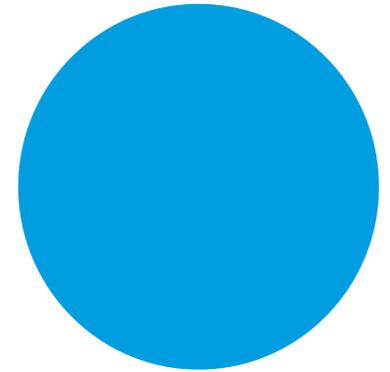


# **Suizidprävention Kanton Zürich**

**Mit Jugendlichen über  
Suizidgedanken sprechen**

**Bernhard von Bresinski**

# Ich stelle mich vor...



- Bernhard von Bresinski
- Psychologischer Berater bei
- Jugendberatung Zürich
- ausgebildet in Psychotherapie
- Vater von zwei erwachsenen Töchtern

## **Teil 1**



## **Teil 2**



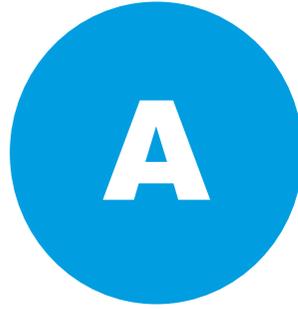
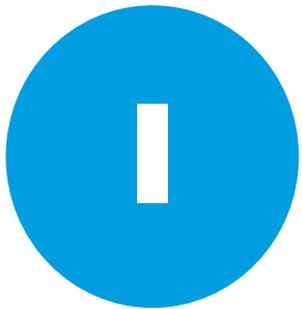
## **Teil 3**



**Info**

**Austausch**

**Reden**

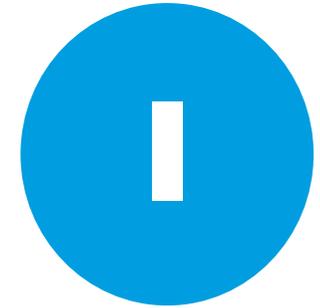


Seite  
mit Infos

Seite  
für Austausch

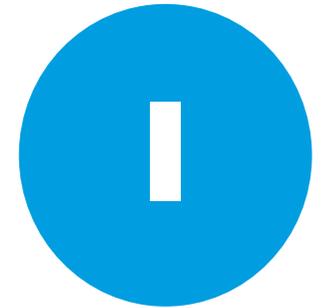
Seite  
fürs Reden

# Warum sind Jugendliche und junge Erwachsene besonders gefährdet?



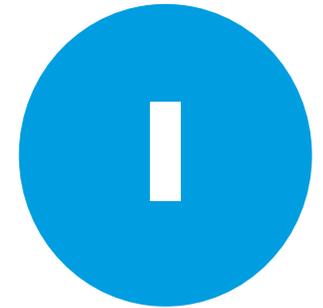
- Jugendliche haben viele Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, die leicht zu Überforderungsgefühlen führen. (Identitätsentwicklung, Autonomieentwicklung, Ablösung)
- Jugendliche neigen im Allgemeinen vermehrt zu impulsivem Verhalten, da sich in ihrer Entwicklung auf einer «Grossbaustelle» befinden. (Gestaltwandel, sexuelle Reifung, physiologische Gehirnentwicklung))

# Suizidversuche als Hilferuf



- Die Suizidhandlung ist oft eine Kurzschlusshandlung...
- ...oft ausgelöst durch eine grössere Krise
- oder während einer psychische Erkrankung ausgeführt wird und bei der die freie Willensäusserung stark eingeschränkt ist.
- Nur in seltenen Fällen kann von einem freien Willensentscheid gesprochen werden.

