

Gehe nicht  
bevor du...



...gelebt hast

Wahrscheinlich hat schon jeder einmal gedacht: «Ich möchte nicht mehr leben.» So etwas zu denken heisst nicht, dass du wirklich sterben willst, sondern im Moment verzweifelt bist und nicht weißt, wie es weiter gehen soll.



# Krise...

Suizidgedanken gehen meistens wieder von ganz alleine weg. Wenn dich diese Gedanken jedoch zu stark plagen, oder auch wenn du sonst deine Probleme nicht auf die Reihe kriegst, **hole dir Hilfe**, sprich mit einer Person, der du vertraust, oder eine der angegebenen Stellen unterstützt dich gratis und anonym und sucht mit dir konkrete Wege aus der Krise.



...dein Freund...

...deine Freundin...

Geht es deinem Freund/deiner Freundin schlecht und du machst dir Sorgen um ihn/sie – sprich ihn/sie an und frag, was los ist.

Wer offen über seine Gefühle und Gedanken sprechen kann, ist meistens erleichtert, wenn jemand einfach nur zuhört!

**Übrigens:** *Du bringst niemand auf die Idee sich zu töten, wenn Du ihn darauf ansprichst!*



## ...Hilfe für dich

Tel – 147 24h / anonym / gratis  
für Kinder und  
Jugendliche

Tel – 143 24h / anonym / gratis

Schlupfhuus 043 268 22 66  
Zürich Beratung /  
vorübergehende  
Wohnmöglichkeit

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) Internet-Beratung

[www.143.ch](http://www.143.ch) Internet-Beratung

767 SMS-Beratung

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) Infos / Handlungs-  
möglichkeiten

und bei jeder **Jugendberatungsstelle** in  
deiner Nähe: [www.jugendberatung.me](http://www.jugendberatung.me)

Herausgeber: Forum für Suizidforschung und  
Suizidprävention Zürich / [www.fssz.ch](http://www.fssz.ch)  
Konzept und Inhalt: Mariann Ring, Psychologin MSc  
Photos: Rico Scagliola & Michael Meier  
Druck und Vertrieb: FSSZ, [Suizidforum@bluewin.ch](mailto:Suizidforum@bluewin.ch)  
Dank an die Jugendlichen mit ihrem Portrait  
Mich kann man auch downloaden: [www.fssz.ch](http://www.fssz.ch)

# Hast du gewusst...

In der Schweiz sterben 4 x  
mehr Menschen durch Suizid  
als bei Verkehrsunfällen

Suizide bei Jugendlichen sind  
meistens **Kurzschluss**-Suizide  
auf Grund von **vorüber-**  
**gehenden** Krisen – schlechte  
Noten, Trennung, Stress mit  
Eltern, Mist gebaut... – oder  
es liegt eine **behandelbare**  
psychische Erkrankung vor  
(Depression, Sucht...).