

Suizid und Schule

PRÄVENTION

FRÜHERKENNUNG

INTERVENTION

Barbara Meister und Christine Böckelmann



**Kanton Zürich
Bildungsdirektion**



Die vorliegende Broschüre soll als Informationsquelle und Hilfestellung für Schulen der Sekundarstufen I und II dienen. Sie richtet sich an die dort tätigen Lehr- und Betreuungspersonen, an die Schulleitungen und schulnahen Dienste sowie an die Mitglieder von Schulbehörden.

Die Broschüre enthält Hintergrundwissen und Informationen zur Prävention von Suizidalität, zur Früherkennung und Frühintervention sowie Anleitungen zum Handeln nach einem Suizidversuch oder Suizid. Im Anhang finden sich Hinweise auf Unterrichtsmaterialien und weiterführende Literatur sowie Adressen von Fach- und Beratungsstellen.

EINLEITUNG

Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen ist ein emotional schwieriges Thema. Suizide von Schülerinnen und Schülern machen betroffen und konfrontieren uns mit der Tatsache, dass unsere Lebenszuversicht keine Selbstverständlichkeit ist. Ein Suizid rührt an unsere eigenen Ängste vor dem Tod und stellt die Frage nach dem Sinn der eigenen Existenz. Auch kann er schmerzhafteste Erinnerungen über den Verlust eines geliebten Menschen wiederaufleben lassen.

Wird eine Schule mit einem Suizid konfrontiert, hat dies Auswirkungen auf den Schulbetrieb. Es liegt in der Verantwortung der Schule, sich nicht erst dann mit dem Thema «Suizid» zu befassen, wenn sich ein Suizidversuch oder ein Suizid ereignet hat. Es gilt, vorbeugend zu handeln und auf mögliche Krisensituationen vorbereitet zu sein. Einen wichtigen Stellenwert besitzen die Prävention und die Früherkennung. Aber wie soll in der Schule präventiv gehandelt werden? Wie kann man Suizidgefährdungen erkennen? Besteht nicht die Gefahr, dass mit dem Ansprechen von möglichen Suizidabsichten und dem Aufgreifen des Themas «Suizid» im Unterricht «schlafende Hunde» geweckt werden? Fördern wir damit nicht den Nachahmungseffekt? Wo findet man professionelle Hilfe? Was ist wichtig für die Schule bei einem solchen Ereignis?

Diese Fragen weisen darauf hin, dass das Thema «Suizid» sorgfältig und fachlich abgesichert angegangen werden sollte. Dass wir uns dem Thema zu stellen haben, ist keine Frage – **Suizidprävention kann Leben retten.**

Zahlen und Fakten

In der Altersgruppe der 15 bis 24-Jährigen ist Suizid neben Unfällen die häufigste Todesursache in der Schweiz. Im Vergleich zu anderen Industrieländern weist die Schweiz eine eher hohe Suizidrate unter Jugendlichen auf. Schätzungen zufolge begehen jährlich mehrere Tausend Jugendliche einen Suizidversuch.

Bei den Jugendlichen nehmen sich doppelt so viele Knaben als Mädchen das Leben. Dies hängt zu einem guten Teil damit zusammen, dass Knaben öfter Suizidmethoden mit einem sicheren tödlichen Ausgang wählen, also den Suizid auf Gelingen hin anlegen. Demgegenüber wenden Mädchen häufiger Methoden an, bei denen die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich zu sterben, geringer ist. Mädchen begehen aber drei bis vier Mal häufiger einen Suizidversuch als Knaben.

Der Kanton Zürich weist im schweizerischen Vergleich eine relativ hohe Suizidrate auf – sie befindet sich im obersten Drittel aller Kantone¹. Zwischen 2001 und 2010 haben sich in der Stadt Zürich 33 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15-24 Jahren das Leben genommen. Mehr als zwei Drittel davon waren männlichen Geschlechts.

Laut einer Umfrage der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich in den 2. Sekundarklassen im Schuljahr 2007/08 hatten 8 % der Mädchen und 2 % der Jungen bereits einmal einen Suizidversuch unternommen. Rund ein Viertel der Mädchen und 9 % der Jungen gaben an, Suizidgedanken zu kennen².

Suizidhandlungen im Jugendalter

Suizide und Suizidversuche im Jugendalter sind als Hilfeschrei zu verstehen und nicht als freie Willensentscheidungen. Die Mehrheit der Suizide von Jugendlichen sind eine Folge von impulsiven Handlungen – also «Kurzschlusshandlungen». Sie erfolgen als spontane Reaktion auf negative Lebensereignisse (z. B. Liebeskummer, Verlust einer nahestehenden Person) oder infolge eines langanhaltenden inneren Leidensdruckes (Depressionen, Einsamkeit, Gefühle ständiger Überforderung). Die Verfügbarkeit von Mitteln, um einen Suizid zu begehen, und die Möglichkeit einer schnellen Umsetzung (z. B. eine Waffe oder eine naheliegende Brücke) spielen bei solchen Kurzschlusshandlungen eine entscheidende Rolle.

Suizidversuchen oder Suiziden gehen meistens Phasen von innerer Ambivalenz voraus. Das frühzeitige Erkennen solcher Vorlaufphasen und entsprechende Hilfestellungen können Jugendliche darin unterstützen, aus der Krise herauszufinden, und sie von ihren Suizidgedanken abzubringen.

Viele Suizidversuche lassen durch die Wahl der Mittel (z. B. eine Überdosis Medikamente) die Möglichkeit offen, gerettet zu werden. Jugendliche, die einen Suizidversuch begangen haben, sind rückblickend denn auch meist froh, dass er misslungen ist und ihnen Hilfe entgegengebracht wurde.