# Suizide bei Jugendlichen

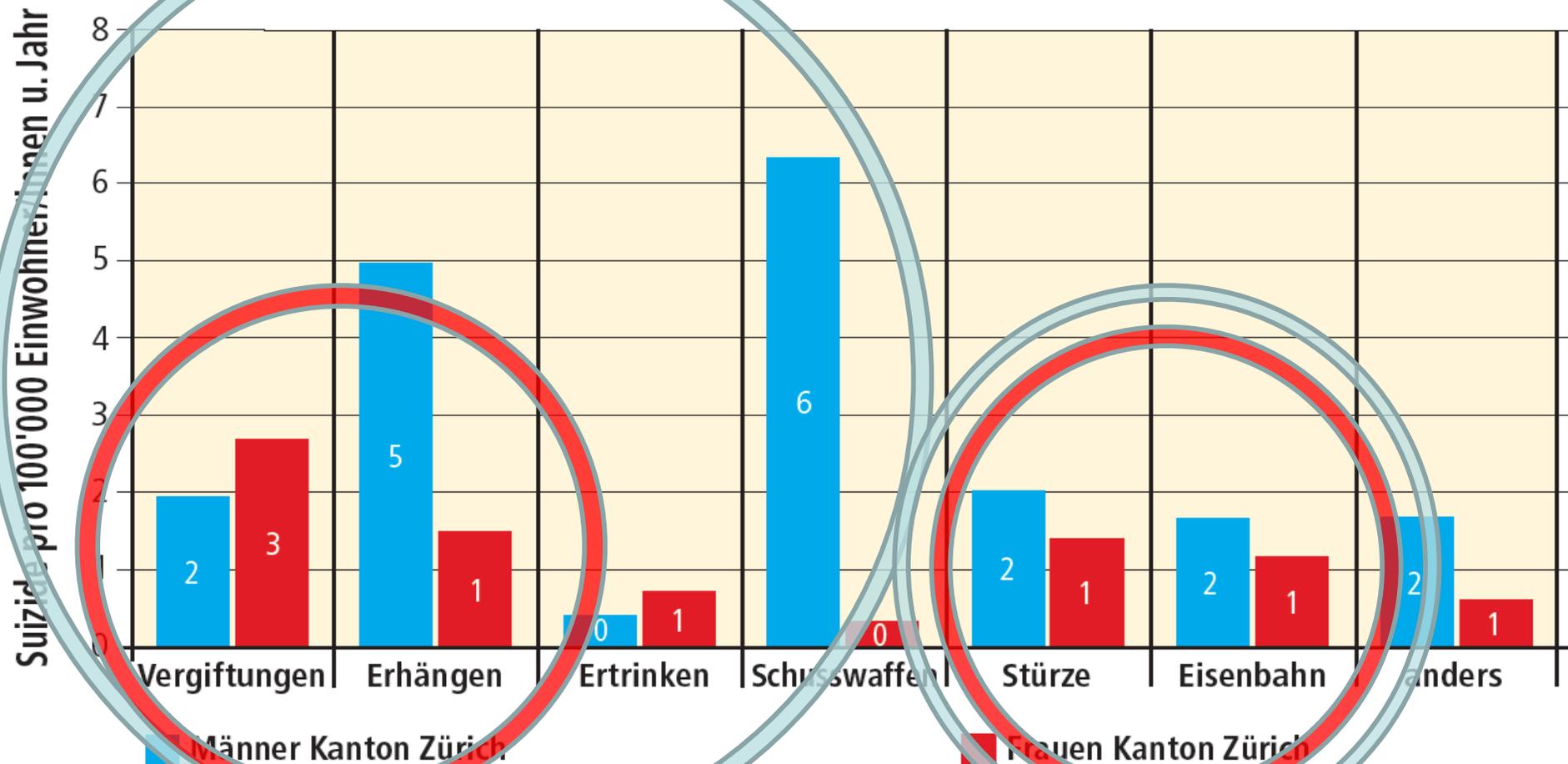


- Suizide sind neben Unfällen die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen
- mehrere Tausend Suizidversuche von Jugendlichen pro Jahr
- Doppelt so viele Knaben wie Mädchen
- Im Kanton Zürich relativ hoch (ca.180) im oberen Drittel aller Kantone

# Suizidmethoden nach Geschlecht

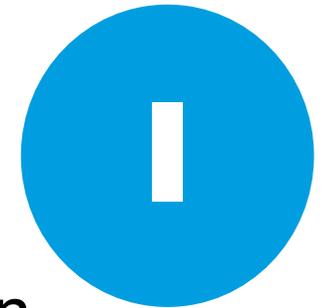
## Kanton Zürich 2001-2010

Suizidmethoden (ohne assistierte Suizide) nach Geschlecht, Kanton Zürich, 2001-2010 (standardisierte Raten)



Datenquelle: BFS, Schweizerische Todesursachenstatistik 2001 - 2010.

