizidgedanken Eltern informieren und Profis beiziehen.

Ziehen Sie bei Suizidalität immer die Eltern bei (Ausnahmen, siehe S.14). Es empfiehlt sich zudem, möglichst rasch Fachleute der Jugendpsychiatrie oder -psychologie beizuziehen. Nur Fachleute können kompetent einschätzen, wie gross die Gefährdung effektiv ist. Mehr dazu, wie Sie bei Gefährdung reagieren, auf S.10.

Bewältigen Sie einen Suizidversuch oder Suizid an der Schule mit Fachleuten.

Suizidhandlungen können bei gefährdeten Jugendlichen zu Nachahmungstaten führen. Ziehen Sie darum Fachleute bei, die Sie bei der Bewältigung eines Suizidversuchs oder eines Suizides in Ihrem Schulhaus unterstützen. Mehr dazu auf S.16.

Mehr dazu, wie Sie Suizid im Unterricht thematisieren können, finden Sie auf S.8.

2 Suizidalität im Jugendalter

«Suizidalität» beschreibt einen psychischen Zustand. Zur Suizidalität gehören Suizidgedanken, Suizidpläne, Suizidversuche und tatsächlich vollzogene Suizide. Suizidalität entsteht, wenn Menschen psychisch stark leiden und denken, dass es «nie mehr gut kommt». Jugendlichen fehlt nicht selten die Erfahrung, dass selbst heftige Krisen irgendwann vorbeigehen. Zudem haben sie häufig erst wenige hilfreiche Bewältigungsstrategien. Aus diesen Gründen kommt es bei ihnen schneller zu Suizidalität. Sie brauchen deshalb Hilfe, um Hoffnung und Strategien zur Bewältigung von Krisen zu entwickeln. Gerade junge suizidale Menschen wollen in der Regel nicht ihr Leben an sich beenden, sondern ihrem quälenden Seelenschmerz ein Ende bereiten.

Es gibt unterschiedliche Risikofaktoren

Es gibt viele Gründe, warum Jugendliche Suizidgedanken haben können. Die Forschung¹ zeigt, dass eine Reihe von Faktoren die Suizidalität verschlimmern können, wie zum Beispiel ein langanhaltender innerer Leidensdruck, Depression oder Angst. Negative Lebensereignisse wie Liebeskummer, Mobbing, Probleme in Schule oder Ausbildung können Suizidalität auslösen. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Homosexualität und Transgender weitere Risikofaktoren sind. Hierbei ist mangelnde Akzeptanz durch das Umfeld ein wichtiger Faktor. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle: Mädchen denken öfter über Suizid nach und machen häufiger Suizidversuche, während Jungen eher tatsächlich Suizid begehen. Jugendliche, die einen Suizidversuch überlebt haben, sagen oft, dass Einsamkeit sie dazu getrieben hat. Bei gefährdeten Jugendlichen kann die übermässige Nutzung von sozialen Medien die Suizidalität verstärken.

Hilfe ist häufig möglich

In der Regel gehen einem Suizidversuch Krisen mit Suizidgedanken voraus und die Jugendlichen senden direkt oder indirekt Hinweise aus. Wenn diese erkannt werden, können Jugendliche in der Krisenbewältigung unterstützt werden. Mehr zu den Warnzeichen auf S.10.

Suizide sind selten. Suizidversuche und -gedanken kommen häufig vor.

Suizide bei Jugendlichen sind zum Glück selten. Von 2016 bis 2021 starben in der Schweiz pro Jahr rund 33 unter Zwanzigjährige durch Suizid². Deutlich häufiger als vollzogene Suizide sind Suizidversuche und Suizidgedanken. So zeigen Zahlen einer repräsentativen Befragung von 2022³, dass rund 6% der Menschen zwischen 15 und 24 Jahren bereits einmal einen Suizidversuch gemacht haben. Die eher offene Frage, ob man in den letzten zwei Wochen vor der Befragung Gedanken gehabt habe, dass man lieber tot wäre oder sich Leid zufügen möchte, bejahten 19% der weiblichen und 12% der männlichen Befragten.

¹ Bundesamt für Gesundheit (2016): Suizidprävention in der Schweiz

² Bundesamt für Statistik (2021): Statistik der Todesursachen

³ Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023): Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Obsan Bericht 03/2023). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

3 Prävention von Suiziden

3.1 Förderung von überfachlichen Kompetenzen stärkt Jugendliche

Schulen, die gute Beziehungen ermöglichen, Konflikte konstruktiv und fair austragen und eine gesunde Entwicklung der Jugendlichen fördern, leisten einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention. Wichtig ist die Förderung von überfachlichen Kompetenzen, die den Kindern und Jugendlichen helfen, schwierige Situationen erfolgreich zu meistern (vgl. auch Lehrplan Volksschule Thurgau). Dazu gehört etwa die Fähigkeit,

- sich von Problemen nicht überwältigen zu lassen;
- mit Misserfolgen und negativen Gefühlen konstruktiv umzugehen;
- stabile und positiv erlebte Beziehungen aufzubauen und damit über Bezugspersonen zu verfügen, an die man sich bei Problemen wenden kann;
- bei Problemen Hilfe aufzusuchen und sich mitzuteilen.

Eine solche Schulhauskultur des Zusammenlebens, die von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung geprägt ist, stärkt das Selbstwertgefühl und das Gefühl, etwas bewirken oder verändern zu können (Selbstwirksamkeit). Es ermöglicht die Erfahrung von Sinnhaftigkeit des menschlichen Daseins und des Verbundenseins mit der Welt – auch dies sind wichtige Faktoren zur Suizidprävention.



Reflexionsfragen

- Pflegen wir ein gutes Klima? Können wir uns verbessern?
- Gibt es Gefässe, in denen Konflikte angesprochen und fair gelöst werden können?
- Vermitteln wir Jugendlichen Stress- und Krisenbewältigungsstrategien?
- Pflegen wir eine Fehlerkultur, die es erlaubt, aus Fehlern zu lernen und sie nicht als persönliches Versagen zu erleben?
- Können Jugendliche sich vertrauensvoll an jemanden an unserer Schule wenden?
- Merke ich, wenn es einer Schülerin oder einem Schüler nicht gut geht? (Stellen Sie sich als Klassenlehrperson etwa einmal pro Quartal die Frage, wie es den einzelnen Jugendlichen geht.)



Angebote

- Sekundarstufe I: Planungshilfen für Gesundheitsförderung und Prävention des Volksschulamtes und der PHZH:
materialien.phzh.ch/planungshilfen-gesundheitsfoerderung-und-praevention
- Sekundarstufe I: Projektkiste «Spiegelwind – Entdecke dein Universum»:
spiegelwind.ch
- Sekundarstufe I und II: Unterrichtsmaterialien der Kampagne «Wie geht's dir?»:
wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial



Schulen, die gute Beziehungen ermöglichen, leisten einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention.

3.2 Krisenkonzepte, Früherkennung und Frühintervention sowie Schulungen ermöglichen gezieltes Handeln bei Gefährdung

Krisenkonzepte stellen durch klare Abläufe sicher, dass in akuten Notfällen alle an der Schule Beteiligten rasch und zweckmässig reagieren.

Etwas früher setzen Konzepte zur Früherkennung und Frühintervention (F&F) an. Sie umfassen einen konkreten verbindlichen Handlungsplan: Wer macht wann was? Dies ermöglicht, ungünstige Entwicklungen früh zu erkennen und gefährdete Jugendliche gezielt zu unterstützen, bevor es zur akuten Krise kommt. Wichtig ist, dass Krisenkonzepte und F&F-Konzepte die Thematik Suizidalität explizit integrieren.

Schulungen zum Thema Suizidalität stärken die Handlungskompetenz von Lehrpersonen und von weiteren Bezugspersonen der Jugendlichen.



