



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**



FSSZ

Forum für Suizidprävention
und Suizidforschung Zürich

Suizidprävention
Kanton Zürich

Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung

Mit Jugendlichen über Suizidalität sprechen

Cécile Bürdel, Dipl. Psychologin FH, Supervisorin BSO

Jungenberatung der Stadt Zürich und in eigener Praxis

Zeit des Umbruchs

A person with long brown hair, wearing a blue hooded coat and a brown knit scarf, stands with their back to the camera in a forest. The forest has many thin, vertical tree trunks and a ground covered in green and brown foliage. The lighting is soft and natural.

Jugendliche haben viele Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, die leicht zu Überforderungsgefühlen führen können.

(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)

Einen Sinn im Leben finden

Wofür lohnt es sich zu leben?

Was ist mir wichtig im Leben?

Was habe ich für Träume, Wünsche, Vorstellungen?
Glaube ich daran, dass ich diese verwirklichen kann?

Traue ich mir zu, die Herausforderungen des Lebens zu meistern?
Kann ich ja dazu sagen?

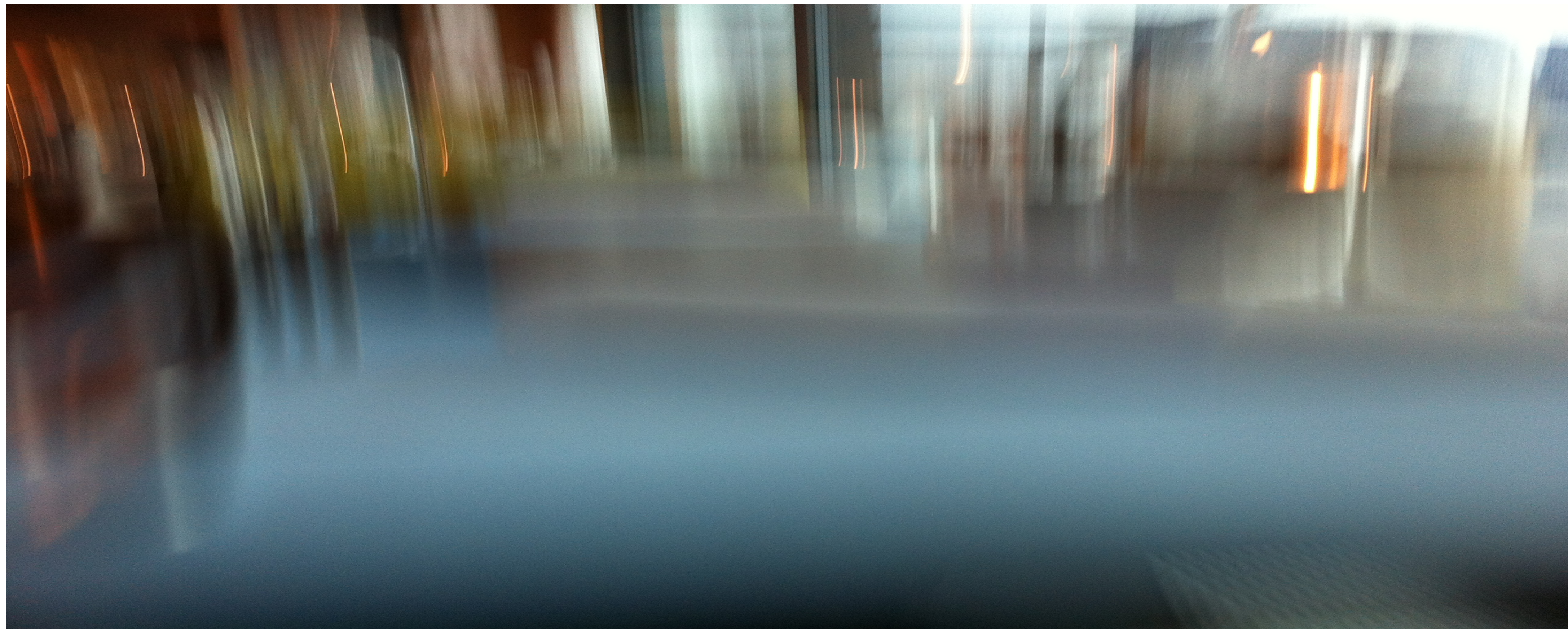
Krise

«es ist mir alles zu viel»

«ich fühle mich total überfordert»,

»ich mag einfach nicht mehr«...

