

Warnsignale, welche auf eine erhöhte Suizidalität hinweisen können

- Rückzug aus dem Alltagsleben ¹
- Ess- und Schlafstörungen ¹
- Häufiges Fernbleiben von der Schule bzw. vom Ausbildungsort ²
- Abfallen der Leistungen ¹
- Unvermögen sich zu konzentrieren ²
- Plötzliche Veränderungen im Verhalten ¹
- Vernachlässigung der äusseren Erscheinung ²
- Suizidgedanken ¹
- Selbstschädigendes Verhalten ¹
- Obsessive Auseinandersetzung mit dem Tod ¹
- Wiederholte Erwähnung von Tod und Suizid ²
- Schuld- und Rachegefühle ¹
- Riskante Verhaltensweisen ¹
- Erhöhter Alkohol- und Drogenkonsum ¹
- Dramatische Gemütsveränderungen ¹
- Unfähigkeit einen Sinn im Leben zu finden ¹
- Gefühl, in einer ausweglosen Situation gefangen zu sein ¹
- Hoffnungslosigkeit (Warnsignal mit sehr grosser Bedeutung) ¹
- Plötzlicher Wunsch, private Angelegenheiten zu regeln oder das Testament zu schreiben ²
- Verschenken von bedeutungsvollen Gegenständen ²
- Abschiedsbriefe und Niederschrift eines Suizidwunsches ²
- Suizidandrohungen ¹
- Beschaffung von Waffen, Medikamenten oder anderen Mitteln zur Umsetzung eines Suizidplans ¹
- Arztbesuch (20 % der Personen, welche sich umgebracht haben, hatten am Vortag einen Arzt aufgesucht) ³
- "Ruhe vor dem Sturm" ⁴

Etwa 75% der Suizidhandlungen werden in irgendeiner Form angekündigt ⁵

1. Rudd, M. D. (2006). Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications, *Suicide and Life-Threatening Behavior* 36(3), 255-262.
2. Suizidprävention Freiburg (Hrsg.), *Suicide, Wegleitung für Professionelle, Jugendliche*, 2007
3. Comer, R. J. (2008) *Klinische Psychologie, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg*
4. Pöldinger, W. (1968). *Die Abschätzung der Suizidalität*, Huber, Bern
5. Möller, H., Laux, G. & Deister, A. (2009). *Psychiatrie und Psychotherapie*, Georg Thieme Verlag