

Inhalt

Wichtige Gedanken zur Einleitung	7
1 „Suizidalität“ – was ist das?	10
1.1 Wie äußert sich Suizidalität?	10
1.2 Wer leidet unter Suizidalität?	17
1.3 Wie entwickelt sich Suizidalität weiter?	25
1.4 Wie wirken suizidale Menschen auf andere?	28
2 Wie entsteht „Suizidalität“?	33
3 Was kann man dagegen tun?	44
3.1 Kann man selbst etwas tun?	44
3.1.1 Wie gefährdet bin ich derzeit?	45
3.1.2 Ambivalenz erleben	52
3.1.3 Umgang mit belastenden Gedanken und Überzeugungen	62
3.1.4 Gefühle regulieren	72
3.1.5 Selbstkontrolle stärken	77
3.1.6 Aktiv bleiben	82
3.1.7 Nach einem Suizidversuch	83
3.2 Wie sieht die Behandlung aus?	84
4 Was kann ich als Angehöriger tun?	89
4.1 Wann und wie frage ich nach Suizidgedanken?	90
4.2 Was mache ich, wenn die Person akut suizidal ist?	98
4.3 Wie kann ich mich verhalten, wenn ich den Eindruck habe, durch Suiziddrohungen manipuliert zu werden?	104
5 Hilfen für Betroffene und Angehörige	108
Anhang	111
Literatur	111
Glossar: Störungsbilder	113
Arbeitsblätter	117