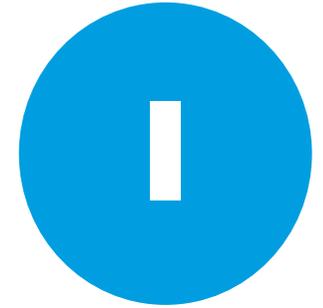
Aus dem Zürcher Gesundheitsbericht 2014 (in Zusammenarbeit des FSSZ und der Suizidprävention Kanton Zürich)



# Suizidgedanken

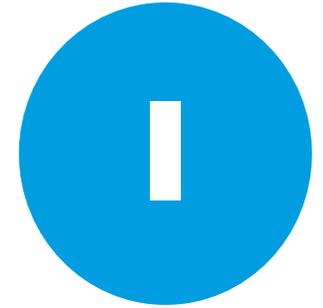
- Suizidgedanken in schwankender Intensität gehen Suizidversuchen voraus
- In akuten suizidalen Krisen werden die Gedanken drängend und die Aussenwelt wird nicht mehr richtig oder vollständig wahrgenommen.
- Betroffene berichten, dass sie sich in einem extremen Ausnahmezustand befanden und ihr Verhalten nur noch beschränkt steuern konnten.
- Bei Suizidversuchen: die Gedanken und das Handeln hatten sich verselbstständigt (dissoziativer Trancezustand).

# Suizidgedanken = normal



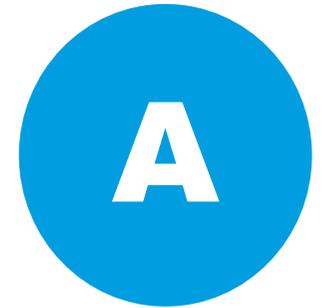
- Viele Menschen haben suizidale Gedanken, die nicht auf Suizidhandlungen hinführen.
- Die Vorstellung sich das Leben zu nehmen ist bei Teenagern normal.
- Deshalb kann es fatal sein, wenn innerhalb oder ausserhalb der Familie nicht über Suizidgedanken gesprochen wird.
- Offenheit ist der beste Schutz !!

# Reden ist heilsam

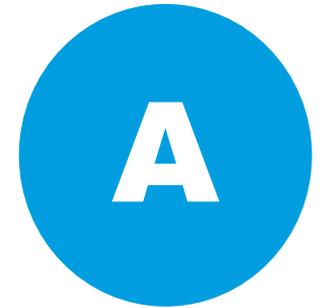


- Es bringt sich niemand um, weil man darüber redet.
- Aber man bringt sich vielleicht um, wenn man mit seinen Gedanken allein bleibt...
- und die Not immer tiefer wird.

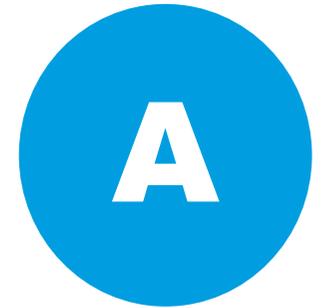
**Jetzt wollen wir  
Offenheit üben...  
mit drei Fragen.**



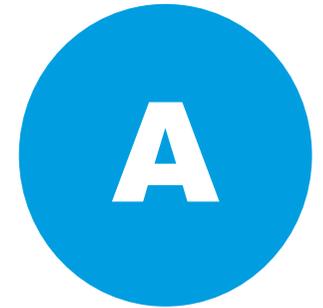
**Stehen Sie auf wenn  
Sie die Frage mit Ja  
beantworten können.**



**Wer von Ihnen hat  
auch schon einmal  
daran gedacht, sich  
das Leben zu  
nehmen?**



**Wer von Ihnen war von  
einem Suizid im Umfeld  
betroffen oder hat  
davon erfahren?**



**Wer von Ihnen war von einem Suizidversuch von Jugendlichen oder jungen Erwachsenen betroffen oder hat davon erfahren?**



# Flüstergruppen bilden... (2 -3)

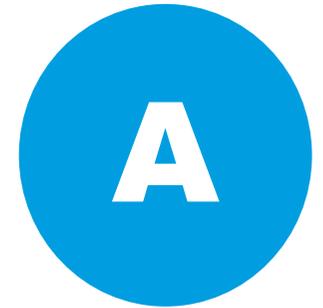


**Erzählen Sie Ihrem Nachbarn,  
wann Sie das letzte Mal Gefühle  
hatten wie «es ist mir alles  
zuviel», «ich fühle mich total  
überfordert», »ich mag einfach  
nicht mehr»...**