Reflexionsfragen

- Gibt es in unserer Organisation ein F&F-Konzept und ein Krisenkonzept?
- Ist Suizidgefährdung dabei ein Thema?
- Wissen alle Beteiligten an unserer Schule/in unserer Organisation, wie sie eine Suizidgefährdung erkennen, wie sie bei Suizidgefährdung handeln sollen und wer sie dabei unterstützt?



Angebote Krisenkonzept, F&F und Suizidpräventionsschulungen

- Schulisches Kriseninterventionsteam SKIT (alle Schulstufen) av.tg.ch > SKIT
- Sicherheit in Schulen (Volksschule) av.tg.ch > Themen A-Z > Sicherheitskonzept
- Jede Mittelschule und Berufsfachschule verfügt über eigene niederschwellige Zugänge zu Psychologinnen resp. Psychologen oder besonders geschulte Personen.
- Früherkennung und Frühintervention in der Schule (F+F Web): Das digitale Nachschlagewerk F+F Web der Perspektive Thurgau unterstützt Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitende bei Problemsituationen mit Schülerinnen und Schülern an Thurgauer Schulen. ff-web.ch
- Weiterbildung zum Thema Suizidalität für Schulteams: Perspektive Thurgau, Gesundheitsförderung und Prävention, bietet massgeschneiderte Weiterbildungen zum Thema an. psychische-gesundheit-tg.ch
- Die Pädagogische Hochschule Thurgau bietet Kurse an. phtg.ch > Weiterbildung > Individuelle Weiterbildung > Bildungssemester

«Darüber sprechen löst keinen Suizidversuch aus.»

3.3 Suizidalität als Unterrichtsthema

Wenn Sie mit Jugendlichen das Thema Suizid im Unterricht aufgreifen, vermitteln Sie, dass das etwas ist, worüber man sprechen kann. Das ist wichtig. Denn wenn Betroffene Suizidgedanken aus Scham oder Angst vor heftigen Reaktionen für sich behalten, ist Hilfe nicht möglich. Teilweise herrscht bei Jugendlichen und bei Eltern die Angst vor, dass allein schon das Darüber-Sprechen einen Suizidversuch auslösen könnte. Dies ist nicht der Fall. Enttabuisieren hilft, wenn Sie dabei das Folgende beachten:



Hinweise für gutes Gelingen

- Es empfiehlt sich, das Thema in den Kontext «Umgang mit Krisen / Lebenssinn» einzubetten.
- Ein geeigneter Zeitpunkt ist etwa, wenn das Thema in den Medien ist, z. B. wegen einer TV-Serie oder des Suizides einer prominenten Person.
- **Kein** geeigneter Zeitpunkt für eine Behandlung im Unterricht ist, wenn Schülerinnen oder Schüler Ihrer Klasse suizidal sind oder wenn im nahen Schulumfeld ein Suizid oder Suizidversuch geschah. In solchen Fällen sollten Sie Fachleute beiziehen und sich beraten lassen, siehe S. 16, 17.
- Verwenden Sie **niemals** Filmbeiträge oder Texte, die **Suizidmethoden** thematisieren. Bringen Sie keine düsteren und entmutigenden Beispiele über vollzogene Suizide. Beides kann zu Nachahmungstaten führen, weil sich die Jugendlichen mit den Betroffenen identifizieren.
- Suizidzahlen sind nicht relevant. Im Zentrum sollte stehen, dass Suizidgedanken bei Krisen auftauchen können und wie man sich Hilfe holen oder jemanden unterstützen kann. **Also nicht das Problem, sondern die Handlungsmöglichkeiten sollten im Unterricht beleuchtet werden.**
- Beobachten Sie die Reaktionen Ihrer Schülerinnen und Schüler. Halten Sie sich nach dem Unterricht verfügbar, falls jemand auf Sie zukommen möchte, und bieten Sie das aktiv an.
- Informieren Sie jemanden im Kollegium, so dass Sie bei Bedarf sofort jemanden beiziehen können. Oder unterrichten Sie das Thema im Teamteaching.

Unterrichtsinhalte

Es hat sich bewährt, Schülerinnen und Schüler offen über das Thema sprechen zu lassen. Mögliche Fragen könnten sein: Was kommt mir zu Suizid in den Sinn? Welche Einstellung habe ich dazu? Thematisieren Sie immer prominent die Handlungsmöglichkeiten, z.B.: Was hilft in Krisen? An wen kann man sich wenden? Was kann man tun, wenn jemand von Suizidgedanken berichtet oder man solche vermutet?

Vermitteln Sie dieses Wissen:

- Suizidgedanken sind eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen. Solche Gedanken sind ernst zu nehmen, weil sie sich verselbständigen und zum Suizidversuch oder Tod führen können.
- Suizidale Krisen gehen vorbei. Hilfe ist möglich. Überlebende von Suizidversuchen sind später froh, dass sie nicht gestorben sind und finden wieder Freude am Leben.
- Weil sich die Gedanken verselbständigen können, muss man, wenn man Suizidgedanken hat, Unterstützung bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder einem Jugendberatungsangebot holen. Diese können helfen. (Adressen auf S.22)
- Aus dem gleichen Grund: Immer eine erwachsene Person beiziehen, wenn eine Freundin oder ein Freund von Suizidgedanken berichtet. Wenn es um Leben oder Tod geht, muss man keine Geheimhalteversprechen einhalten.



Häufige Fragen

Eine häufige Frage von Jugendlichen ist, was man tun kann, wenn einem jemand mit Suizid droht, z.B. wenn man sich trennt. Sie können diese Frage in der Klasse diskutieren lassen. Eine mögliche Antwort* lautet:

Wenn Sie sich trennen möchten, ist eine Suiziddrohung kein guter Grund, es doch nicht zu tun. Es hilft weder Ihnen noch Ihrem Freund resp. Ihrer Freundin, wenn Sie aus diesem Grund zusammenbleiben. Dennoch sollten Sie die Drohung ernst nehmen, denn sie zeigt, dass Ihr Gegenüber in grosser Not ist. Das können Sie sagen:

«Es tut mir leid, dass es für dich so schlimm ist. Ich kann aber nicht mit dir zusammenbleiben, nur weil du mit Suizid drohst. Ich kann nicht die Verantwortung für dein Leben übernehmen. Ich mache mir grosse Sorgen und muss darum XY (Eltern, Lehrperson oder eine andere erwachsene Vertrauensperson) erzählen, dass du Suizidgedanken hast wegen der Trennung.»

Vermitteln Sie den jungen Menschen, dass sie **auf jeden Fall** bei Suiziddrohungen eine erwachsene Vertrauensperson informieren sollen, auch wenn die drohende Person das nicht will.

* In den Beispielsätzen dieser Broschüre werden Jugendliche gesiezt, weil dies in der Sek II in der Regel der Fall ist.



Unterrichtsmaterialien und vertiefte Information

- Auf [147.ch/de/suizidpraevention](https://www.147.ch/de/suizidpraevention) finden Sie Videoclips von Jugendlichen, die Freunde in suizidalen Krisen unterstützt haben, sowie häufige Fragen Jugendlicher rund ums Thema. Diese können Sie im Unterricht aufgreifen und die Antworten und Infotexte auf 147.ch im Unterricht besprechen.
- Auf [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch) ist das Thema ebenfalls aufbereitet und zwei Arbeitsblätter für Lehrpersonen stehen bereit.

- Auf [wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial](https://www.wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial) sind konkrete Unterrichtsvorschläge zur Förderung der psychischen Gesundheit zu finden. Das Material für die Sekundarstufe II thematisiert auch Suizidalität.
- Sekundarstufe I: Planungshilfen für Gesundheitsförderung und Prävention des Volksschulamtes und der PHZH: materialien.phzh.ch/planungshilfen-gesundheitsfoerderung-und-praevention



Reflexionsfragen

- Fühle ich mich gewappnet? Ängstigt mich etwas? Was?
- Kenne ich die Hilfsangebote, die für meine Schülerinnen und Schüler bereitstehen?
- Bin ich mir einigermaßen sicher, dass aktuell keine Schülerin resp. kein Schüler suizidal ist?
- Weiss ich, wie ich im Moment reagiere und wen ich beiziehen kann, wenn das Thema Unruhe in der Klasse auslöst oder einzelne Jugendliche auf mich zukommen und von Suizidgedanken berichten? (z.B. schulische Sozialarbeit, Schulleitung, erfahrene Teammitglieder, Schulpsychologie, Kinder- und Jugendpsychiatrie)
- Wie reagiere ich, wenn Eltern nachfragen, warum wir über Suizidalität sprechen? (Begründung dafür, siehe S.4, Suizid enttabuisieren hilft.)