¹

<http://fssz.ch/zahlen-fakten/>

²

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich: Gesundheit und Lebensstil Jugendlicher der Stadt Zürich 2007/08

PRÄVENTION

Suizid darf nicht erst ein Thema sein, wenn ein Mensch sein Leben durch eigene Hand beendet hat. Wichtig ist es, im Umgang mit den Schülerinnen und Schülern und bei der Gestaltung des Schulalltags Voraussetzungen zu schaffen, damit Suizide weniger vorkommen. Suizidprävention gehört zum Schulalltag. Wie aber kann sie umgesetzt werden?

Ein gutes Schulklima fördern

Grundlage jeglicher Präventionsbemühungen ist ein gutes Schulklima. Eine Kultur des Zusammenlebens, das von gegenseitiger Achtung und Wertschätzung geprägt ist, der bewusste Umgang mit der eigenen Gefühlswelt und die Förderung der Gemeinschaft besitzen eine wichtige präventive Funktion. Möglichkeiten zur Mitgestaltung des Schulklimas stärken das Wir-Gefühl und die Identifikation mit der Schule. Nicht zu unterschätzen sind auch strukturelle Massnahmen zur Unterstützung eines guten Schulklimas (z. B. freundliche Aufenthaltsräume, Sorgenbriefkasten). Die Schule soll ein Ort sein, an dem sich Schülerinnen und Schüler wohl fühlen, und der soziale Beziehungen ermöglicht, die sie als lebensorientiert, entwicklungsfördernd und sinnstiftend erleben.

Schutzfaktoren stärken

Heranwachsende reagieren sehr unterschiedlich auf belastende Lebensumstände und persönliche Krisen. Manche verfügen über innere Stärken, geeignete Fähigkeiten und ein unterstützendes Umfeld, um mit schwierigen Situationen zurechtzukommen. Anderen fehlen diese Voraussetzungen, so dass sie leichter in Situationen geraten können, die ihnen als hoffnungslos erscheinen und sie auf Suizidgedanken bringen. Wichtig ist deshalb, die schützenden Faktoren zu stärken, also die individuelle Resilienz zu fördern.

Die Schule kann einen wichtigen Beitrag zur Stärkung dieser Schutzfaktoren leisten. Diese können aber nicht kurzfristig aufgebaut werden, sondern müssen über längere Zeit gezielt gefördert werden. Daher ist es wichtig, ihnen fortwährend und auf allen Ebenen die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.

SCHUTZFAKTOREN

> Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen und Probleme lösen zu können

> Ein positives Selbstwertgefühl und das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können (Selbstwirksamkeit)

> Fähigkeit, sich zu distanzieren und sich von Problemen nicht überwältigen zu lassen

> Erfahrung von Sinnhaftigkeit des menschlichen Daseins und der Verbundenheit mit der Welt

> Fähigkeit, stabile und emotional positiv erlebte Beziehungen aufbauen zu können und damit über Bezugspersonen zu verfügen, an die man sich bei Problemen wenden kann

Suizidprävention im Unterricht

Die Auseinandersetzung mit sich selbst und der Frage nach dem Sinn des Lebens hat im Jugendalter einen zentralen Stellenwert. Dies macht Jugendliche empfänglich für die Thematisierung von Fragen zur menschlichen Existenz und zur eigenen Lebensführung. Die im Jugendalter akzentuierte Auseinandersetzung mit Fragen nach dem Lebenssinn eröffnet viele Möglichkeiten, um das Thema «Suizid» im Unterricht aufzugreifen. Es kann im Rahmen von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogrammen, im Fach Religion und Kultur oder auch in Verbindung mit anderen Themen, die Jugendliche beschäftigen, behandelt werden. Eingebettet in einem breiteren Kontext und/oder beziehend auf aktuelle Ereignisse kann das Thema für die Schülerinnen und Schüler denn auch besser aufbereitet und vermittelt werden.

Sprechen über Sinnkrisen

Gespräche über Sinnkrisen und belastende Lebenssituationen sind wichtig und hilfreich. Dabei geht es darum aufzuzeigen, dass Krisen zum Lebenslauf gehören und die Bewältigung von Krisen mit einem Reifungs- und Lernprozess verbunden ist, aus dem man gestärkt hervorgehen kann. In der Klasse Erfahrungen und Ideen darüber auszutauschen, wie man mit Krisen umgehen und die eigene Lebenszuversicht erhöhen kann, führt möglicherweise zu Einsichten, die für das ganze Leben von Bedeutung sein können.

Ein Suizid oder Suizidversuch ist häufig mit der Erfahrung verbunden, an den Anforderungen des Lebens zu scheitern. Für Jugendliche gehört Scheitern zur Alltagsrealität. Ereignisse wie das Misslingen einer Prüfung, das Verlieren an einem Wettkampf oder eine Absage auf eine Bewerbung kommen immer wieder vor. Sich anhand dieser Erfahrungen bewusst zu werden, dass zum Leben neben dem Erfolg auch das Scheitern gehört und dies keine Katastrophe bedeutet, kann befreiend sein und den Umgang mit Gefühlen des Versagens erleichtern.

Sprechen über Suizid

Das Thema Suizid ist für junge Menschen ein bedeutungsvolles Thema, doch fehlen ihnen

oft die richtigen Gesprächspartner. Was Jugendliche darüber im Internet finden, wirkt nicht immer unterstützend. Vor allem bei gefährdeten Jugendlichen können Internetforen einer Suizidhandlung Vorschub leisten. Es ist wichtig, die Information und Auseinandersetzung über Suizid nicht der virtuellen Kommunikation zu überlassen, sondern persönliche Gesprächsangebote zu machen.

