

**1. Aktuelle Suizidprophylaxe: Meine 3 Gründe, am Leben zu bleiben**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

**2. Entfernung von Suiziderleichterern**

Welche Suizidmittel und -erleichterer könnten eine Rolle spielen bzw. spielten bei bisherigen Suizidversuchen eine Rolle (z. B. gesammelte Medikamente, Waffen, Suizidgegenstände wie Stricke, aber auch „Suizidverführer“ wie bestimmte, „traurige“ Erinnerungsstücke, Musik, Videos oder Bücher und Internetadressen ...)?

Bitte ordnen Sie jedem Suizidmittel und jedem Suiziderleichterer einen Weg der Entfernung zu, oder, sofern dies nicht möglich ist, der Entmachtung oder Abschwächung seiner Wirksamkeit.

Suizidmittel/-erleichterer	Art der Entfernung/Entmachtung/Kontrolle
1.	
2.	
3.	
4.	

**3. Frühwarnsymptome**

Woran würde ich merken, dass ich wieder in einen Suizidtunnel komme und Selbsttötung als einzige Möglichkeit begreife? Bitte achten Sie auf die ersten Anzeichen, die in Richtung Suizid gehen (z. B. drängendere Suizidphantasien, Aufhören, sich zu pflegen ...).

- 1. Gedanken, Fantasien und Erinnerungen
- 2. Stimmungen, Emotionen und Körperempfindungen
- 3. Konkrete Verhaltensweisen