

Im Notfall

Polizei 117

Feuerwehr 118

Sanität 144

Wenn ein Leben unmittelbar in Gefahr ist, muss sofort gehandelt werden. Am besten holst du über die Notrufnummern Hilfe.

Glaub a dich!
Dänk nid negativ!
S'Beschte isch: Lueg
wiiter, gseh's positiv!

Im Krisenfall Hilfe holen

Kinder- und
Jugendpsychiatrischer Dienst
des Kantons Schwyz
Bahnhof SBB, 6410 Goldau
041 859 17 77
www.kjpd-sz.ch

Abteilung Schulpsychologie
Beratungsdienst Schwyz
Kollegiumstrasse 28, 6431 Schwyz
041 819 19 55

Los uf de, wo vo
ächte Problem red,
understütz de, wo kei
Bode meh hed.

Rund um die Uhr

Telefon 147
Beratung für Kinder und
Jugendliche

Internet
www.147.ch
www.tschau.ch
www.seelsorge.net

SMS-Seelsorge
076 333 00 35
(Antwort innert 48 Stunden)

Nimm s'Thema ernscht
und reagier!
Au wens nur heisst:
«Du, ich hätti schier...»

Danke

AVINA STIFTUNG



Katholisches Pfarramt Schwyz

Carl und Elise Elsener-Gut
Stiftung

GEMEINSAM GEZIELT SOZIAL
GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT
DES KANTONS SCHWYZ

Ratlos wegen ...

Liebeskummer · Körper
Alkohol · Freunde
Cannabis · Depression
Mobbing · Schulstress
Angst · Drogen
Streit mit den Eltern ...

Jugendanimation Gemeinde
Schwyz, Rickenbachstrasse 56
041 811 74 14

Jugendarbeit Brunnen
Parkstrasse 1, 079 583 07 21
www.jugendtreffbrunnen.ch

gesundheit schwyz
041 859 17 27
www.gesundheit-schwyz.ch

Des Lebens müde

Suizid und Suizidprävention
bei Jugendlichen

Die meisten Menschen,
die am liebsten sterben würden,
wollen nicht tot sein.

«Ich wünschte, ich wäre tot» heisst:
«So wie es jetzt ist, kann ich nicht
mehr leben. Ich möchte, dass sich
in meinem Leben etwas ändert.
Aber ich weiss nicht wie...»

Mythen und Fakten

Ausweglos

Menschen können in so ausweglose Situationen geraten, oder sich so schlecht fühlen, dass sie am liebsten nicht mehr leben möchten. Das passiert gar nicht so selten. Wer hat nicht schon gedacht: «Ich wünschte, ich wäre tot. Einfach Ruhe und Frieden haben...»

Menschen, die sich umbringen wollen, sind alle psychisch krank...

Falsch! Suizidale Menschen sind zwar äusserst unglücklich aber nicht zwangsläufig krank. Gerade im Jugendalter kann es auch zu einer Impulshandlung kommen.

Mier hend dich gern
bruched dich,
Mier wünsched üs,
es ändered sich.

Mythen und Fakten

In der Schweiz

In der Schweiz sterben pro Jahr 1300 bis 1500 Menschen durch Suizid. Das sind mehr als alle, die im Strassenverkehr, durch Aids und an Drogen sterben. Suizidversuche werden auf 15'000 bis 90'000 pro Jahr geschätzt. Pro Fall sind 4 bis 6 nahestehende Menschen mitbetroffen.

Jugendsuizid in der Schweiz ist selten. Falsch! In der Schweiz ist Suizid die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen.

Chum bliib bi mier
du dafsch nid gah,
chasch mi nid eifach
eleige lah.

Mythen und Fakten

Warnsignale

- Äusserungen über konkrete Suizidabsichten
- Zeichnungen und Symbole
- Nutzung von Internetseiten, in denen es um Suizid geht
- Verschenken von geliebten Dingen
- Sozialer Rückzug, Einsamkeit
- Aggressivität, Abwehr
- Schulischer Leistungsabfall

Suizid geschieht ohne Vorzeichen. Falsch! Die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen wollen, kündigen das durch Zeichen, Worte oder Handlungen an.

Verlürsch alles,
devo hesch nüt,
dänk doch a dini
liebschtä Lüüt.

Mythen und Fakten

Hilfe

Menschen, die Suizidgedanken haben, möchten jemanden

- der einfach da ist,
- der ihnen zuhört
- der Anteil nimmt,
- der ein Gefühl der Sicherheit vermittelt und
- die Verzweiflung akzeptiert

Belehrungen, Ratschläge und Sprüche sind fehl am Platz!

Besser nicht darüber reden, sonst kommt der Betroffene erst recht auf die Idee. Falsch! Darüber reden kann Leben retten.

«Gib ihm dini Schultere,
gib ihm Chraft,
so dass ers is schöne Läbe
zrugg schafft.»

Meine persönlichen Nummern gegen Kummer

S'Läbe isch härt
aber es Erläbnis.
Wenn du kämpfesch,
hesch es Ergäbnis.

Diese treffenden Worte
sind aus einem Songtext,
geschrieben von zwei jungen
Schwyzer Frauen. Der Song
heisst: Suizid