Ein wichtiger Bestandteil der Suizidprävention ist die Enttabuisierung des Themas. Es geht darum, ein Zeichen zu setzen und klarzustellen, dass Gedanken an einen Suizid bei allen Menschen vorkommen können und über Suizidalität gesprochen werden darf. Dazu gehört die Botschaft, dass kaum jemand aus freiem Willen Suizid begeht, sondern meist eine tiefer liegende Störung oder Krise im Leben eines Menschen vorliegt, die ihn zu dieser Handlung bewegt. Das Schwerkgewicht der Auseinandersetzung sollte dabei auf den möglichen Ursachen von Suizidalität (Selbstwertprobleme, Beziehungsprobleme, Mobbing etc.) liegen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, um hoffnungslos erscheinende Lebenssituationen zu bewältigen. Ziel ist es, dass sich Schülerinnen und Schüler über eigene hilfreiche Bewältigungsstrategien bei Problemen, Krisen und Konflikten bewusst werden und diese aktivieren können.

Wenn man das Thema «Suizid» im Unterricht aufgreift, ist eine gute Vorbereitung unerlässlich. Es empfiehlt sich, mit der Schulsozialarbeit oder einer Jugendberatungsstelle zusammen zu arbeiten. Besonders wichtig ist, dass die Jugendlichen darüber informiert werden, wo sie in schwierigen Lebenssituationen professionelle Hilfe holen können.

Siehe Anhang

Zusammenarbeit mit den Eltern

Wird das Thema «Suizid» im Unterricht behandelt, ist der Einbezug der Eltern zu beachten. Bei unvorbereiteten Eltern können massive Ängste und Abwehrreaktionen ausgelöst werden. Zu bedenken sind zudem die jeweiligen kulturellen und religiösen Hintergründe, die den Umgang mit dem Thema «Suizid» spezifisch prägen. Durch eine umsichtige Vorbereitung seitens der Schule und durch den Einbezug einer Fachperson besteht die Chance, dass mehr Nähe und Zusammenhalt entsteht. Denn unabhängig davon, aus welchem Kulturkreis die Eltern stammen, möchten alle ihre Kinder so begleiten, dass sie das Leben wählen und nicht den Tod. Und: Je besser die Zusammenarbeit mit den Eltern in unbelasteten Zeiten gelingt, desto tragfähiger ist sie bei der Früherkennung von gefährdeten Jugendlichen und in einer akuten Notsituation.

Schulinterne Weiterbildung

Eine gemeinsame Weiterbildung über Zusammenhänge und Ursachen von Suizidalität für alle an der Schule Beteiligten trägt zur Sensibilisierung bei, ermöglicht eine Klärung der eigenen Haltung dem Thema gegenüber und macht Möglichkeiten und Grenzen der Prävention und Früherkennung sichtbar. Dabei können schulische Handlungsmöglichkeiten und Vorgehensweisen geklärt werden. Um das Thema «Suizidalität» aufzugreifen, eignen sich besonders Weiterbildungen zum Thema «Krisenbewältigung», in denen die Suizidthematik integriert werden kann. Sehr zu empfehlen ist es, solche Weiterbildungen interdisziplinär zu gestalten und die schulnahen Dienste und Institutionen miteinzubeziehen.

Weiterbildungsangebote im Anhang

Auf Krisen vorbereitet sein

Suizidfälle können an jeder Schule vorkommen. Um darauf vorbereitet zu sein, ist es von Vorteil, ein schulinternes Krisenkonzept zu haben, in dem die Zuständigkeiten und Abläufe in Krisensituationen festgelegt sind. In der Praxis hat es sich als hilfreich erwiesen, ein interdisziplinär zusammengesetztes Krisenteam zu bestimmen, das im Notfall eingesetzt werden kann. Ein interdisziplinär geführtes Krisenmanagement schützt vor überstürzten

Entscheidungen und ermöglicht, die Verantwortung gemeinsam zu tragen.

Sicherheitsvorkehrungen treffen

Die Realisierung einer suicidalen Absicht hängt oft davon ab, ob ein geeignetes Mittel auf einfache Weise zur Verfügung steht. Vor allem bei Kurzschluss-handlungen können Suizide verhindert werden, wenn der Zugang zu tödlichen Mitteln oder

Methoden (Medikamente, Waffen, ungesicherte Brücken etc.) erschwert wird. Zur Suizidprävention gehört deshalb auch, dass im eigenen Schulhaus der Zugriff auf potenzielle Suizidmittel (z. B. Gifte oder Medikamente) so gut wie möglich verhindert wird. Ist schon einmal ein Suizid im Schulhaus oder in der nächsten Umgebung geschehen, sind Vorkehrungen zur Verhinderung von Nachahmungstaten zu treffen.

FRÜHERKENNUNG

Suizide können verhindert werden, wenn eine Krisensituation oder Suizidgefährdung frühzeitig erkannt und angemessen darauf reagiert wird. Das rechtzeitige Wahrnehmen von Anzeichen, die auf eine mögliche Suizidabsicht hindeuten, und das Anbieten von geeigneten Hilfestellungen an suizidgefährdete Schülerinnen und Schüler sind zentrale Grundpfeiler der Suizidprävention. Wie können Suizidabsichten erkannt werden? Was soll man tun, wenn man den Verdacht hat, dass sich eine Schülerin oder ein Schüler mit Gedanken an einen Suizid befasst?