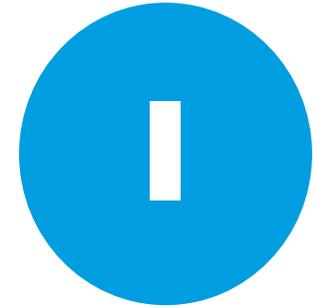
# Beispiel 1



- Junger Mann, 21 Jahre alt, Lehre absolviert, ist stellenlos, wirkt orientierungslos und niedergeschlagen
- War schon mal in psych. Beratung während der Lehre
- Erzählt im Nachfragen, dass er im Alltag antriebslos ist und mit sportlichen Aktivitäten aufgehört hat
- Erzählt beim Nachfragen, dass er seinen Tag nicht strukturieren kann, häufig gamt, manchmal im Wald unterwegs ist und sich Bäume ansieht, für einen guten Ast.
- Möchte sich eigentlich nicht umbringen aber hat immer wieder solche Gedanken – die nicht bedrängend sind.

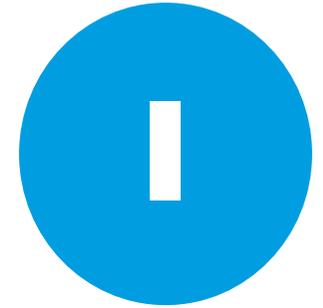


**Ist dieser Junge Mann jetzt gefährdet oder nicht?**



## Schutzfaktoren (1-3)

- **Gefühle ausdrücken:** Emotionen zulassen und zur Sprache bringen
- **Beziehungsfähigkeit:** die Fähigkeit stabile und emotional positive Beziehungen aufbauen zu können, an die man sich bei Problemen wenden kann
- **Konfliktfähigkeit stärken:** erleben, dass man mit Konflikten und Problemen umgehen und dass man Probleme lösen kann.



## Schutzfaktoren (4-6)

- **Selbstwirksamkeit erhöhen:** ein positives Selbstwertgefühl entwickeln, merken, dass man selber etwas bewirken kann.
- **Distanzieren stärken:** die Fähigkeit sich von etwas zu distanzieren und sich von Problemen nicht überwältigen zu lassen.
- **Sinn und Perspektiven:** Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens konkret erfahren in sozialen Kontakten, in der Arbeit, in Projekten

## Teil 2

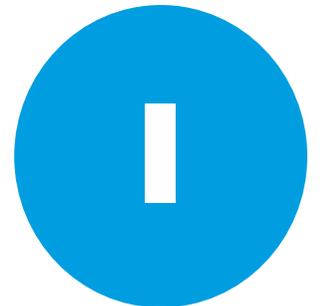
Zahlen  
und  
Fakten

Suizidalität  
frühzeitig  
erkennen

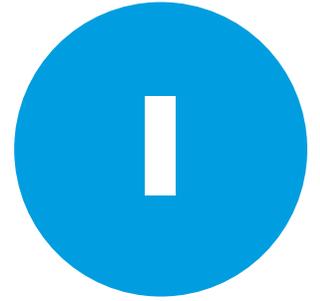
und offen  
darüber  
sprechen!

# Wie entsteht eine suizidale Krise?

- Lebenskrisen sind Situationen, in denen wir uns stark überfordert fühlen. Gefühle von Hilflosigkeit entstehen. Damit auch Gefühle von inneren Lähmung.
- Die eigenen Möglichkeiten die Krise zu bewältigen erscheinen als völlig ungenügend.
- Es entstehen Gefühle der Handlungsunfähigkeit, (ausgeliefert sein) Angst, Wut, Resignation
- Das «gesamte» Leben wird auf das Problem verengt.
  - stark beeinträchtigtes emotionalen Gleichgewicht
  - Hoffnungslosigkeit und düstere Gedanken dominieren
- Die Vorstellung sich das Leben zu nehmen, wird attraktiv



