



## Jugendsuizid

### Wenn Jugendliche den Weg in die Zukunft nicht mehr sehen...

Brigitta Schneider-Knell, Psychologin FSP, Supervisorin BSO, Vorstandsmitglied VAP

*Mit viel Mut hat sie versucht, die vielen Schicksalsschläge  
in ihrem noch so jungen Leben zu meistern.*

*Die Bürde wurde zu gross.*

(Zitat aus einer Todesanzeige)

### Tatsachen, Facts

Jeder 3.Tag tötet sich ein Jugendlicher in der Schweiz selbst. Ca. 125 Jugendliche pro Jahr sehen keinen anderen Ausweg mehr. Zu viele, wenn man beachtet, dass dies die Spitze des Eisbergs ist und die Dunkelziffer beträchtlich höher liegt. Einem Suizidfall stehen 50 –100 Suizidversuche gegenüber.

Schule und Familie sind primäre Orte der Sozialisation. Sie bilden das Fundament zu sich selbst und zur Umwelt!

### Risikofaktoren

Die Pubertät und das junge Erwachsenenalter sind Lebensübergänge, die Krisen begünstigen. Die Risikofaktoren sind mannigfaltig: Zunehmende Orientierungslosigkeit auch unter den Erwachsenen, politisch und wirtschaftlich schwierige Zeiten, Gewalt, Stress, sexuelle Übergriffe, Mobbing, übersteigerte Erwartungshaltungen, Drogen, um nur einige zu nennen. Ein letztes Glied in der langen Kette, ein sogenannter „life event“, kann das Fass zum Überlaufen bringen! Life events könnten sein: Tod eines nahestehenden Verwandten oder Freundes, Krankheit, Verlassen werden, unsichere Zukunft, Versagen bei Prüfungen, usw. Oft ergibt sich eine Massierung von Problemen, die einzeln betrachtet durchaus lösbar gewesen wären.

Der Trend zu weiterführenden Schulen und die damit verbundenen Leistungserwartungen sind Nährboden für Verunsicherung, Überforderung und Versagensängste. Das Gewaltniveau steigt unter starkem Druck und Wettbewerbssituation. *Zu grosse Schulzentren fördern die Anonymität und damit steigt die Gewaltbereitschaft stark an.*

Auf die Risikofaktoren der Familie möchte ich an dieser Stelle nicht näher eingehen, nur soviel: Je klarer ein emotionaler und gleichzeitig altersadäquate Forderungen, Normen und Grenzen setzender Erziehungsstil ist, desto geringer die Tendenz zur Selbstschädigung.

### Warnsignale

Warnsignale sind ernst zu nehmen! Das Wahrnehmen von Veränderungen bei Jugendlichen setzt ein gutes Kennen des Gegenübers voraus.

Beispiele für Warnsignale sind:

- Autoaggressives Verhalten allgemein (bewusst Schmerz zufügen, Ess-Brechsucht, Magersucht, Esssucht, risikoreiches Verhalten,...)
- Keinen Kontakt mehr pflegen
- starker plötzlicher Leistungsabfall, Leistungsverweigerung
- Depressivität, Angstzustände
- Kein Interesse, auch nicht an Dingen, die früher Spass machten
- Weglaufen, Schule schwänzen
- Klare Äusserungen, z.B. Verabschiedungen, verschenken von eigenen Dingen,..



## Prävention

Wir alle können präventiv wirken, indem wir mit den Jugendlichen das Gespräch suchen und ihnen helfen ein gesundes Selbstbewusstsein und eine gute Kommunikationsfähigkeit auszubilden. Das richtige Mass zwischen Nähe und Distanz zu finden ist eine Herausforderung. Signalisieren einer Kontaktbereitschaft und Vorbildfunktion bezüglich Problemlösungsstrategien sind von zentraler Bedeutung.

Den Launen der Jugendlichen Stand zu halten und nicht zu flüchten ist schwierig. Eltern und Lehrpersonen brauchen Unterstützung! Der zuständige Psychologische Schuldienst bietet Rat und Hilfe an. Weitere Anlaufstellen sind die Lehrerberatung, die ortsansässigen PsychologInnen und Kinder- und JugendpsychiaterInnen.

Wir alle zusammen, die Öffentlichkeit und die Medien tragen Mitverantwortung. Je mehr wir wissen, desto eher gelingt es frühzeitig Worte zu finden, die verhindern helfen. Ein Gespräch mit den Jugendlichen senkt die Gefahr wesentlich. *Alle Lehrpersonen, die um ein gutes Schulklima bemüht sind, nehmen ihre Verantwortung wahr. Ein gutes Schulklima schafft Vertrauen – ein gutes Schulklima ist aktive Prävention!*

## Was, wenns nicht zu verhindern war

Nicht alle guten Bemühungen, einen Suizid zu verhindern, sind erfolgreich. Zu viele Jugendliche gehen den eingeschlagenen Weg zu Ende. Es geht jetzt vor allem darum, die Betroffenen zu unterstützen, ihr Bedürfnis nach Informationen, Halt und Gesprächen zu stillen. Beobachtungen der MitschülerInnen, KollegInnen und FreundInnen sind unerlässlich. Folgesuizide bei Jugendlichen sind bekannt. Lücken und Brüche in der Lebensgeschichte (auch von Schulklassen) sind Realität, mit der zu leben wir lernen müssen.