Erkennen von Signalen

Schülerinnen und Schüler, welche sich in einer kritischen Lebenssituation befinden, senden bewusst oder unbewusst Signale aus. Diese Botschaften sind aber nur in seltenen Fällen klar erkennbar. Meistens sind sie verschlüsselt, werden nonverbal ausgedrückt, oder können nur als vage Andeutungen beobachtet werden.

Ob solche Signale von Lehr- oder Betreuungspersonen oder Mitschülerinnen und Mitschülern als Anzeichen für eine Suizidgefährdung wahrgenommen und gedeutet werden können, hängt von verschiedenen Bedingungen ab – etwa von der Nähe der Beziehung zueinander, dem Klassenklima, dem Geschlecht oder der individuellen Persönlichkeit des oder der betroffenen Jugendlichen. Je nach Kultur- und Religionszugehörigkeit drücken Jugendliche ihre innere Not zudem in einer anderen Symbolsprache aus, so dass deren Deutung nicht immer einfach ist. Besondere Beachtung ist auch den stillen, zurückgezogenen und unauffälligen Jugendlichen entgegen zu bringen. Zudem können auch unerkannte psychische Störungen (z. B. Depressionen) Suizidgedanken hervorrufen.

Heranwachsende, die sich in einer Krisensituation befinden, fallen oft durch ein verändertes Verhalten auf. Solche Verhaltensauffälligkeiten müssen nicht zwangsläufig, können aber Hinweise auf eine Suizidgefährdung sein. Wenn die Anzeichen einzeln auftreten, können sie durchaus Ausdruck einer vorübergehenden Krise sein. Aber auch in Fällen, die nicht ein sofortiges Handeln nahelegen, ist es wichtig, mit den betroffenen Jugendlichen das Gespräch zu suchen. Treten mehrere Anzeichen gleichzeitig auf oder deutet ein einziges Anzeichen auf eine besonders hohe Belastung hin, ist ein aktiver Schritt zur weiteren Klärung der Situation nötig. Dann müssen Jugendliche in geeigneter Form begleitet werden.

Siehe «Handeln bei Verdacht»

ANZEICHEN FÜR EINE KRISENSITUATION

> Plötzlicher Leistungsabfall

> Eine schlechte psychische Verfassung, auffällige Niedergeschlagenheit oder Gereiztheit, Gleichgültigkeit

> Sozialer Rückzug oder Rückzug in virtuelle Computerwelten

> Schulverweigerung und Schulschwänzen, eine Häufung von Unfällen und ungewöhnlich risikoreiches Verhalten

> Selbstschädigende Verhaltensweisen wie Suchtmittelkonsum, Essstörungen oder Selbstverletzungen⁴

> Konzentrations-schwierigkeiten und Zerstreuung

Von einer akuten Suizidgefährdung ist dann auszugehen, wenn konkrete Hinweise oder Äußerungen darauf hindeuten, dass Suizidabsichten vorhanden sind. Solche Anzeichen stellen Alarmsignale dar, die ein unmittelbares Handeln notwendig machen.

Siehe «Handeln bei Verdacht»

ALARMSIGNALE FÜR AKUTE SUIZIDGEFÄHRDUNG

> Beschäftigung mit dem Tod (Zeichnungen, Aufsätze)

> Äußerungen wie: «Mir ist sowieso alles egal.» oder «Wenn ich in eine andere Klasse muss, bringe ich mich um.»

> Schilderung von Suizidabsichten, der Planung eines Suizids und der ins Auge gefassten Methode

> Verschenken von liebgewordenen Gegenständen

> Plötzliche Erleichterung und Ruhe, ohne dass sich die Krisensituation des Jugendlichen auf erkennbare Weise verändert hätte.

Weitere Hinweise für eine mögliche Suizidgefährdung können auch kritische Lebensereignisse sein. Besonders achtsam sollte man sein, wenn Jugendliche auf kritische Lebensereignisse «ungewöhnlich» (z. B. auffallend teilnahmslos) reagieren.

KRITISCHE LEBENSEREIGNISSE

> Eine Suizidhandlung in der Familie oder in der nächsten Umgebung

> Der Verlust einer geliebten Person

> Die Konfrontation mit der eigenen Homosexualität⁵

> Eine ungewollte Schwangerschaft

> Misshandlungen oder sexuelle Übergriffe

> Ein Konflikt mit dem Gesetz

Rolle der Gleichaltrigengruppe (Peers)

Oft realisieren Jugendliche der Gleichaltrigengruppe schon früh, dass es jemandem nicht gut geht und Anzeichen für eine Suizidgefährdung bestehen. Deshalb ist es wichtig, Jugendliche darüber zu informieren, dass sie sich in solchen Fällen einer erwachsenen Person (Lehrperson, Schulsozialarbeitende) oder einer Beratungsstelle anvertrauen sollen (Adressen im Anhang). Dies sollen sie auch gegen den Willen des Betroffenen tun, denn aus Freundschaft zu schweigen, ist für alle eine belastende Situation und verhindert, dass rechtzeitig Hilfe geleistet werden kann.

Gehen jeder Suizidhandlung erkennbare Signale voraus?

Trotz der Achtsamkeit von Personen aus dem sozialen Umfeld der Jugendlichen und ihrem Bemühen, Hinweise und Signale zu erkennen, gibt es Jugendliche, die ihre Befindlichkeit mit allen Mitteln verstecken. Sie geben kaum Hinweise, die auf Probleme hindeuten, und werden von anderen sogar als fröhliche Menschen eingeschätzt. Je mehr die psychische Befindlichkeit und das äussere Verhalten von Jugendlichen auseinanderklaffen, desto unverständlicher sind Suizidhandlungen für das Umfeld. Ebenso überraschend sind Kurzschlusshandlungen von Jugendlichen, die aus ihrer momentanen Lebenssituation nicht nachvollziehbar sind.

