



Übersicht zur Suizidprävention bei Jugendlichen

Wissen, worauf Sie achten müssen

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Für die Prävention ist das Erkennen von Warnsignalen von zentraler Bedeutung für fürsorgliche Erwachsene.

- Rückzug von Familie und Freunden
- Hoffnungslosigkeit über die Zukunft
- über Suizid oder den Wunsch zu sterben reden oder schreiben
- mitteilen, dass man sich überfordert oder hilflos fühlt oder die Kontrolle verliert
- Abschiedsgesten, wie wichtige Habseligkeiten verschenken
- Verhaltensänderungen (Verschlechterung der schulischen Leistungen, Ausagieren, erhöhte Risikobereitschaft etc.)
- Drogenprobleme
- Vernachlässigung der Hygiene
- negative Stimmung oder Zeichen von Depressionen (traurig, reizbar, weniger Freude an früher geliebten Aktivitäten, Schlaf- oder Essstörung)

Wissen, was Sie sagen können

Wenn Sie das Thema Suizid mit Ihrem Kind ansprechen, wird es sich Ihnen eher anvertrauen, sollte es Probleme in diesem Bereich haben. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie dieses schwierige Gespräch angehen können:

- **Das Gespräch suchen:** Beginnen Sie behutsam indem Sie das Kind fragen, wie es sich fühlt. Sie können mit allgemeinen Beobachtungen und Fragen beginnen, wie z.B. „Ich habe bemerkt, dass du viel Zeit in deinem Zimmer verbringst und traurig wirkst. Ist alles in Ordnung?“
- **Zuhören:** Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind oder Teenager Gelegenheit geben, auf Ihre erste Frage zu antworten. Sagen Sie z.B. „Erzähl mir mehr dazu. Es klingt wichtig. Ich fange an, besser zu verstehen.“
- **Fragen:** Stellen Sie eine direkte Frage zu Suizid. Antwortet Ihr Kind mit „Nein“, vertrauen Sie Ihrem Gefühl und haken Sie ggf. nach.
- **Antworten:** Antwortet Ihr Kind mit „Ja“, bleiben Sie ruhig und versichern Sie ihm, dass Sie ihm helfen werden.

Wissen, was zu tun ist, wenn Sie besorgt sind

- Informieren Sie sich über lokale Hilfsdienste: [ConnexOntario](#) 1-866-531-2600
[Children's Mental Health Ontario](#)
Klicken Sie auf den Link für ein Zentrum in Ihrem Gebiet.
- Ziehen Sie Ihren Hausarzt, den Leiter Ihrer Kultur- oder Glaubensgemeinschaft für zusätzliche Hilfe zu Rate.
- Arbeiten Sie mit der Schule Ihres Kindes für Hilfe im Alltag. Engagierte Fachleute sind da, um zu helfen.
- Stellen Sie Ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund, damit Sie für Ihr Kind oder Ihren Teenager da sein können. Ideen und Unterstützung finden Sie unter [Wellness Together Canada](#)
- Versuchen Sie, sich jeden Tag Zeit für gemeinsame Aktivitäten mit Ihrem Kind oder Teenager zu nehmen, die wenig Stress verursachen.
- Denken Sie daran, dass Suizidgedanken jeden treffen können. Wenn Sie Ihrem Kind oder Teenager direkte, fürsorgliche Unterstützung bieten, können Sie ihm wirklich helfen.

Wissen, was Sie in einer Krise tun können

Wenn Ihr Kind oder Teenager einen realistischen Suizidplan hat und diesen sofort in die Tat umsetzen will, oder bereits einen Selbstmordversuch unternommen hat, ist das ein psychischer Notfall. Lassen Sie Ihr Kind oder Ihren Teenager nicht allein. Kontaktieren Sie sofort Crisis Services Canada 1.833.456.4566, gehen Sie zur Notaufnahme Ihres Krankenhauses oder rufen Sie einen Krankenwagen.

Es gibt Hilfe für Suizidkrisen und -prävention:

Black Youth Helpline 1-833-294-8650 (9-22 Uhr)

[Crisis Services Canada](#)

1-833-456-4566 (24/7) oder Text 45645 (16-24 Uhr)

[Kids Help Phone](#)

1-800-668-6868 oder Text CONNECT to 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](#)

1-855-242-3310 oder auf den Link für den Chat klicken.

Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#)

Auf den Link für den Chat klicken.

Oder kontaktieren Sie die lokale Telefonseelsorge

[Eltern und Familien können mehr über ihre wichtige Rolle in der Suizidprävention in diesem ausführlichen Artikel lernen:](#)

[Prepare; Prevent; Respond : A suicide prevention guide for parents and families during COVID-19 and return to school](#)