Beispiel «Sarah»



Krisen sind zeitlich begrenzt!

«Eine Krise ist wie ein Projekt: zeitlich begrenzt. Auch psychische Krankheiten sind meist nur vorübergehend und keine Sackgasse.»

André Dietziker, Psychotherapeut

Ariela Käslin

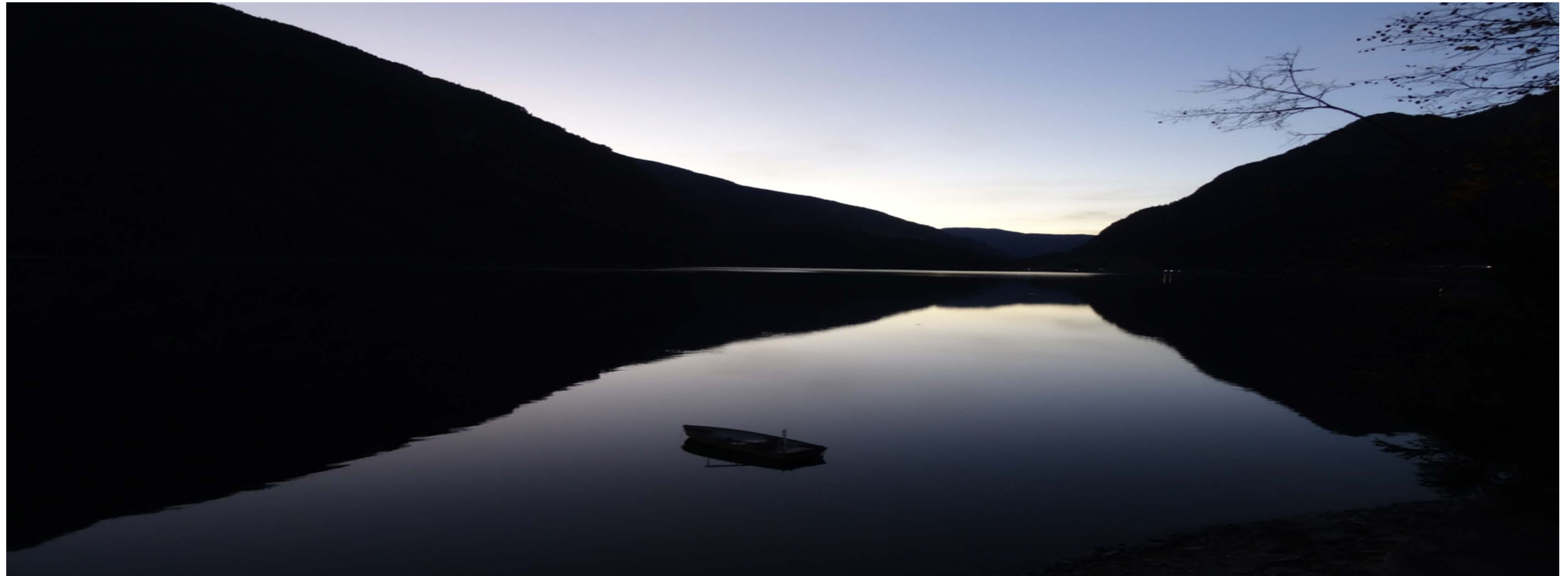
«Meine Erschöpfungsdepression habe ich zuerst lange verschwiegen, weil ich mich schämte. Erst als ich darüber zu reden begann, gaben auch viele andere zu, dass es ihnen genauso ging – im Sport, im Job, in der Schule, in der Familie... Sie waren so froh, dass es endlich jemand zum Thema machte. Darum: Hab Mut! Sprich's an, bevor's zu viel wird.»

www.kein-tabu.ch

«Wenn man jemanden auf Suizidgedanken anspricht, bringt man ihn erst auf die Idee, sich umzubringen.»