4

Diese Verhaltensweisen können für Jugendliche eine Ventilfunktion haben, um wieder in eine innere Balance zu kommen. Wird dieses Regulationssystem von aussen unterbunden, ohne dass der oder die Jugendliche (professionelle) Hilfe erhalten hat, steigt die Suizidgefährdung.

5

Die Entdeckung homosexueller Neigungen ist ein hoher Risikofaktor für Suizidgefährdung, insbesondere bei Knaben: Aus Berichten geht hervor, dass ungefähr jeder fünfte homosexuelle Jugendliche schon einmal versucht hat, sich das Leben zu nehmen.

Handeln bei Verdacht auf eine Suizidabsicht

Wird eine Suizidabsicht explizit formuliert, sind Signale zu erkennen, die auf eine innere Not hindeuten, oder sind Lehr- oder Betreuungspersonen in einem hohen Masse über eine Schülerin oder einen Schüler beunruhigt, sollte so schnell wie möglich das Gespräch gesucht werden. Wichtig ist dabei eine gute Vorbereitung. Hierfür sind die Schulleitung und das schulinterne Krisenteam bzw. der Notfallstab zu konsultieren und allenfalls professionelle Hilfe durch eine spezialisierte Beratungsstelle (z. B. der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst) beizuziehen. Zu klären ist zudem, wer das Gespräch führen soll.

Bei der Durchführung des Gesprächs empfiehlt es sich, die Schülerin oder den Schüler direkt auf eine mögliche Suizidabsicht anzusprechen, z. B.: «Hast du schon einmal den Gedanken gehabt, dass du nicht mehr leben möchtest?». Es ist nicht zu befürchten, dass durch diese Offenheit und Direktheit ein Suizid erst recht heraufbeschworen wird. Vielmehr gibt man einem Menschen zu verstehen, dass man sich um ihn sorgt und jemand da ist, dem man sich anvertrauen kann. Dies wirkt auf die betroffenen Jugendlichen entlastend. Gleichzeitig signalisiert man ihnen, dass man ihre Lage – in der es für die Jugendlichen selbst um Leben und Tod geht – ernst nimmt.

Die direkte Ansprache eines Verdachtes ist auch für weitere Entscheidungen hilfreich. Sie liefert Informationen, um entscheiden zu können, wie weiter zu handeln ist.

LEITFRAGEN ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG

> Wie hoch ist die Gefährdung einzustufen?

> Sind Schutzvorkehrungen zu treffen?

> Wie viel Selbstverantwortung kann der oder die Betroffene noch übernehmen?

> Welche Personen und Anlaufstellen müssen beigezogen werden?

Wichtig ist, sich Unterstützung zu holen und Entscheidungen nicht alleine zu fällen! Folgende Massnahmen und Möglichkeiten sind zu bedenken:

Bezugspersonen von suizidalen Menschen können sehr schnell an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Holen Sie sich daher so bald wie möglich Entlastung, indem Sie sich fachlich beraten und begleiten lassen.

Adressen Beratungsstellen siehe Anhang

> In einer Situation mit grosser Ungewissheit sollte die Verantwortung nie alleine getragen werden. Wenn es in Ihrer Schule ein Interventionsteam für Krisensituationen gibt, dann nehmen Sie mit diesem Kontakt auf. Andernfalls suchen Sie den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, der Schulsozialarbeit und der Schulleitung um Ihre Entscheidungen abzuwägen und das weitere Vorgehen zu bestimmen.

> Hilfemassnahmen sind in der Regel in Absprache mit den Eltern einzuleiten. Sind Schwierigkeiten in der Familie Auslöser für Suizidabsichten, können Massnahmen in einem ersten Schritt auch ohne Zustimmung der Eltern veranlasst werden (z. B. der Besuch einer Jugendberatungsstelle, des Schulpsychologischen oder des Schulärztlichen Dienstes oder des Kinder- und Jugendpsychiat-

rischen Dienstes). Ist die entsprechende Beratungsstelle der oder dem Jugendlichen unbekannt oder besteht eine akute Suizidgefährdung, empfiehlt es sich, eine Begleitung vorzusehen.

> Jugendliche, welche sich einer Lehr- oder Betreuungsperson anvertraut haben, können es als Enttäuschung und Vertrauensbruch erleben, wenn sogleich versucht wird, sie an eine Beratungsstelle weiterzuleiten. In diesem Fall ist es wichtig, dass man den Jugendlichen signalisiert, dass man weiterhin für sie da ist und sie Hilfe bekommen können. Lassen Sie sich dabei von einer Beratungsstelle begleiten, bis weitere Schritte möglich werden.

Nicht zu vergessen:

Weder Lehrerinnen und Lehrer noch Mitschülerinnen und Mitschüler können die Probleme eines suizidgefährdeten Jugendlichen lösen. Durch frühzeitiges Hinschauen, Erkennen und Ansprechen besteht aber die Hoffnung, rechtzeitig Unterstützung zu aktivieren.