# Suizidale Krise & Schamgefühle

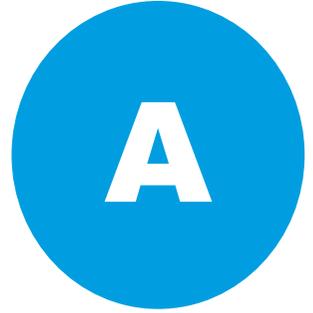


- Es dominieren häufig existentielle Schamgefühle: ich halte mich nicht aus, ich fühle mich nicht gut genug, ich genüge einfach nicht, ich bin es nicht wert, geliebt zu werden
- Wut richtet sich über Selbstentwertung und Selbsthass gegen die eigene Person
- Starke Schamgefühle lösen das Bedürfnis aus zu verschwinden, »in den Boden zu versinken«
- Dafür erscheint Suizid als eine Lösung, die alle Probleme ein für alle Mal löst

# Meine starken Schamgefühle im Jugendalter, als junge/r Erwachsene/r?



- Flüstergruppen: Kurzaustausch 3 Minuten...
- Erzählen Sie von ihren persönlichen Schamgefühlen als Sie jung waren
- Welche Bereiche hat das betroffen?
- die körperliche Entwicklung, die körperliche Gestalt, die Sexualität?
- Das Gefühl »Ich bin nicht gut genug«  
in der Schule, im der Lehre,  
im Studium, im Sport?



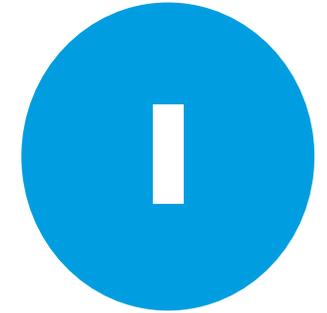
# Antworten

von acht Personen

**Welche Bereiche waren betroffen?**

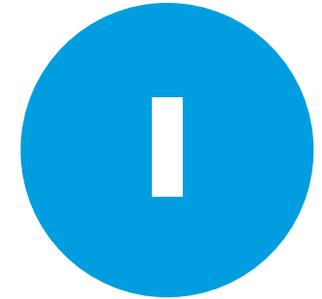
- vier Frauen
- vier Männer

# Frühzeitiges Erkennen: Achte auf folgende Sätze!



- «Ich halte das nicht mehr aus.»
- «Ich wäre besser nie geboren.»
- «Ohne mich wären alle besser dran.»
- «Falls wir uns nochmals sehen...»
- «Ich wünschte, ich wäre nicht mehr da.»
- «Ich hab sowieso noch nie im Leben etwas hingekriegt.»
- «So kann ich nicht mehr leben.»
- «Das ändert sich sowieso nicht.»
- «Das wird nie mehr gut.»

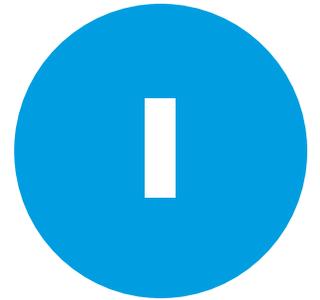
# Frühzeitiges Reagieren einfach Ansprechen !!



Experten sind sich einig:

- Suizidabsichten werden oft abgeschwächt, wenn man vermutete Suizidgedanken anspricht.
- Zuwendung und offene Gespräche entlasten, geben Hoffnung und können Perspektiven eröffnen – selbst bei Problemen, die zuvor aussichtslos erschienen.

# Check-Liste: sieben Schritte



- 1) Setting – Rollenklärung – Schweigepflicht
- 2) In Beziehung gehen und nachfragen
- 3) Bei Verdacht Suizidalität direkt ansprechen!
- 4) Mit Betroffenen Vereinbarungen treffen
- 5) Die Verantwortung teilen – Wen informieren?
- 6) Entlastungen: wer und was kann helfen?
- 7) Im Kontakt bleiben – bis Stabilisierung

# Beispiel 2

- Beratungssituation – Klassenlehrer im Einzelgespräch
- junge Frau, Lea, 16 Jahre alt, im Gymnasium, wirkt häufig sehr belastet. KollegInnen haben den Lehrer aufmerksam gemacht, sie ritzt sich regelmässig und klagt über schwere Konflikte ohne Gewalt mit den Eltern
- 1) Gespräch mit Lehrer. Lea will dass er nichts weiter-sagt. Schweigepflicht – Ausnahme Gefährdung
- 2) Lea erzählt wie die Eltern ihr den Kontakt mit Freund-innen verbieten, sie häufig abkanzeln, dass das schon lange so ist, sie oft sehr verzweifelt ist.