- 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.

Beispiel «Karl»



Offenheit ist der beste Schutz

Viele Menschen haben suizidale Gedanken, die nicht auf Suizidhandlungen hinführen.

Die Vorstellung sich das Leben zu nehmen ist bei Teenagern häufig.

Deshalb kann es fatal sein, wenn innerhalb oder ausserhalb der Familie nicht über Suizidgedanken gesprochen wird.

Offenheit schützt davor, sich mit suizidalen Gedanken zurück zu ziehen und sich der Auseinandersetzung zu verschliessen und damit alleine zu sein.

Probieren sie es aus...

Unterhalten sie sich mit ihrer Nachbarin/Nachbarn links und rechts darüber:

... Wie kommen sie ins Gespräch?
... Wie könnten sie nachfragen?

... Stellen sie sich eine Jugendliche/einen Jugendlichen vor, der sich in einer suizidalen Krise befindet. Was braucht dieser junge Mensch von ihnen? Wie können sie das in Worte fassen?

Und wenn ich unsicher bin...?

- Es ist normal und verständlich, wenn Sie unsicher sind.. Falls sie Unterstützung brauchen für ein Gespräch, lassen sie sich beraten, zum Beispiel bei 143 oder bei der Hotline.
(www.suizidpraevention-zh.ch)
- Sorgen sie für einen **geeigneten Rahmen und genügend Zeit**
- **Wichtig: Sie müssen die Probleme des Gegenübers nicht lösen!** Setzen sie sich selber nicht unter Druck!
- Manchmal kann jemand nicht auf das Gesprächsangebot einsteigen. Sie oder er hat aber erfahren, dass jemand da ist, der sie oder ihn ernst nimmt. Vielleicht gibt es jemand anderer, der besser passt?

Das Wichtigste...

- Ruhig bleiben
- Zuhören
- Anteil nehmen
- Ernst nehmen
- Die Unterstützung bieten welche möglich ist, die eigenen Grenzen und die Grenzen der beruflichen Rolle und Funktion beachten!
- Eltern mit einbeziehen (ausser sie sind Anlass der Krise, z.B. Misshandlung oder Missbrauch)
- Fachleute beiziehen

Wie komme ich ins Gespräch?

«Ich mache mir ernsthaft Sorgen um Dich; Du wirkst in letzter Zeit sehr bedrückt.»

«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?»

Suizidalität direkt ansprechen

«Du hast in letzter Zeit Dinge geäußert und getan, die mich besorgen. Ich habe manchmal Angst, du könntest dir etwas antun. Das besorgt mich und ist mir nicht egal.»

«Hast du schon einmal daran gedacht, dir das Leben zu nehmen?»

«Ist dein Kummer manchmal so gross, dass du am liebsten nicht mehr leben möchtest?»

«Tauchen bei dir manchmal Gedanken an Suizid auf?»

Solche Sätze sollten Sie aufhören lassen:

- «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.»
- «So kann ich nicht mehr leben.»
- «Ich hab ja sowieso noch nie im Leben etwas hingekriegt.»
- «Das ändert sich sowieso nicht.»
- «Das wird nie mehr gut.»

Umgang mit Schweigepflicht

Jugendlichen erklären, dass man für Sie Verantwortung trägt und wenn man nicht sicher ist, dass sie nicht in Gefahr sind, man jemanden beiziehen muss.