INTERVENTION

Der Suizid von Jugendlichen ist ein Ereignis, das zutiefst erschüttert und die emotionale Befindlichkeit aller Personen aus ihrem Umkreis erheblich belastet. Es braucht Zeit für Trauerarbeit und eine gezielte Unterstützung zur emotionalen Bewältigung des Ereignisses. Auch ein versuchter Suizid wirkt sich auf das Umfeld belastend aus und muss daher sorgsam aufgearbeitet werden. Wie soll mit einem Suizidversuch oder einem Suizid umgegangen werden? Was für Handlungsschritte sind notwendig?

Nach einem Suizidversuch

Es ist von grosser Wichtigkeit, dass bei der Rückkehr eines betroffenen Jugendlichen das Gespräch im Klassenverband aufgenommen wird. Dies hilft, um den gegenseitigen Kontakt wieder herzustellen und Gerüchten vorzubeugen. Je nach Situation ist dies kein leichtes Unterfangen. Oft bagatellisieren die Betroffenen ihren Suizidversuch oder die Eltern wehren sich dagegen, dass der Suizidversuch angesprochen wird. Es empfiehlt sich, die Situation mit der Schulleitung, dem Krisenteam bzw. Notfallstab und/oder einer Fachperson zu besprechen und das weitere Vorgehen zu klären.

Nicht gleich zur Tagesordnung übergehen

Ein erster Versuch, sich das Leben zu nehmen, ist ein grosser Risikofaktor für einen weiteren Suizidversuch. Es ist wichtig, dafür zu sorgen, dass die betroffene Schülerin oder der betroffene Schüler Unterstützung erhält.

Auf besonders gefährdete Jugendliche achten

Suizidversuche können für andere Jugendliche, die sich mit Suizidgedanken befassen, eine Signalwirkung haben und sie dazu animieren, die Tat nachzuahmen. Es ist daher wichtig, besonders achtsam die anderen Schülerinnen und Schüler zu beobachten und ihnen wenn nötig Hilfe zur Seite zu stellen.

FRAGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG

> Wen hat die/der Jugendliche zur Seite?

> Hat sie/er fachliche Hilfe, um die schwierige Situation anzugehen?

> Kann an der momentanen Schulsituation der Schülerin bzw. des Schülers etwas verbessert werden?

> Was können/sollen die Lehr- und Betreuungspersonen tun?
Was die Mitschülerinnen und Mitschüler?

Nach einem Suizid

Die Selbsttötung von Heranwachsenden ist ein besonders erschütterndes Ereignis. Ein junger Mensch, der einem nahe stand und für den man sich verantwortlich fühlte, hat sein Leben beendet, obwohl es erst begonnen hatte. Suizid lässt uns schmerzlich die Zerbrechlichkeit unserer Beziehungen erfahren und die Ohnmacht des Allein-gelassen-Werdens mit Fragen, die schwierig zu beantworten sind. Ein Suizid führt bei Angehörigen, Mitschülerinnen und Mitschülern und anderen nahe stehenden Personen zu unterschiedlichen, teils heftigen und teils apathischen Gefühlsreaktionen. Immer treten neben Trauer und Verzweiflung auch Schuldfragen und Abwehrreaktionen auf.

Nebst der Aufarbeitung des Geschehnisses im Klassenverband und im Lehrerkollegium ist auch zu bedenken, welche weiteren Personen aus dem Umkreis der Jugendlichen auf Unterstützung angewiesen sein könnten. Menschen, die in ihrer Trauer allein gelassen werden, tragen ein höheres Risiko, selbst eine Suizidhandlung zu begehen.

Trauern in der Schule

Wichtig für alle Betroffenen ist, dass sie Zeit haben, um zu trauern und ihr psychisches Gleichgewicht wiederzufinden.

TRAUERZEIT IST ZEIT FÜR

- > Das Annehmen von Gefühlsreaktionen, also für Trauer, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle usw.
 - > Das Gespräch mit anderen
 - > Das Sprechen über den Menschen, der sein Leben selbst beendet hat
 - > Die gegenseitige Unterstützung in dieser schwierigen Situation
 - > Die eigenen Fragen nach dem Sinn des Lebens
-

Wer hat welche Bedürfnisse?

Trauer ist etwas Individuelles und je nach Nähe zu dem Menschen, der sich das Leben genommen hat, unterschiedlich intensiv. Wichtig ist, dass alle Betroffenen genügend Zeit und Raum für ihre Trauer haben.

UNTERSCHIEDLICHE BEDÜRFNISSE

- > Welche Zeit für Gespräche und welche Rituale brauche ich persönlich für meine Trauer und meinen Abschied?
 - > Welche Zeit für Gespräche und welche Rituale brauchen die Jugendlichen der Klasse für ihre Trauer und den Abschied? Wichtig ist, das Thema mit allen gemeinsam zu besprechen.
 - > Welche Bedürfnisse haben die Eltern und Geschwister in Bezug auf den Abschied im Schulumfeld?
 - > Welche Bedürfnisse hat die gesamte Schule, das Lehrerinnen- und Lehrerteam, die Jugendlichen der anderen Klassen?
-

Fachliche Unterstützung

Für die Trauerarbeit in der Klasse und Schule ist eine Unterstützung durch professionelle interne oder externe Fachpersonen (Fachlehrkräfte für Religionsunterricht, Schulsozialarbeitende, Krisenberatungsstellen etc.) zu empfehlen. Eine fachliche Begleitung über eine gewisse Zeit hinweg erleichtert die Bewältigung der Krise und die Rückkehr zu einem geregelten Schulbetrieb. Sie kann zu einem späteren Zeitpunkt auch für eine Nachbearbeitung des Ereignisses und für zukünftige Präventionsmassnahmen hinzugezogen werden.