# Beispiel 2

- 3) Lea erzählt, dass sie Suizidabsichten habe, dass sie schon einmal in der Apotheke gewesen sei für Tabletten, diese aber nicht erhalten habe.
- 4) Lea meint, dass sie schon mit einer Freundin und deren Mutter vereinbart habe, dass wenn es wieder schlimme Konflikte gibt, dass sie zur Freundin gehen kann.
- Der Lehrer vereinbart mit Lea, dass er die Eltern zu einem Gespräch einladen wird.

# Beispiel 2

- 5) Lea erzählt, dass sie auch noch einen Onkel habe, mit der sie sich gut verstehe, der habe auch schon mit den Eltern gesprochen. Der Lehrer fragt, ob er die Telefonnummer haben darf.
- 6) Der Lehrer empfiehlt Lea, sich bei der Jugendberatung anzumelden, da es kein Notfall ist. Sie ist einverstanden.
- 7) Der Lehrer wünscht, dass Lea ihn informiert, sobald der Kontakt hergestellt ist. Und ob es in Ordnung sei, wenn er immer wieder mal nachfrage – es sei ihm wichtig zu wissen, dass Lea gute Unterstützung erhalte.

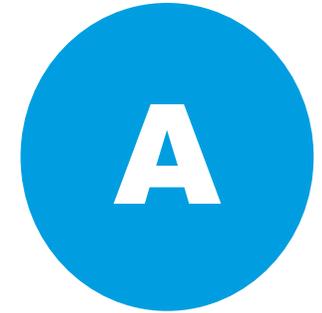


# Flüstererguppen



**Welche Gefühle tauchen bei Ihnen auf, wenn Sie sich vorstellen, jemanden direkt auf Suizidgedanken oder -absichten anzusprechen?**

**Was brauchen Sie, damit Sie sich dafür sicherer fühlen?**



# Antworten (4)

**Welche Gefühle tauchen auf?**  
**Was brauchen Sie?**

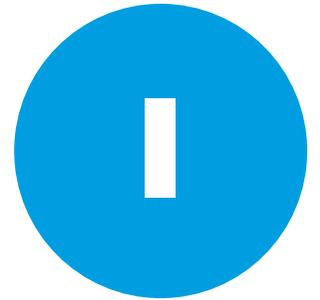
## Teil 3

Zahlen  
und  
Fakten

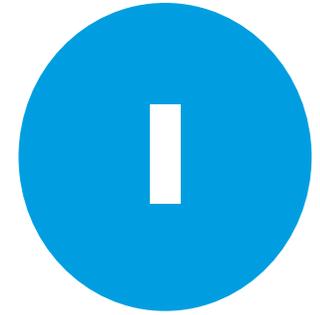
Suizidalität  
frühzeitig  
erkennen

und offen  
darüber  
sprechen!

## Mit Jugendlichen, ganz konkret...



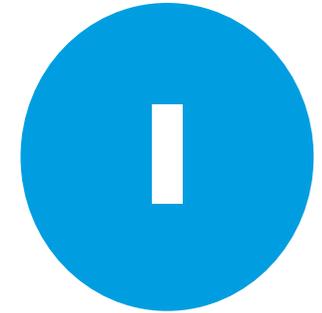
- Noch einmal: Suizidgedanken sind normal. Es ist gut, das am Anfang zu betonen.
- Wenn Suizidgedanken drängend werden und jemand sich nicht distanzieren kann, dann wird es kritisch
- Falls es konkrete Suizidpläne gibt, auch über die Art und Weise, dann besteht oft ein hohes Risiko. Es muss für Schutz gesorgt werden.



# **offen Reden und darüber sprechen**

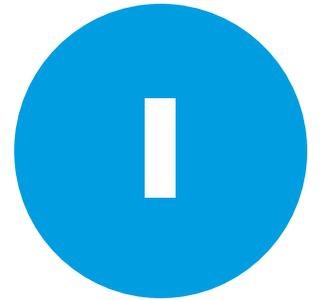
**Was Sie sagen können...  
durchspielen im Rollenspiel.**

# Grundhaltung



- **Zuhören**  
(wichtigste Hilfe)
- **Reden und dadurch Entlasten**  
(keine Probleme lösen)
- **Handeln und Brücken bauen**  
(vernetzen)

