



## SUIZIDGEDANKEN ERKENNEN UND KORREKT HANDELN

*Deine Lehrperson hat kleine Gruppen gebildet: Die Diskussion kann beginnen! Aber: Falls du dich mit dem Thema dieses Arbeitsblattes nicht auseinandersetzen willst, informiere deine Lehrperson, so dass du eine andere Aufgabe bekommst.*

### Diskussion

1. Welche Anzeichen könnten darauf hindeuten, dass jemand suizidale Gedanken hat? Nach einer kurzen Diskussion schreibt ihr drei mögliche Anzeichen auf, die eurer Meinung nach auf einem erhöhten Risiko für Suizidgedanken hinweisen könnten.
2. Falls ihr vermutet, dass jemand nicht mehr leben will, wie könnt ihr Unterstützung bieten? Auf einem Blatt schreibt ihr drei Empfehlungen auf, die aus eurer Diskussion entstanden sind.
3. Wenn jemand eine Suizidankündigung macht, was ist eurer Meinung nach die beste Weise zu reagieren? Ihr besprecht das Thema in der Gruppe. Danach schreibt ihr eine kurze Notiz auf euer Blatt.

### Antworten auf feel-ok.ch

4. Mögliche Anzeichen, die auf suizidale Gedanken hindeuten, haben wir auf [feel-ok.ch/suizidgedanken-anzeichen](https://www.feel-ok.ch/suizidgedanken-anzeichen) aufgelistet. Habt ihr während eurer Diskussion (siehe die erste Frage) wichtige Anzeichen verpasst? Falls ja, könnt ihr eure Liste vervollständigen.
5. Empfehlungen, falls man vermutet, dass jemand nicht mehr leben will, findet man auf [feel-ok.ch/suizidgedanken-empfehlungen](https://www.feel-ok.ch/suizidgedanken-empfehlungen). Ihr habt das Thema mit Frage 2 besprochen. Falls ihr auf eurer Liste wichtige Empfehlungen vermisst, könnt ihr sie vervollständigen.
6. Eine Suizidankündigung ist sehr belastend. Wie ihr, falls dies passiert, mit dieser schwierigen Situation umgehen könnt und welches Verhalten unterstützend wirkt, könnt ihr auf [feel-ok.ch/suizidgedanken-ansage](https://www.feel-ok.ch/suizidgedanken-ansage) lesen. Bei Bedarf könnt ihr eure Liste - siehe Frage 3 - ergänzen.

### Abschluss

7. Ihr fasst auf einer Seite zusammen, was ihr heute zum Thema «Suizidgedanken erkennen und korrekt handeln» gelernt habt. In der Zusammenfassung erscheint auch die Adresse [feel-ok.ch/suizid-notfall](https://www.feel-ok.ch/suizid-notfall) mit Notfallnummern, Websites und Beratungsstellen, die relevant sind, falls ihr in Zukunft mit dieser schwierigen Thematik konfrontiert werdet. Von dieser Zusammenfassung wird für jeden von euch eine Kopie gemacht.  
Unsere Empfehlung: Bewahrt die Zusammenfassung an einem sicheren Ort auf, dies für den Fall, dass ihr sie in Zukunft braucht.