4 Suizidalität erkennen und handeln

Viele Jugendliche beschäftigen sich mit dem Thema Suizid; diese Auseinandersetzung gehört bis zu einem gewissen Grad zur normalen Entwicklung von Teenagern und ist nicht immer ein Alarmzeichen. Aber: Bei manchen Jugendlichen werden die Gedanken an Suizid immer drängender und es entsteht ein Risiko für suizidales Verhalten. Suizidale Äusserungen gilt es darum immer ernst zu nehmen. Die folgende Tabelle hilft Ihnen bei der Einschätzung von Warnzeichen.

Merkmale

Anzeichen

- Plötzlicher Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, Zerstreuung
- Absenzen, Schulverweigerung
- Schlechte psychische Verfassung, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Energieverlust
- Rückzug, Abbruch von Freundschaften, Rückzug in virtuelle Welt
- Äusserungen über Gefühle der Ausweglosigkeit
- Häufung von Unfällen und risikoreichem Verhalten, Selbstverletzung

Warnzeichen

- Nachdenken/Recherchen über den Tod
- Texte, Zeichnungen oder Gedichte zum Thema Tod/Suizid
- Äussern von Suizidgedanken in unkonkreter Form, z.B.: «Das kommt nicht mehr darauf an.», «Ich bin ja für alle nur eine Last!», «Ich kriege sowieso nie etwas richtig hin!», «Alle hassen mich und wollen mich los sein.»



Alarmzeichen

- Deutliche Äusserung suizidaler Absichten, z.B.: «Bald seid ihr mich für immer los!», «Ohne mich wärt ihr besser dran.», «Ja, ich habe Suizidgedanken.», «Jetzt habt ihr bald endgültig Ruhe vor mir.»
- Konkrete Pläne für die Umsetzung, Schilderung der Methode
- Plötzliche Ruhe oder Gelöstheit nach einer Krisenphase, ohne dass sich die Situation erkennbar verändert hätte, kann darauf hinweisen, dass jemand kurz vor dem Suizidversuch steht.

Hinweise zur Einschätzung

Viele der Merkmale können für sich genommen auch Ausdruck normaler Entwicklung im Jugendalter sein. Treten sie kumuliert auf, befindet sich die oder der Jugendliche in einer Krise, allenfalls mit Suizidgefährdung.

Diese Warnzeichen treten häufig auch in Kombination mit oben genannten Anzeichen auf. Sie stehen nicht in jedem Fall für Suizidalität. Sie sind aber immer ernst zu nehmen. Gehen Sie der Sache nach.

Je konkreter suizidale Absichten geäußert werden, je konkreter die Vorbereitungshandlungen (z.B. Recherche, Entscheidung für Suizidmethode, Beschaffung der Suizidmittel) sind, desto höher ist das Risiko. Sie sind zu **sofortigem Handeln verpflichtet**.

«Je konkreter die Ankündigung, desto dringender der Handlungsbedarf»



Rechtliches

Die Empfehlungen dieser Broschüre entsprechen den gesetzlichen Rahmenbedingungen. Die relevanten Gesetzestexte finden Sie auf S.18.

- Tauschen Sie sich mit anderen Lehr- und Bezugspersonen der oder des Jugendlichen aus. Nehmen sie das Gleiche wahr? Haben sie bereits das Gespräch gesucht? Hinweise zum Informationsaustausch S.14.
- Suchen Sie das Gespräch mit der oder dem Jugendlichen, fragen Sie dabei auch nach Suizidgedanken. Oder übergeben Sie diese Aufgabe einer anderen Vertrauensperson. Hinweise dazu auf S.12.
- Informieren Sie je nach Verlauf des Gesprächs mit der oder dem Jugendlichen die Eltern über das Beobachtete. Mehr dazu auf S.14.

- Suchen Sie **so rasch als möglich** das Gespräch mit der oder dem Jugendlichen und fragen Sie, ob sie oder er Suizidgedanken hat. Oder übergeben Sie diese Aufgabe einer anderen Vertrauensperson. Hinweise dazu auf S.12.
- Informieren Sie möglichst im Voraus die Schulleitung (oder die in einem internen Handlungsplan vorgesehene Stelle) und sprechen Sie das Vorgehen mit ihr ab. Sinnvolle Schritte sind:
 - Austausch mit anderen Lehr- und Bezugspersonen. Was nehmen sie wahr? Wer soll das Gespräch mit der oder dem Jugendlichen führen? Siehe auch auf S.14, Informationsaustausch.
 - Bei Unsicherheit: Beratung durch externe Fachperson (KJPP, Fachstelle Prävention MBA, Schulpsychologischer Dienst) ohne Namensnennung der oder des Jugendlichen. Adressen S.22.
- Wenn sich im Gespräch eine mögliche Suizidgefährdung abzeichnet, muss spätestens danach die Schulleitung (oder die intern vorgesehene Stelle) beigezogen werden. Auch die Eltern sind dann zu informieren. Ausnahme: Wenn dies die Situation verschlimmern könnte. Siehe dazu auf S.14.

- **Lassen Sie die Jugendliche resp. den Jugendlichen nicht mehr alleine, bis sie oder er in sichere Obhut kommt.**
- Sorgen Sie dafür, dass Sie die Situation nicht alleine bewältigen müssen: Ziehen Sie sofort die Schulleitung oder – falls vorhanden – die im Krisenkonzept vorgesehene Stelle oder eine weitere Bezugsperson bei. Nächste Schritte sind:
 - Information der Eltern. Ausnahme: Wenn dies die Situation verschlimmern könnte. Siehe dazu S.14.
 - Raten Sie den Eltern, sofort fachliche Unterstützung (Adressen auf S.22) beizuziehen. Bieten Sie Hilfe an, wenn die Eltern überfordert scheinen. Sie können z.B. anbieten, (gemeinsam) eine Fachperson anzurufen. Eine Fachperson kann eher einschätzen, wie akut die Gefährdung ist und wie die Gefährdung verringert werden kann, z.B. ob ein sofortiges Aufsuchen einer Notfallstation nötig ist.
 - Wenn Sie die Eltern nicht erreichen: Bezug einer fachlichen Unterstützung (Adressen auf S.22) und Absprache bezüglich Übergabe in sichere Obhut. Eltern so rasch als möglich informieren.
- **Übergabe der oder des Jugendlichen in die Obhut der Eltern und/oder eines psychiatrischen Notfalldienstes.**

4.1 Mit Jugendlichen über Suizidgedanken sprechen

Es ist wichtig, Jugendliche auf mögliche Suizidgedanken anzusprechen. Es stimmt nicht, dass Menschen mit Suizidabsichten sich erst recht etwas antun, wenn man darüber spricht. Im Gegenteil: Betroffene berichten, dass die Suizidgedanken abnahmen, nachdem sie mit jemandem darüber sprechen konnten. Und es ist auch nicht so, dass man jemanden überhaupt erst auf die Idee bringt, sich das Leben zu nehmen, wenn man fragt, ob sie oder er an Suizid denkt. Tauschen Sie sich bei Verdacht auf Suizidalität intern mit anderen Beteiligten aus (Klassenlehrperson, andere Lehrpersonen, Schulleitung, SSA) und lassen Sie sich allenfalls von Fachpersonen beraten. Legen Sie dabei fest, wer das Gespräch mit der oder dem Jugendlichen suchen kann. Wichtig ist ein gutes Vertrauensverhältnis. Wenn Jugendliche von sich aus das Gespräch mit Ihnen suchen, gehen Sie möglichst unmittelbar darauf ein – auch ohne Austausch im Team.