# Check-Liste: sieben Schritte



- 1) Setting – Rollenklärung – Schweigepflicht
- 2) In Beziehung gehen und nachfragen
- 3) Bei Verdacht Suizidalität direkt ansprechen!
- 4) Mit Betroffenen Vereinbarungen treffen
- 5) Die Verantwortung teilen – Wen informieren?
- 6) Entlastungen: wer und was kann helfen?
- 7) Im Kontakt bleiben – bis Stabilisierung

# 1) Im Setting - Rollenklärung Den Jugendlichen erklären...



- Ja, ich sage niemandem etwas, ausser dein Leben ist gefährdet.
- Wenn ich befürchten muss, dass Du Dir selbst oder jemand Anderem Gewalt antust, dann bin ich nicht an die Schweigepflicht gebunden - dann muss ich für Schutz sorgen.
- Wenn ich nicht sicher bin, dass Du jemand ausser Gefahr bist, dann braucht es Hilfe.

## 2) In Beziehung kommen und nachfragen



- «Ich mache mir ernsthaft Sorgen um Dich; Du wirkst in letzter Zeit sehr bedrückt. Ist etwas?»
- «Ich habe das Gefühl, dass es Dir heute nicht gut geht. Magst du mir sagen, was dich bedrückt?»
- «Du erlebst im Moment extrem starke Belastungen. Ich frage mich, wie Du das alles aushältst! Wie geht es Dir damit?»
- «Was ist passiert, dass es dir im Moment so schlecht geht?»

### **3) Bei Verdacht Suizidalität ansprechen!**



Nach konkreten Suizidgedanken und Plänen fragen!

- Denkst du manchmal daran, dir das Leben zu nehmen?
- Ist dein Schmerz/ deine Verzweiflung so gross, dass du lieber nicht mehr leben möchtest?
- Wie würdest du das tun?
- Hast du schon konkrete Pläne gemacht?

## 4) Mit Betroffenen Vereinbarungen treffen



Das weitere Vorgehen absprechen...

- An wen könntest Du dich wenden, wenn Du wieder ein suizidale Krise hast?
- Wer könnte Dir jetzt-heute-morgen beistehen? Können wir jemanden anrufen?
- Sollen wir Dich anmelden im Notfalldienst?
- Notfallkarte erklären und mitgeben.

## 5) Verantwortung teilen – wen informieren?



Motivieren Sie die suizidgefährdete Person, sich durch Fachleute helfen zu lassen.

- Wer muss informiert werden? (Eltern, Verwandte, Freunde, Vorgesetzte)
- Welche Fachperson können wir beziehen? (Vorgesetzte, psychologische Fachperson, Ärztin, Psychotherapie)
- Braucht es den/die Notfallpsychiater/in, in ganz dringenden Fällen auch Sanität oder Polizei

## 6) Weitere Entlastungen - Selbsthilfegruppen



- **selbsthilfeschweiz.ch** - Thema Suizid: viele Angebote von Selbsthilfegruppen
- **nebelmeer.net** Geführte Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene die einen Elternteil durch Suizid verloren haben
- **lifewith.ch** Selbsthilfegruppe für junge Menschen, die um ein verstorbenes Geschwister trauern
- **vereine-regenbogen.ch** Verein für Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern

## 7) Dranbleiben – im Kontakt bleiben– bis zur Stabilisierung

- Auch wenn Suizidalität nicht akut ist, ist sie doch ein **Hinweis auf grosse seelische Not.**
- Bleiben Sie dran bis klar ist, dass **Angehörige oder Fachpersonen** übernommen haben
- Wichtig ist: Sie können und müssen die **Probleme Ihres Klienten nicht lösen!**
- Sie können Klient/Inn/en darin unterstützen, **suizidale Krisen gut zu überstehen.**





# **Rollenspiele -**

Wir haben zwei Rollen –  
Jugendliche und Erwachsene/r

# **drei Beispiele**

# Beispiel 1



- Junger Mann, 21 Jahre alt, Lehre absolviert, ist stellenlos, wirkt orientierungslos und niedergeschlagen
- War schon mal in psych. Beratung während der Lehre
- Erzählt im Nachfragen, dass er im Alltag antriebslos ist und mit sportlichen Aktivitäten aufgehört hat
- Erzählt beim Nachfragen, dass er seinen Tag nicht strukturieren kann, häufig gamt, manchmal im Wald unterwegs ist und sich Bäume ansieht, für einen guten Ast.
- Möchte sich eigentlich nicht umbringen aber hat immer wieder solche Gedanken – die nicht bedrängend sind.