Auch bei einem Suizid kann es sein, dass Eltern – u. a. aus kulturellen oder religiösen Gründen – das Ereignis verschweigen wollen und sich dagegen wehren, dass in der Schule darüber gesprochen wird. In diesem Fall ist den Eltern nahe zu bringen, dass eine Aufarbeitung des Suizids sehr wichtig ist, um Spekulationen und zusätzliche Verunsicherungen zu vermeiden und das psychische Gleichgewicht der Schülerinnen und Schüler wieder herzustellen. Hierfür empfiehlt es sich, die Unterstützung von interkulturellen Vermittlungsstellen beizuziehen.

Auf besonders gefährdete Jugendliche achten

Hier gilt das Gleiche wie bei Suizidversuchen: Der Signalwirkung eines Suizids auf gefährdete Schülerinnen und Schüler ist besondere Beachtung zu schenken.

Ort des Geschehens

Ist der Ort des Suizids den Schülerinnen und Schülern bekannt, so ist er, sofern nötig und möglich, zu sichern. Um den Ort nicht zu mystifizieren, dürfen dort weder Kerzen aufgestellt noch Trauerfeiern abgehalten werden.

Sicherstellen des Schulbetriebs

In Zeiten von grosser Betroffenheit und Unsicherheit ist ein geregelter Schulalltag ein wichtiger Stabilisator für die Befindlichkeit der Schülerinnen und Schüler. Der «normale» Schulbetrieb ist deshalb so bald wie möglich wieder aufzunehmen. Gedenkstätten in der Schule sollten nicht zu einem Pilgerort oder zu einem Treffpunkt werden, sondern nach einer gewissen Zeit, eventuell im Rahmen eines Rituals, wieder aufgehoben werden.

Umgang mit den Medien

Berechtigt für Medienauskünfte sind ausschliesslich das Schulpräsidium und/oder die Schulleitung oder eine anderen dafür bestimmte Person.

MATERIALIEN UND ADRESSEN

Hier finden sich Hinweise auf geeignete Unterrichtsmaterialien und weiterführende Literatur sowie Adressen von Fach- und Beratungsstellen, die in der Suizidprävention und bei Suizidereignissen Unterstützung anbieten.

Materialien

Unterrichtshilfen für die Sekundarstufen I und II

Volksschulamt Kanton Zürich (2011): Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich [Download](#) Stufenspezifische Planungshilfen für den Unterricht zu verschiedenen Themen wie psychosoziale Gesundheit, Suchtprävention, Gewaltprävention etc.

Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung: MindMatters – mit psychischer Gesundheit gute Schule machen [Information und Download](#) Ein Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Unterrichtsheften Hinweisen und Schulungen für die Umsetzung. Das Themenfeld Suizid finden Sie im Heft [LifeMatters](#). Es ist empfehlenswert, dieses gemeinsam mit SchoolMatters umzusetzen.

Schulfernsehen SF DRS (2004): «Dossier Suizid» – Thema Suizid an Berufs- und Mittelschulen. **Gekürzte Fassung des Dok-Filmes «Benis letzte Fahrt» und zwei weitere Produktionen** [Download](#) Beni ist 16 Jahre, was hat er mit seinem Suizid verursacht? Wie geht die Familie damit um? / Rap «Gang nöd»./ Rebecca – zurück ins Leben – die Geschichte einer jungen Frau, die in einer Lebenskrise nahe am Suizid stand.

[feel-ok.ch](#) – Internetplattform für Jugendliche (ab 12 Jahren) zu verschiedenen Themen, u.a. Suizid, Sexualität, Suchtmittel. Jugendliche können sich hier zu den wichtigsten Fragen rund um Suizidalität informieren.

Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich (2012): Geh nicht bevor du gelebt hast; Flyer für Jugendliche [Bezug](#) Kurze Texte und Hinweise auf niederschwellige Hilfsangebote für Jugendliche.

Heimgartner, Susanna & Schneider, Karin (2004): Schwarze Schatten. Bern: Schulverlag. Comicband für die Bearbeitung des Themas «Depressionen im Jugendalter». In mehreren Teilgeschichten nehmen die Leser/innen am Leben und an den Gefühlen von Jugendlichen Anteil. Nach jeder Teilgeschichte findet die Lehrperson wichtige Sachinformationen.

Weisshaupt, Jörg (Hrsg.) (2013): Darüber reden. Perspektiven nach Suizid: Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen. Basel: Verlag Johannes Petri. Persönliche Texte, die Menschen in ihrer Trauerarbeit unterstützen, aber auch Nichtbetroffene für das Thema sensibilisieren.

Handreichungen und Webseiten

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich (2013): Was tun bei suizidalem Verhalten von Schülern und Schülerinnen im Umfeld der Schule? Handreichung für Schulleiter/-innen und Lehrpersonen der Sekundarstufe der Stadt Zürich [Bezug: sg.ssd@zuerich.ch](#)

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (Hrsg.): Krisensituationen – Ein Leitfaden für die Schulen [Download](#)

edyoucare & Dachverband der Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (Hrsg.) (2009): **Krisen Kompass - Orientierung für den Umgang mit schweren Krisen im Kontext Schule** [schulverlag.ch, edyoucare.net](#)

Michel, Konrad: **Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid** [Download](#)

Kamm, Sandra et al. (2000): **Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule** [Download](#)

Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich: [fssz.ch](#)

Webseite «Stopp Gewalt» der Bildungsdirektion Kanton Zürich: [stopp-gewalt.zh.ch](#)

Fachliteratur und Fachartikel

Bronisch, Thomas (2007): Der Suizid: Ursachen, Warnsignale, Prävention. Verlag C.H. Beck, München Wichtigste Hintergrundinformationen zu Suizidalität

Bründel, Heidrun (2004): Jugendsuizidalität und Salutogenese. Hilfe und Unterstützung für suizidgefährdete Jugendliche. Kohlhammer GmbH Überblick über die Risiko- und Schutzfaktoren in Familie, Schule und Freizeit.