«Sprechen Sie vermutete Suizidgedanken immer an. Finden Sie heraus, ob Suizidalität ein Thema ist oder nicht.»

Ihre Wahrnehmung vor dem Gespräch:

Anzeichen und Warnzeichen

Siehe S.10



Alarmzeichen

Siehe S.10

Das können Sie sagen:

Sie können einen sanften Einstieg wählen und zunächst nach der Befindlichkeit fragen und erst dann das Thema Suizid explizit ansprechen.

- «Sie⁴ haben in letzter Zeit XY gesagt/getan. Das besorgt mich und ist mir nicht egal.»
- «Wie fühlen Sie sich im Moment? Was läuft bei Ihnen nicht gut?»
- «Ist Ihr Kummer manchmal so gross, dass Sie am liebsten nicht mehr leben möchten und in Ihrem Kopf Suizidgedanken auftauchen?»
- «Haben Sie sich schon einmal konkret überlegt, wie Sie das tun würden?»

Spiegeln Sie die Aussagen der/des Jugendlichen und versuchen Sie herauszufinden, wie konkret die Absichten sind.

- «Sie haben vorhin XY gesagt/getan. Ich schliesse daraus, dass es Ihnen schlecht geht und Sie Suizidgedanken haben. Stimmt das?»
- «Wie häufig haben Sie diese Gedanken?» «In welchen Situationen kommen sie?»
- «Wissen Sie schon, wie und wo Sie das machen würden?»
«Haben Sie schon einmal einen konkreten Versuch unternommen?»

Dos & Don'ts im Gespräch

- Führen Sie das Gespräch an einem ruhigen ungestörten Ort. Nehmen Sie Ihr Mobiltelefon mit, für den Fall, dass Sie weitere Personen beiziehen müssen. Wenn Sie das Gespräch vorbereiten können: Halten Sie die Nummern von Fachleuten und Eltern bereit. Informieren Sie evtl. jemanden im Team, der bei akuter Gefährdung rasch kommen könnte, damit sie zu zweit sind, um die nötige Hilfe zu organisieren.
- Gehen Sie mit der Haltung ins Gespräch, dass Sie verstehen möchten, was die oder der Jugendliche denkt und fühlt. Hören Sie aufmerksam zu, stellen Sie Fragen. Urteilen Sie nicht und erteilen Sie keine Ratschläge. Ihr Ziel ist es, herauszufinden, ob Suizidalität ein Thema ist oder nicht. Fragen Sie dazu immer ganz konkret und direkt nach Suizidgedanken und -plänen.
- Bleiben Sie ruhig. Signalisieren Sie, dass Suizidgedanken in Krisen eine normale Reaktion sind und dass die/der Jugendliche mit Ihnen offen sprechen kann, ohne dass Sie in Angst und Panik geraten.
- Sie müssen und können die Probleme der Jugendlichen nicht lösen. Suizidale Jugendliche benötigen Unterstützung von Fachleuten. Jugendliche können die Vermittlung an Fachpersonen als Beziehungsabbruch empfinden. Machen Sie deutlich, dass Fachleute kompetenter helfen können, und signalisieren Sie, dass Sie weiterhin für Gespräche zur Verfügung stehen und dass Ihnen das Wohl der oder des Jugendlichen am Herzen liegt.

Ihre Einschätzung im Gespräch:

▪ **Keine Krise**
▪ **Keine Suizidgedanken**

▪ **Krise**
▪ **Keine Suizidgedanken**

Unsicher / unkonkrete, gelegentliche Suizidgedanken

Häufige, drängende und konkrete Suizidgedanken (Methodenwahl)

Jugendliche resp. Jugendlicher entzieht sich.

Das können Sie sagen und tun:

«Ich bin froh, dass mein Eindruck falsch war. Falls sich die Situation verändert und Sie Hilfe brauchen, können Sie sich an mich oder an eine dieser Stellen wenden.» Dabei auf Hilfsangebote wie z.B. 147.ch verweisen. (Adressen S.22)

Klären Sie, welche Hilfe nötig ist und an wen sich die oder der Jugendliche als Nächstes wenden kann. Rufen Sie allenfalls gemeinsam an, um einen Termin zu vereinbaren. Informieren Sie je nach Thematik und Notwendigkeit Eltern, andere Lehrpersonen oder die Schulleitung (siehe S.10). Sagen Sie immer auch: «In Krisen können manchmal Suizidgedanken auftauchen. Wenn Ihnen das passiert, müssen Sie sofort das Gespräch mit mir oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson suchen, weil sich die Gedanken verselbstständigen können.» Fragen Sie, wer eine geeignete Person wäre.

«Ich bin unsicher, wie es Ihnen geht und mache mir Sorgen. Wo gehen Sie jetzt dann hin? Ich finde es wichtig, dass Sie jetzt nicht alleine sind. Mit wem können Sie noch darüber sprechen?» Vereinbaren Sie ein baldiges Folgegespräch. Fragen Sie regelmässig nach dem Befinden. Informieren Sie die Eltern (Ausnahmen siehe S.14) und Schulleitung oder die im Krisenkonzept vorgesehene Stelle und sprechen Sie mit ihr das weitere Vorgehen ab.

Jugendliche resp. Jugendlichen ab sofort nicht alleine lassen. Ziehen Sie die Schulleitung oder die im Krisenkonzept vorgesehene Stelle bei und mit dieser zusammen die Eltern und/oder Fachleute. Übergeben Sie die Jugendliche resp. den Jugendlichen in sichere Hände (siehe dazu S.10, Alarmzeichen: Was tun?).

«Ich nehme das, was Sie sagen sehr ernst. Es tut mir sehr leid, dass es Ihnen so schlecht geht. Ich muss unverzüglich Hilfe beiziehen. Auch wenn Sie es sich gerade nicht vorstellen können, Hilfe ist möglich und es wird Ihnen wieder besser gehen.» Bleiben Sie nach Möglichkeit im Folgenden im Kontakt mit der oder dem Jugendlichen, damit kein Gefühl von Vertrauensbruch/Beziehungsabbruch entsteht.

Sofort Eltern (Ausnahmen, S.14) und Schulleitung oder vorgesehene Stelle informieren. Wenn Sie zuvor oder im Gespräch Warnzeichen oder Alarmzeichen wahrgenommen haben, empfehlen Sie den Beizug der Polizei, falls unklar ist, wo sich die oder der Jugendliche befindet.

4.2 Informationen im Team und mit externen Stellen austauschen

Wenn Sie bei Jugendlichen Suizidgefährdung vermuten, ist es grundsätzlich wichtig und richtig, dieser Vermutung nachzugehen, im Team zu besprechen, zu reagieren und – wenn sich die Vermutung bestätigt – Fachleute der Psychiatrie oder Psychologie einzubeziehen. Dies bedingt den Austausch mit internen und externen Stellen. Etwa um zu prüfen, ob andere Lehr- und Betreuungspersonen ähnliche Beobachtungen machen; um zu klären, was allenfalls schon von anderen unternommen wurde, oder um sich von externen Fachleuten beraten zu lassen. Dringlichkeit und Umfang dieses Austausches sind von der konkreten individuellen Situation abhängig (siehe S.10: Anzeichen, Warnzeichen, Alarmzeichen).