# Beispiel 2



- Beratungssituation: z.B. BIZ - berufliche Orientierung
- Junger Mann, 21 Jahre alt, Lehre absolviert, ist stellenlos, wirkt orientierungslos und niedergeschlagen
- 2) Erzählt im Nachfragen, dass er im Alltag antriebslos ist und mit sportlichen Aktivitäten aufgehört hat
- 3) Erzählt beim Verdacht ansprechen, dass er manchmal im Wald unterwegs ist und sich Bäume ansieht
- Möchte sich eigentlich nicht umbringen aber hat immer wieder solche Gedanken – sie sind aber nicht bedrängend
- War schon mal in psych. Beratung während der Lehre

# Beispiel 2

- Beratungssituation – Klassenlehrer im Einzelgespräch
- junge Frau, Lea, 16 Jahre alt, im Gymnasium, wirkt häufig sehr belastet. KollegInnen haben den Lehrer aufmerksam gemacht, sie ritzt sich regelmässig und klagt über schwere Konflikte ohne Gewalt mit den Eltern
- 1) Der Lehrer leitet das Gespräch mit ein: Setting
- 2) Lea erzählt wie die Eltern ihr den Kontakt mit Freundinnen verbieten, sie häufig abkanzeln, dass das schon lange so ist, sie oft sehr verzweifelt ist.
- 3) Lea erzählt, dass sie Suizidabsichten habe, dass sie schon einmal in der Apotheke gewesen sei für Tabletten, diese aber nicht erhalten habe.

# Beispiel 2

- Bei 4) meint Lea, dass sie schon mit einer Freundin und deren Mutter vereinbart hat, dass wenn es mal ganz schlimm wird, dass sie zur Freundin gehen kann
- Bei 5) meint Lea, dass sie auch noch einen Onkel habe, mit dem sie sich gut verstehe, der habe auch schon mit den Eltern gesprochen. Lehrer fragt, ob er Telefonnummer haben darf.
- 5) Zudem empfiehlt der Lehrer Lea, sich bei der Jugendberatung anzumelden, da es kein Notfall ist.
- Weiter empfiehlt die LP
- 7) Der Lehrer wünscht, dass die JB informiert, sobald der Kontakt hergestellt ist. Will Platzierung abklären lassen.

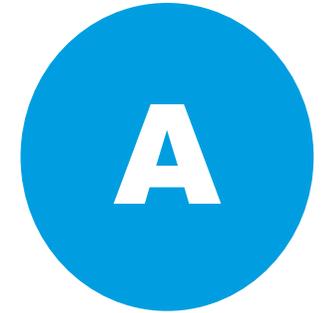
# Beispiel 3



- Berufsbildnerin mit gutem Draht zu Juri, 18 Jahre alt
- in KV-Lehre, ist häufig im Fitnessraum, in letzter Zeit häufig gereizt, hatte gewalttätigen Vater, lebt seit Jahren bei der alleinerziehenden Mutter, die sehr dominant ist
- Situation im Geschäft, Juri rastet aus, brüllt: «ich bringe sie um – diese blöde Kuh» - sehr heftig, voller Hass
- 2) BB nimmt Joschka raus in ein Besprechungszimmer
- 3) Juri: heftige Konflikte mit der Mutter, manchmal Tätlichkeiten von beiden Seiten, schwankt zwischen Auto- und Fremdaggression, im Ausgang Schlägereien

# Beispiel 3

- 3) Ausserdem bestätigt Juri, dass er manchmal den Impuls hat, sich die Pulsadern aufzuschneiden, wenn er ein Messer in der Hand hat. Er habe es im Griff
- 4) Juri meint, er könne seine Kollegen anrufen, die treffe er nach der Arbeit. BB insistiert, jemand von der Familie? Juri: zum Grossvater habe er einen guten Draht.
- 5) BB: sie müsse den Chef über den Vorfall informieren, es bleibe alles vertraulich. Info auch an die Mutter wegen Fremdgefährdung. Juri wiegelt ab, so schlimm sei es nicht.
- 7) BB erklärt nach Gespräch mit Chef: Juri müsse sich eine psychologische Beratung suchen, dass sei eine Auflage



# **Austausch zum Schluss: Fragen?**



**Vielen  
Dank**

**Weiter geht's  
um 11:30 Uhr**