Das Leben ist wichtiger als die Schweigepflicht.

Auch Freundinnen und Freunde welche «petzen», klar machen, dass es richtig ist, sich an jemanden Erwachsenen zu wenden um der Jugendliche oder dem Jugendlichen Unterstützung und Hilfe zu geben, damit er am Leben bleiben kann.

Suizidäusserungen als Erpressung?

«Ein Suizidversuch ist nur Erpressung!»

Eine Suizidäusserung setzt die Umgebung unter starken Druck. Häufig ist es ein Hinweis darauf, wie gross die Not des Betroffenen ist.

Warum will jemand nicht mehr leben? Was wären die Voraussetzungen, dass das Leben aushaltbar würde? Was könnten sie gemeinsam entwickeln, damit das Leben wieder lebenswert wird? Welche Hilfe ist notwendig?

Bei wiederholten Suizidäusserungen als «Kommunikation von Not» machen sie darauf aufmerksam, dass sie auch zuhören, wenn es nicht um Leben und Tod geht. Versuchen sie zu verstehen, warum jemand so viel Druck machen muss, um zu glauben, gehört zu werden.

Non- Suizidversprechen

K. Michel: «Davon wird in der Literatur abgeraten, da es keine Hinweise dafür gibt, dass sich damit wirklich Suizide verhindern lassen.»

Sinnvoll kann hingegen eine mündliche oder schriftliche Vereinbarung sein: Dass der Klient sich umgehend meldet, wenn die Suizidgedanken zunehmen sollten.

Dahinter steckt die Haltung:

«Wir wollen nicht, dass etwas geschieht und wir sind für dich da. Wir erwarten, dass du mithilfst.»

Checkliste

- Muss jemand über das Gespräch informiert werden? (z.B. Eltern, behandelnde Ärztin, Psychotherapeut?)
- Muss weitere Entlastung organisiert werden? (z.B. Aufbau Helfernetz, Abgabe von der Notfallkarte, etc.)
- Braucht es fachliche Unterstützung? (z.B. psychiatrische Abklärung und psychotherapeutische Behandlung?)

Sich selber Hilfe holen

Suizidgedanken und Suizidäusserungen von Jugendlichen können uns sehr belasten. Es ist darum äusserst wichtig, sich selber Unterstützung und Hilfe zu holen, um nicht alleine mit der Verantwortung zu sein.

Versichern sie sich, dass sie verantwortliche Personen informiert haben und alles notwendige getan worden ist.

Teilen sie ihre Gedanken und ihre Belastung in Intervention und Supervision.

Wichtig!

Sie können und müssen die Probleme Ihres Klienten nicht lösen. Sie können sie jedoch darin unterstützen, suizidale Krisen zu überwinden.

Auch wenn Suizidalität nicht akut ist, ist sie doch ein **Hinweis auf grosse seelische Not**. Motivieren und helfen sie, eine Fachperson beizuziehen.

Motivieren Sie die suizidgefährdete Person, sich durch Fachleute helfen zu lassen. Holen Sie sich **bei akuter Gefahr auf jeden Fall** professionelle Unterstützung!
Notfallpsychiater, in ganz dringenden Fällen auch Sanität oder Polizei

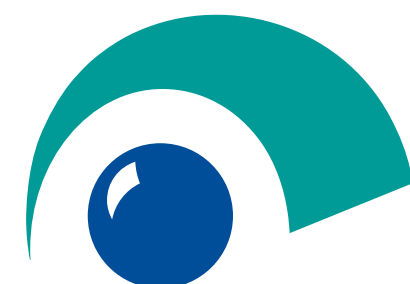
Take home

Zuhören als wichtigste Hilfe
Entlasten – nicht Probleme lösen
„Brücken“ bauen



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung



FSSZ

Forum für Suizidprävention
und Suizidforschung Zürich

Suizidprävention
Kanton Zürich

Herzlichen Dank!