Der Austausch von Informationen über eine Jugendliche resp. einen Jugendlichen findet in einem Spannungsfeld statt: Einerseits haben Jugendliche Anspruch auf Schutz ihrer Privatsphäre und es ist von Interesse, ein bestehendes Vertrauensverhältnis zu wahren. Andererseits ist bei Suizidgefährdung ein Informationsaustausch nötig, um sinnvoll helfen zu können. Beachten Sie beim Austausch immer den Grundsatz der Verhältnismässigkeit, der besagt: **So viel wie nötig, so wenig wie möglich.** Das heisst beispielsweise:

- Teilen Sie anderen vor allem Ihre eigenen Beobachtungen und Gedanken mit. Geben Sie von dem, was die oder der Jugendliche Ihnen anvertraut hat, nur das weiter, was Dritte wirklich wissen müssen, um helfen zu können.
- Tauschen Sie sich mit Beteiligten aus, das heisst, mit Personen, welche die Jugendliche resp. den Jugendlichen ebenfalls unterrichten oder betreuen, sowie mit der Schulleitung.
- Wahren Sie mit Unbeteiligten so lange wie möglich Anonymität: Schildern Sie den Fall anonym, wenn z.B. jemand in Ihrem Team viel Erfahrung mit solchen Situationen hat, selbst jedoch nicht mit der oder dem Jugendlichen in Kontakt ist. Beim Beizug von externen Fachpersonen müssen Sie den Fall anonym schildern, wenn das Gespräch ohne Einwilligung der Eltern geführt wird und wenn nicht bereits vorgängig in Bezug auf diese Jugendliche resp. diesen Jugendlichen ein Austausch bestand.
- Versuchen Sie, das Einverständnis der oder des betroffenen Jugendlichen zum Austausch mit Fachpersonen einzuholen. Erklären Sie, warum der Austausch hilfreich ist.

4.3 Eltern einbeziehen

Es ist wichtig, dass suizidgefährdete Jugendliche in der Schule und zu Hause unterstützt werden. Schulen sind grundsätzlich verpflichtet, die Eltern zu informieren, wenn sie eine Suizidgefährdung vermuten. Bei Alarmstufe (siehe S.10) muss der Beizug der Eltern sofort erfolgen.

Ausnahmen

Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich durch die Information der Eltern die Situation verschlimmert, können Sie im Ausnahmefall vorerst darauf verzichten. Entscheiden Sie dies immer in Absprache mit der Schulleitung und ziehen Sie Fachleute bei (Adressen S.22). Suchen Sie mit Schulleitung und Fachleuten nach einem geeigneten Weg, die gefährdete Jugendliche resp. den gefährdeten Jugendlichen zu unterstützen und die Eltern einzubeziehen.

Tipps für Kommunikation mit Eltern

Teilen Sie Eltern mit, dass Sie sich Sorgen um ihr Kind machen (besprechen Sie möglichst vorab mit der resp. dem Jugendlichen, was Sie sagen, s.u.). Sagen Sie, dass die Schule zur Mitteilung verpflichtet ist. Machen Sie deutlich, dass Sie die Jugendliche resp. den Jugendlichen, soweit wie es im Schulalltag möglich ist, unterstützen wollen und dabei mit den Eltern zusammenarbeiten möchten. Fragen Sie, was die Eltern von Seiten Schule hilfreich fänden. Wenn die Erwartungen (zu) hoch sind, können Sie sagen: «Ich nehme diese Anliegen entgegen. Ich muss abklären, was möglich ist und melde mich wieder.» Empfehlen Sie den Eltern je nach Situation auch den Beizug von Fachleuten, wie etwa der Schulsozialarbeit, Jugendberatung oder Jugendpsychologie (siehe S. 22). Signalisieren Sie Bereitschaft, im Gespräch mit den Eltern zu bleiben. Bieten Sie an, mit den beigezogenen Fachleuten zu besprechen, was die Schule zur Unterstützung beitragen kann, sofern alle Beteiligten dies wünschen. Die gute Nachricht ist, dass die Zeichen erkannt wurden und dass Hilfe durch Fachleute möglich ist.

Einverständnis der Jugendlichen

Meist findet vor dem Einbezug der Eltern schon ein Gespräch mit der oder dem Jugendlichen statt. Teilen Sie dabei mit, dass Sie die Eltern informieren werden, weil es im Moment wichtig ist, dass die oder der Jugendliche von allen Seiten gut begleitet und unterstützt wird. Sagen Sie, dass Sie dazu verpflichtet sind. Im günstigsten Fall können Sie mit der oder dem Jugendlichen abmachen, was Sie den Eltern sagen. Wenn die oder der Jugendliche nicht will, dass Sie den Eltern erzählen, was sie oder er Ihnen anvertraut hat: Schildern Sie den Eltern Ihre Wahrnehmung der Situation (Ich habe beobachtet..., ich vermute...).



Es ist wichtig, dass suizidgefährdete Jugendliche in der Schule und zu Hause unterstützt werden.

4.4 Gefährdungsmeldung: Wann?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die beobachtete Suizidgefährdung stark mit einem Konflikt im Elternhaus zusammenhängt oder dass die Eltern ausserstande sind, ihrem Kind adäquat zu helfen, ist allenfalls eine Gefährdungsmeldung bei den KESB angezeigt. Die KESB bieten telefonische Beratungen an. Die Schule kann den Fall ohne Namensnennung schildern und fragen, ob und wie die KESB eingeschaltet werden sollen.



Zusätzliche Informationen

Leitfaden zur Zusammenarbeit zwischen den Schulen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde bei Kindern und Jugendlichen in Gefährdungssituationen, siehe S. 20

4.5 Umgang mit Drohungen

Manchmal kommt es vor, dass suizidale Äusserungen von Schülerinnen oder Schülern als Drohung ausgesprochen werden («Wenn Sie meine Eltern informieren, bringe ich mich um.» «Wenn Sie mir eine ungenügende Note geben, kann ich mir gleich die Kugel geben.»)

«Ich nehme wahr, dass Sie die Situation sehr stresst. Ihre Suiziddrohung nehme ich ernst, ich kann und will mich aber nicht erpressen lassen. Ich werde die Schulleitung um Hilfe bitten, und gemeinsam finden wir einen Weg, Sie zu unterstützen.»

Informieren Sie die Schulleitung und besprechen Sie mit ihr das weitere Vorgehen.

Wenn die angekündigte Information der Eltern als Suizid Anlass genannt wird: Sagen Sie der oder dem Jugendlichen, dass Sie die Eltern vorerst nicht informieren und sich zuerst beraten lassen. Wenden Sie sich dafür an eine Fachperson. Diese kann Sie beraten, wie die Information der Eltern erfolgen kann (Adressen S.22).

5 Was tun nach einem Suizidversuch?

Rückkehr vorbereiten, am besten mit Fachleuten

Wenn Sie vom Suizidversuch einer Schülerin oder eines Schülers erfahren, ist es Aufgabe der Schule, die Rückkehr in die Klasse gut zu unterstützen. In der Zeit unmittelbar nach einem Klinikaufenthalt sind Menschen besonders verletzlich. Denn sie waren in der Klinik rund um die Uhr betreut und müssen nun im Alltag wieder Tritt fassen. Darum ist wichtig, dass sich die Schulleitung, die Klassenlehrperson, die oder der betroffene Jugendliche und die Eltern gemeinsam absprechen, wie die Schule die Schülerin resp. den Schüler unterstützen kann. **Im Idealfall lassen Sie sich dabei von einer Fachperson beraten.** Etwa durch jene, welche die Jugendliche resp. den Jugendlichen therapiert oder nach dem Suizidversuch behandelt hat, oder von einer anderen psychologischen/psychiatrischen Fachperson. Folgendes gilt es zu klären:

▪ Aktiv kommunizieren, um Gerüchten und Nachahmung vorzubeugen

Wer soll wem was über die Situation sagen? Dabei sind auch bereits vorhandene Gerüchte und Informationen zu beachten. Sprechen Sie die Information der Klasse mit der oder dem Jugendlichen sowie den Eltern und einer Fachperson ab und lassen Sie sich allenfalls von der Fachperson begleiten. Wichtig ist: Informieren Sie Mitschülerinnen und Mitschüler nicht ohne die Einwilligung der oder des betroffenen Jugendlichen und (bei unter 18-Jährigen) der Eltern. Informieren Sie immer über mögliche Hilfsangebote für Mitschülerinnen und Mitschüler, falls jemand durch die Situation stark belastet ist.