Pädagogische Hochschule Zürich (2007): Suizid und Schule. ph akzente Nr. 3/2007
[Download](#)

Hintergrundinformationen, Hinweise zu Prävention und Intervention in Schulen.

Pro Juventute (2002): Manie, Depression und Suizid im Jugendalter. Prävention, Diagnose, Therapie. Thema Nr. 3/2002. Heft mit Hintergrundinformationen zu Ursachen und Prävention sowie Umgang mit Leid und Trauer nach dem Suizid eines Jugendlichen.

Sonneck, Gernot (2000): Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: Facultas Universitätsverlag Umgang mit Menschen in psychosozialen Krisen, Massnahmen der Krisenintervention, Hilfestellungen beim Erkennen von Suizidalität, Möglichkeiten von Suizidprävention.

Adressen

Für Lehrpersonen und Behörden

Pädagogische Hochschule Zürich – [Abteilung Weiterbildung und Beratung](#)
043 305 50 50, beratungstelefon@phzh.ch

[Schulsozialarbeit Kanton Zürich](#)

[Schulpsychologische Dienste Kanton Zürich](#)

[Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich](#)

Mittelschul- und Berufsbildungsamt, [Prävention und Sicherheit](#)
043 259 78 59, infosuchtpraevention@mba.zh.ch

Für Lehrpersonen und Jugendliche (24 Std.)

Im Notfall: Polizei 117 – Sanität 144 – Notfallseelsorge via Einsatzzentrale 144

Telefon 147 Telefon- und SMS-Beratung der Pro Juventute

Schlupfhuus (Beratung und vorübergehende Wohnmöglichkeit) 043 268 22 66 (24h),
schlupfhuus.ch, beratung@schlupfhuus.ch

Telefon 143, Die Dargebotene Hand zuerich.143.ch, zuerich@143.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Kantons Zürich 043 499 26 26,
kjpd.zh.ch, info@kjpdzh.ch

Kriseninterventionszentrum der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich 044 296 73 10,
pukzh.ch, kiz@puk.zh.ch

Kriseninterventionszentrum der integrierten Psychiatrie Winterthur 052 224 37 00,
ipw.zh.ch, kiz@ipw.zh.ch

Notfallpsychiatrischer Dienst am Universitätsspital Zürich 044 255 11 11,
psychiatrie.usz.ch

Krisenintervention Schweiz 052 269 02, kriseninterventionschweiz.ch,
info@kriseninterventionschweiz.ch

Krisenkompetenz 052 544 29 28, krisenkompetenz.ch, info@krisenkompetenz.ch

Notfallzentrale Ärztelefon 044 421 21 21, aerztefon.ch

Weitere Beratungsstellen für Jugendliche

Jugendberatungsstellen Kanton Zürich jugendberatung.me

Telefon 767 ökumenische SMS-Beratung (für alle Altersgruppen)

RainbowLine, Beratung für Schwule und Lesben 0848 80 50 80 von Mo-Fr, 19 - 21 Uhr,
rainbowline.ch

Online-Beratung

147.ch Informations- und Beratungsplattform der Pro Juventute

tschau.ch Informations- und Beratungsplattform von infoklick.ch,
Kinder- und Jugendförderung Schweiz

143.ch Die dargebotene Hand

du-bist-du.ch Informations- und Beratungsplattform für Jungs von Jungs
(für junge Schwule)

seelsorge.net Informations- und Beratungsplattform der reformierten und katholischen
Kirche Schweiz (für alle Altersgruppen)

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 verstorbene Geschwister
trauern

verein-regenbogen.ch Verein für Eltern, die um ein verstorbene Kind trauern

Weiterbildung für Schulen

Pädagogische Hochschule Zürich – Abteilung Weiterbildung und Beratung
043'305 50 55, weiterbildung@phzh.ch

Mittelschul- und Berufsbildungsamt, Prävention und Sicherheit 043 259 78 59,
infosuchtpraevention@mba.zh.ch

Vernetzung von Schulen

Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich

Kontakt Volksschulen: Pädagogische Hochschule Zürich, 043 305 64 12,
kngszh@phzh.ch

Kontakt Mittel- und Berufsfachschulen: Mittelschul- und Berufsbildungsamt,
043 259 78 59, infosuchtpraevention@mba.zh.ch

Sicherheitsordner

**Volksschulamt Kanton Zürich (2011): Sicherheit an Volksschulen des Kantons Zürich –
Empfehlungen** **Bezug:** info@vsa.zh.ch

**Mittelschul- und Berufsbildungsamt Kanton Zürich: Sicherheit an Mittel- und Berufs-
fachschulen** **Bezug:** vigeli.venzin@mba.zh.ch

Impressum

Herausgeberschaft

*Bildungsdirektion Kanton Zürich & Forum für Suizidprävention
und Suizidforschung Zürich*

Zweite, überarbeitete Auflage der Broschüre

«Suizidalität als Thema im Schulfeld» (erste Auflage 2002)

© Bildungsdirektion Kanton Zürich und

Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich, 2015

Redaktion

Enrico Violi

Art Direction und Gestaltung

Catherine Martin

*Die Broschüre ist Teil
des Kantonalen Schwerpunktprogramms*

Suizid  **prävention**
Kanton Zürich