▪ Mögliche schulische Probleme abklären und Lösung suchen

Klären Sie, ob ein Konflikt in der Schule (z.B. drohender Schulausschluss/Umstufung, Auseinandersetzung mit Lehrperson oder Mitschülerinnen und Mitschüler o.Ä.) beim Suizidversuch mitgespielt hat. Wenn dies der Fall ist, muss gemeinsam mit der oder dem Jugendlichen und allenfalls den Eltern nach unterstützenden Massnahmen gesucht werden, damit die Situation nicht erneut eskaliert. Ziehen Sie Fachleute bei, wenn Mobbing vorliegt.

▪ Weitere Unterstützung für Jugendliche

Ein erster Suizidversuch ist ein grosser Risikofaktor für einen weiteren. Fragen Sie nach, ob die oder der Jugendliche in einer länger andauernden Therapie oder Beratung ist. Signalisieren Sie, dass Sie für Gespräche mit der therapierenden/beratenden Fachperson offen sind, falls diese findet, die Schule könne zur Stabilisierung der Situation etwas beitragen. Und: Bleiben Sie dieser oder diesem Jugendlichen gegenüber möglichst aufmerksam.

Achtung Nachahmungseffekt

Suizide und Suizidversuche bergen die Gefahr der Nachahmung. Diese Gefahr steigt, wenn der Suizid oder der Versuch mystifiziert oder glorifiziert werden. Achten Sie daher nach einem Suizidversuch besonders aufmerksam auf Anzeichen von suizidalem Verhalten bei anderen Jugendlichen. (Warn- und Alarmsignale, S.10)

6 Was tun nach einem Suizid?

Ziehen Sie Fachleute bei

Der Suizid eines jungen Menschen erschüttert und belastet alle, die ihn gekannt haben. Er beschäftigt auch Jugendliche, welche die Verstorbene resp. den Verstorbenen nicht persönlich gekannt haben, aber im gleichen oder einem naheliegenden Schulhaus zur Schule gehen. Neben Trauer und Verzweiflung treten auch Schuldgefühle und Abwehrreaktionen auf; die Gefahr von Nachahmungstaten (S.10) besteht. Wenn eine Schule vom Suizid einer Schülerin oder eines Schülers betroffen ist, ist es empfehlenswert, eine Fachperson beizuziehen, welche die Schule in den kommenden Wochen berät und begleitet.



Zusätzliche Informationen

Auf Volksschulstufe und Sekundarstufe II können Sie das schulische Kriseninterventionsteam (SKIT) beiziehen:

av.tg.ch > SKIT.

Das SKIT kann durch die Schulen, im Idealfall durch die Schulleitung, direkt kontaktiert werden.

Das Care Team Thurgau kann über die Nummer 144 aufgebeten werden. Das SKIT und das Care Team koordinieren ihr Vorgehen bei den Einsätzen: 144.tg.ch.

Angebote von weiteren kompetenten Notfallpsychologinnen und -psychologen finden Sie z. B. auf krisenkompetenz.ch, kriseninterventionschweiz.ch oder carelink.ch

Der KJPD bietet ein Kurzinterventionsprogramm für Kinder und Jugendliche nach einem Suizidversuch an. Informationen zu AdoASSIP unter stgag.ch > [Kinder- und Jugendpsychiatrie](#) > [Ambulant](#) > [AdoASSIP](#)

Kontakt zu Eltern

Neben der Überbringung des Beileids sollte mit den Eltern auch sorgfältig geklärt werden, welche Informationen weitergegeben werden können. Die Aufarbeitung des Ereignisses in der Schule sollte die Wünsche der Eltern respektieren. Es empfiehlt sich, dass die Schule eine klare Ansprechperson für die Eltern definiert und diese von einer Fachperson beraten wird. Es gilt mit den Eltern zu klären, ob eine Beteiligung an der Beerdigung erwünscht ist und ob und wie sie die Schulsachen, die noch in der Schule sind, zurückerhalten möchten.

Trauer zulassen und für Stabilität sorgen

Es hilft, wenn in der Schule und in der Klasse Zeit für Trauer und zum Abschiednehmen eingeräumt wird – etwa mit einem zeitlich begrenzten Trauerort und/oder einem gemeinsamen Abschiedsritual. Der normale Unterricht sollte jedoch nicht zu sehr gestört werden, denn der geregelte Tagesablauf wirkt stabilisierend – dies ist gerade in dieser ausserordentlichen Situation wichtig. Auch hier ist der Einbezug einer Fachperson hilfreich, denn es ist manchmal eine Gratwanderung zwischen der Unterstützung des Trauerprozesses und dem Verhindern einer Idealisierung der suizidalen Handlung. Letzteres gilt es unbedingt zu vermeiden, denn es verstärkt die Gefahr von Nachahmungstaten. So sollten keine permanenten Erinnerungsstätten (z. B. Gedenktafel, einen Baum setzen usw.) geschaffen werden. Am Ort des Geschehens dürfen keine Trauerfeiern abgehalten oder Kerzen aufgestellt werden. Auch sollte nicht tagelang eine Kerze auf dem leeren Platz der oder des Jugendlichen stehen. Gemeinsam zur Tagesordnung übergehen zu können, ist für die Schülerinnen und Schüler wichtig.

Die Frage nach dem Warum

Die Frage nach dem Warum stellen sich alle nach einem Suizid. Warum eine Jugendliche resp. ein Jugendlicher sich das Leben nimmt, wird sich nie ganz erschliessen. Es gibt immer mehrere Gründe, die kaum je alle erkannt werden können. Es ist wichtig, dies auch den hinterbliebenen Jugendlichen zu kommunizieren, um Schuldzuweisungen und Schuldgefühle zu vermeiden.

7 Rechtsgrundlagen

Zur Obhutspflicht

Bereich Volksschule

Gesetz über die Volksschule (VG) (RB 411.11)

§ 2 VG (Ziele)

Abs. 1: Die Volksschule fördert die geistigen, seelischen und körperlichen Fähigkeiten der Kinder. In Ergänzung zum Erziehungsauftrag der Eltern erzieht sie die Kinder nach christlichen Grundsätzen und demokratischen Werten zu selbständigen, lebensstüchtigen Persönlichkeiten und zu Verantwortungsbewusstsein gegenüber den Mitmenschen und der Umwelt.

§ 22 VG (Erziehungsprobleme)

Abs. 1: Werden in der Schule Anzeichen dafür festgestellt, dass Erziehungsberechtigte ihre Aufgabe vernachlässigen oder damit überfordert sind, ist die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde zu informieren.

Abs. 2: Bestehen Anzeichen für eine Fürsorgeproblematik, kann mit der Fürsorgebehörde der Politischen Gemeinde Rücksprache genommen werden.

Bereich Sek II

Gesetz über die Berufsbildung und die Mittelschulen (Sekundarstufe II) (GBM) (RB 413.11)

§ 6 GBM (Beratung und Abklärung)

Abs. 1: Der Kanton sorgt für eine Beratung von Jugendlichen und Personen, die an Erziehung oder Ausbildung beteiligt sind, namentlich für eine Berufs- und Studienberatung. Leistungen, die über ein Grundangebot hinausreichen, sind in der Regel kostenpflichtig.

Abs. 2: Er stellt die Abklärung von Jugendlichen mit besonderen Problemen sicher.

Einführungsgesetz zum Bundesgesetz über die Berufsbildung (EG BBG)

§ 12 EG BBG

¹ Die Schulleitung ist für die pädagogische, personelle, finanzielle und administrative Führung der Schule verantwortlich und vertritt diese nach aussen.

Zum Datenaustausch

Bereich Volksschule und Sek II

Gesetz über den Datenschutz (TG DSG) (RB 170.7)

§ 4 TG DSG (Zulässigkeit)

Abs. 1: Personendaten dürfen nur bearbeitet werden, soweit hierfür eine gesetzliche Grundlage besteht oder dies einer gesetzlichen Aufgabe dient.

Abs. 4: Besonders schützenswerte Personendaten dürfen nur bearbeitet werden, sofern sich entweder die Zulässigkeit aus einer ausdrücklichen gesetzlichen Grundlage ergibt oder eine gesetzliche Aufgabe die Bearbeitung zwingend erfordert oder aber der Betroffene ausdrücklich zustimmt oder seine Zustimmung vorausgesetzt werden darf, weil er entsprechende öffentliche Leistungen beansprucht.

§ 8 TG DSG (Bekanntgabe an öffentliche Organe)

Abs. 1: Personendaten dürfen öffentlichen Organen nur bekanntgegeben werden, sofern

1. das verantwortliche Organ hierzu gesetzlich ermächtigt ist oder
2. das empfangende Organ nachweist, dass es die Personendaten zur Erfüllung seiner gesetzlichen Aufgabe benötigt oder
3. der Betroffene ausdrücklich zugestimmt hat oder seine Zustimmung nach den Umständen vorausgesetzt werden darf.

Bereich Sek II

Einführungsgesetz zum Bundesgesetz über die Berufsbildung (EG BBG)

§ 4a EG BBG

- ¹ Die zuständigen öffentlichen Organe bearbeiten für die Erfüllung ihrer Aufgaben nach diesem Gesetz Daten, einschliesslich Personendaten und besonderer Personendaten von Personen, die nach diesem Gesetz
 - a. eine Ausbildung oder Weiterbildung anstreben oder absolvieren oder
 - b. Beratungs- und Unterstützungsleistungen in Anspruch nehmen.
- ² Daten gemäss Abs. 1 sind insbesondere Informationen über
 - a. Leistungsbeurteilungen,
 - b. Gesundheit,
 - c. Disziplinarmassnahmen,
 - d. familiäre und finanzielle Verhältnisse und Lebensumstände.



Zusätzliche Informationen

Schulen können sich mit Fragen auch an den Datenschutzbeauftragten des Kantons Thurgau wenden.

[datenschutz-tg.ch](https://www.datenschutz-tg.ch)

Zusammenarbeit mit Eltern

Bereich Volksschule

Verfassung des Kantons Thurgau (KV) (RB 101)

§ 70 KV (Schulwesen)

Abs. 1: Kanton und Schulgemeinden unterstützen die Eltern bei der Bildung und Erziehung der Kinder.

Gesetz über die Volksschule (VG) (RB 411.11)

§ 21 VG (Zusammenwirken mit Erziehungsberechtigten)

Abs. 1: Die Volksschule arbeitet mit den Erziehungsberechtigten zusammen. Sie sorgt für eine angemessene Information und einen regelmässigen Kontakt. (...)

Abs. 2: Der Kanton und die Schulgemeinden fördern die Mitwirkung der Erziehungsberechtigten und die Elternbildung.

Abs. 3: Erziehungsberechtigte haben das Recht zu Unterrichtsbesuchen. Diese müssen mit der Lehrperson abgesprochen werden.

Abs. 4: Die Erziehungsberechtigten stehen für Kontakte bereit und unterstützen die Volksschule, namentlich bei der Umsetzung schulischer Massnahmen. Sie nehmen obligatorisch erklärte Besprechungen, Schulbesuche und Informationsveranstaltungen wahr und informieren über Kind und Familie, soweit dies der schulische Erziehungs- und Bildungsauftrag erfordert.

Abs. 5: Die Erziehungsberechtigten halten die Kinder zum Schulbesuch, zu respektvollem Verhalten und zur Befolgung angeordneter Massnahmen an. Sie sorgen dafür, dass die Kinder ausgeruht, gepflegt und pünktlich in der Schule erscheinen.

Bereich Sek II

Gesetz über die Berufsbildung und die Mittelschulen (Sekundarstufe II) (GBM) (RB 413.11)

§ 20 GBM (Berufsfachschulen – Zusammenarbeit)

Abs. 1: Ausbildungsbetriebe und Schulen arbeiten untereinander und mit Erziehungsberechtigten, Arbeitsmarktbehörden sowie den Organisationen der Arbeitswelt zusammen.

§ 27 GBM (Mittelschulen – Zusammenarbeit)

Abs. 1: Die Schulen arbeiten mit Erziehungsberechtigten sowie den abgebenden und weiterführenden Schulen zusammen.

Zur Gefährdungsmeldung

Bereiche Volksschule und Sek II Schweizerisches Zivilgesetzbuch (ZGB)

Art. 314d ZGB

- ¹ Folgende Personen, soweit sie nicht dem Berufsgeheimnis nach dem Strafgesetzbuch unterstehen, sind zur Meldung verpflichtet, wenn konkrete Hinweise dafür bestehen, dass die körperliche, psychische oder sexuelle Integrität eines Kindes gefährdet ist und sie der Gefährdung nicht im Rahmen ihrer Tätigkeit Abhilfe schaffen können:
 1. Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Pflege, Betreuung, Erziehung, Bildung, Sozialberatung, Religion und Sport, die beruflich regelmässig Kontakt zu Kindern haben;
 2. wer in amtlicher Tätigkeit von einem solchen Fall erfährt.
- ² Die Meldepflicht erfüllt auch, wer die Meldung an die vorgesetzte Person richtet.

Art. 453 ZGB

- ¹ Besteht die ernsthafte Gefahr, dass eine hilfsbedürftige Person sich selbst gefährdet oder ein Verbrechen oder Vergehen begeht, mit dem sie jemanden körperlich, seelisch oder materiell schwer schädigt, so arbeiten die Erwachsenenschutzbehörde, die betroffenen Stellen und die Polizei zusammen.
- ² Personen, die dem Amts- oder Berufsgeheimnis unterstehen, sind in einem solchen Fall berechtigt, der Erwachsenenschutzbehörde Mitteilung zu machen.



Zusätzliche Informationen

«Leitfaden zur Zusammenarbeit zwischen den Schulen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde bei Kindern und Jugendlichen in Gefährdungssituationen» unter av.tg.ch > [Themen A-Z](#) > [KESB](#)

«Merkblatt Melderechte und Meldepflichten» der Konferenz für Kindes- und Erwachsenenschutz unter kokes.ch > [Dokumentation](#) > [Empfehlungen](#) > [Melderechte und Meldepflichten](#)

8 Materialien und Quellen

Berger, Gregor E; Della Casa, André; Pauli, Dagmar (2015): Suizidalität bei Adoleszenten – Prävention und Behandlung. In: Therapeutische Umschau 72(10): 619-632.

Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.) (2016): Suizidprävention in der Schweiz. Ausgangslage, Handlungsbedarf und Aktionsplan. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. Version für die Konsultation im Frühjahr 2016.

Bundesamt für Statistik (2017): Schweizerische Gesundheitsbefragung.

Bundesamt für Statistik (2017): Statistik der Todesursachen.

Fachhochschule Nordwestschweiz, Suizid-Netz Aargau (Hrsg.) (2010): Zwischen Lebenslust und Lebensfrust. Eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention.

Kinderschuttkommission des Kantons Zürich (Hrsg.) (2017): Leitfaden Kindeswohlgefährdung – Für Fachpersonen, die mit Kindern arbeiten.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (Hrsg.) (2017): Krisen von Mitarbeitenden. Leitfaden für Führungskräfte und HR-Fachleute zu den Themen psychische Belastungen und Suizidalität.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (Hrsg.) (2017): Suizidprävention. Informationen für Fachpersonen im Gesundheitswesen.

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich (2013): Was tun bei suizidalem Verhalten von Schülern und Schülerinnen im Umfeld der Schule? Handreichung für Schulleiter/-innen und Lehrpersonen der Sekundarstufe der Stadt Zürich.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (2023): Psychische Gesundheit, Kennzahlen 2021.

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (Hrsg.) (2004): Krisensituationen – Ein Leitfaden für die Schulen.

Suizidalität bei Erwachsenen

Anlaufstelle für Abklärungen, Aufnahmen, Beratungen, Informationen und Krisenintervention im Kanton Thurgau ist das Abklärungs- und Aufnahmezentrum AAZ: 0848 41 41 41

Auf der Website suizidpraevention-zh.ch finden Sie umfangreiche Informationen für erwachsene Menschen in suizidalen Krisen und für Menschen, die sich um eine erwachsene Person sorgen.

9 Adressen

Akute Krisen und Notfall

Polizei

117

Bei höchster Suizidgefahr

Wenn Sie befürchten, eine Schülerin resp. ein Schüler werde sich in Kürze etwas antun, müssen Sie die Polizei beiziehen. Diese leitet alle notwendigen weiteren Schritte ein.

Sanität

144

Vermittlung von sofortiger medizinischer und psychiatrischer Behandlung

Der Sanitätsnotruf 144 triagiert akute medizinische Notfälle und steht rund um die Uhr zur Verfügung.

Medizinische Therapie

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD)

058 144 47 01

Medizinische Diagnostik und Therapie

Eine psychiatrische Erkrankung ist ein wichtiger und häufiger Risikofaktor für suizidale Gedanken. Die sorgfältige Diagnostik und Therapie einer zugrunde liegenden psychiatrischen Erkrankung ist daher wichtig und zentral. Motivieren Sie die Jugendliche oder den Jugendlichen und die verantwortlichen Eltern für eine medizinische Hilfestellung. Anmeldung über den Hausarzt oder durch Eltern.

Beratungsangebote für Schulen und weitere Bezugspersonen von jungen Menschen

Helpline Thurgau

0848 21 21 21

Beratung für alle Bezugspersonen

Die Fachleute der Helpline Thurgau beraten Bezugspersonen von Jugendlichen zum Umgang mit Suizidalität. Allenfalls werden Sie an die für Sie zuständige Stelle verwiesen.

Schulberatung

av.tg.ch > Themen A-Z > Schulberatung

Beratung für Volksschule

Die Schulberatung unterstützt Schulen auch im Umgang mit Suizidalität.

Schulisches Kriseninterventionsteam (SKIT)

av.tg.ch > SKIT

079 55 22 444

Beratung für alle Schulstufen

Das SKIT unterstützt Volksschulen sowie Berufsfach- und Mittelschulen bei unerwarteten aussergewöhnlichen Ereignissen, die bisherige Bewältigungs- und Lösungsmöglichkeiten überfordern.

Familienberatungsstellen

im Kanton Thurgau

Perspektive Thurgau: 071 626 02 02

conex familia: 071 411 88 82

Beratung für Familien

Die Familienberatungsstellen können bei allen Problemen weiterhelfen.

KESB im Kanton Thurgau

kesb.tg.ch

Beratung bei vermuteter Kindswohlfährdung

Die KESB bieten telefonische Beratungen an. Sie können dabei den Fall **ohne Namensnennung** schildern und fragen, ob die KESB eingeschaltet werden sollen.

Beratungsangebote für junge Menschen

147 Pro Juventute

147.ch
Tel. 147

Jugendberatungsstellen

im Kanton Thurgau
Perspektive Thurgau: 071 626 02 02
conex familia: 071 411 88 82

Notunterkunft für junge Menschen

Klinik für Kinder und Jugendliche, Münsterlingen
stgag.tg.ch > Klinik für Kinder & Jugendliche
058 144 21 65

Mädchenhaus Zürich

maedchenhaus.ch
044 341 49 45

Helpline Thurgau

0848 21 21 21

Du bist du

du-bist-du.ch

Gespräch und Beratung

Professionelle, kostenlose und vertrauliche Beratung für junge Menschen rund um die Uhr. Am Telefon, per WhatsApp, per SMS, E-Mail sowie per Chat mit Gleichaltrigen.

Beratung für Jugendliche

Die Jugendberatungsstellen können bei allen Problemen weiterhelfen.

Telefonische Beratung und Unterkunft bei Bedarf

24 Stunden kostenlose und vertrauliche Beratung am Telefon. Wohnmöglichkeit.

Telefonische Beratung. Unterkunft für eine Nacht bis drei Monate

24 Stunden kostenlose und vertrauliche Beratung am Telefon. Wohnmöglichkeit für Mädchen und junge Frauen.

Beratung am Telefon

Jugendliche in psychischen Krisen können sich auch selbst direkt an die Fachleute der Helpline Thurgau wenden, rund um die Uhr. Je nach Situation werden sie an die passende Stelle vermittelt.

Peer-Beratung zu sexueller Orientierung

Junge, lesbische, schwule, bisexuelle, aromantische, pansexuelle oder queere Peer-Beraterinnen und -Berater helfen online oder in persönlichen Treffen bei Fragen rund um die sexuelle Orientierung.

Weiterbildung zum Umgang mit Suizidalität

Perspektive Thurgau, Gesundheitsförderung und Prävention

Angebot Psychische Gesundheit
psychische-gesundheit-tg.ch
071 626 02 02

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

ensa.swiss

Weiterbildung für Schulen und andere Betriebe

Referate/Workshops für Fach- und Lehrpersonen

ensa Kurs Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken

Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden, Menschen in suizidalen Krisen beizustehen, bis professionelle Unterstützung übernimmt.

Krisenintervention nach Suizid oder Suizidversuch

SKIT (av.tg.ch > SKIT)

krisenkompetenz.ch
kriseninterventionschweiz.ch
carelink.ch

Professionelle Unterstützung in der Krise

Diese Organisationen begleiten und beraten Schulen in Krisen.

Für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben

selbsthilfe-tg.ch
trauernetz.ch
suizidpraevention-zh.ch

Beratungsangebote und mehr

Auf den Websites werden Beratungsangebote und weitere hilfreiche Informationen für Hinterbliebene vorgestellt.

Impressum des Originals

Autorin: Annett Niklaus, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Herausgeber: Kantonales Schwerpunktprogramm Suizidprävention, im Auftrag der Bildungsdirektion
Jahr: 2020. Aktualisierte Auflage 2023.

Basis: Broschüre «Suizid und Schule. Prävention. Früherkennung. Intervention» (2015) von Barbara Meister und Christine Böckelmann.

Mitwirkung:

Gregor Berger, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)
Martina Blaser, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Sibylle Brunner, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Cecile Bürdel, Jugendberatung der Stadt Zürich
Karin Fehr, Volksschulamt
Romana Feldmann, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Barbara Meister, FSSZ – Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich
Dagmar Müller, Mittelschul- und Berufsbildungsamt
Dagmar Pauli, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)
Gisela Polloni-Rohner, Volksschulamt
Roger Keller, Pädagogische Hochschule Zürich
Esther Kirchhofer, Pädagogische Hochschule Zürich
Sabrina Stoll, Team Datenschutzbeauftragte Kanton Zürich
Yves Tappert, Vorstand Schulsozialarbeitsverband SSAV
Vigeli Venzin, Mittelschul- und Berufsbildungsamt
Enrico Violi, Bildungsdirektion

Impressum der Adaption

Die Broschüre wurde 2023 von der Perspektive Thurgau adaptiert. Wir danken Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich für die Genehmigung.

Die Anpassung der Broschüre erfolgte in Zusammenarbeit mit folgenden Ämtern und Dienststellen:

Amt für Berufsbildung und Berufsberatung (ABB)
Amt für Gesundheit (AfG)
Amt für Mittel- und Hochschulen (AMH)
Amt für Volksschule (AV)
Fachstelle Kinder-, Jugend- und Familienfragen (KJF)
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)
Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD)
Pädagogische Hochschule Thurgau (PHTG)
Spital Thurgau AG

www.gesundheitsfoerderung.tg.ch

Die Broschüre kann im Lehrmittel-Shop (Artikel-Nr. 5340.68.00) oder im Shop Publikationen der BLDZ bestellt werden.

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera