

Suizidprävention heisst Schutzfaktoren stärken

Die Zahl der Selbsttötungen in der Schweiz ist in den vergangenen Jahren markant angestiegen. Besonders betroffen sind Jugendliche: Bei 15- bis 25-Jährigen ist Suizid Todesursache Nummer 1. Das Angebot an spezifischen präventiven Massnahmen ist in der Schweiz klein und beschränkt sich auf wenige regionale Zentren. Gefragt sind überblickbare Netzwerke, mit deren Hilfe bei akuten Krisen rasch reagiert werden kann.



Archivbild: Tommy Furrer

Dass Jugendliche sich absondern, braucht in diesem Alter noch kein Alarmsignal zu sein. Doch Aufmerksamkeit ist geboten.

Renato (Name von der Redaktion geändert), ein 15-jähriger Gymnasiast, wurde wegen Medikamenten-Intoxikation als Notfall in die Klinik eingewiesen. Er hatte die Medikamente unbemerkt über Wochen Stück für Stück gesammelt; sein Vater, Alkoholiker, benutzte regelmässig Schlafmittel. Eines Abends nahm Renato alle zusammen in seinem Zimmer ein, wo er von seiner Mutter gefunden wurde.

Dieser Suizidversuch hat eine lange Vorgeschichte. Der junge Mann stand während Monaten immer wieder stunden-

lang auf einer Autobahnbrücke und an Bahngleisen. Kenntnis davon hatte tragischerweise niemand, dies kam alles erst später zum Vorschein.

Madlen Blösch

Renato hatte sich immer mehr zurückgezogen. Seit der Scheidung der Eltern verlor er sein soziales Netz. Freunde hatte er keine, denn er lebte in einer einsamen Welt, zog sich nach Schulschluss sofort in die Internet-Scheinwelt zurück – als «Zeichen» schloss er jeweils die

Fensterläden – und sass nächtelang vor dem Computer, um in einschlägigen Foren von Jugendlichen zu «kommunizieren». Renato war zu dieser Zeit schwer depressiv und litt unter massiven Ängsten im Umgang mit Menschen.

Was war schiefgelaufen?

Das Spital verliess Renato nach rund zwei Monaten. Nur ungern, weil er dort die nötige Zuwendung erhielt und soziale Kontakte möglich wurden. Die Entlassung erfolgte schrittweise, zunächst ging er vom Spital aus in die Schule. Die

**Vanessa: «Ich spreche das Problem ganz klar an und versuche zu helfen.»
Dafina: «Wenn etwas nicht stimmt und ich merke das, frage ich nochmals nach.
Danach hole ich Hilfe.»**

Lehrkräfte wurden in Absprache mit ihm einbezogen. Inzwischen hat Renato wieder Boden unter den Füssen; die Schwankungen sind jedoch nach wie vor gross und der Weg zu innerer Sicherheit ist beschwerlich. Immerhin besucht er inzwischen wieder regelmässig den Schachclub und treibt etwas Sport.

Was war schiefgelaufen bei Renato? Er war innerlich allein; seine Mutter war mit ihrer Trennung beschäftigt; der Vater kümmerte sich kaum mehr um die Familie. In der Schule funktionierte er, die Leistungen stimmten, weshalb niemand handelte. Zudem muss Absondern in diesem Alter noch nicht bedrohlich sein.

Einsatzfähiges Careteam

Mit der Rolle der Schule in der Suizidprävention beschäftigt sich LifeMatters, Prävention von Selbstverletzung und Suizid, im Rahmen des MindMatters-Programms, an welchem auch die Oberstufenschule Hellmatt in Möriken-Wildegg teilnimmt. Schulsozialarbeiter Markus Furrer erklärt auf Anfrage, dass an seiner Schule inzwischen ein entsprechendes Instrumentarium existiere. Handlungsabläufe bei schwierigen Situationen und Anlaufstellen seien definiert und ein Careteam könne jederzeit bei Kriseninterventionen eingesetzt werden. Wichtig sei, dass Lehrpersonen Warnsignale wahrnehmen und auf suizidgefährdete Schülerinnen und Schüler reagieren.

Der Fall eines Zwölfjährigen, der sich kürzlich unerwartet in einer anderen Schulgemeinde das Leben nahm, war für Matthias Borer, Schulleiter der Oberstufe in Hombrechtikon, der Anlass, sich mit der Suizidthematik auseinanderzusetzen. «Es gab laut Medienberichten beim Jugendlichen keinerlei Anzeichen, dass er vorher suizidal war», so Borer. «Man kann es also nie ausschliessen.» Diese Tatsache mache es Eltern und Lehrpersonen nicht leicht. Es brauche deshalb eine Kultur des Hinschauens, sagt Matthias Borer: «Man muss auf sein Bauchgefühl vertrauen und das Thema im Team ansprechen.» Borer hat deshalb vor kurzem an der Schulkonferenz eine

Runde eingeführt um festzustellen, ob es Schüler gibt, die auffallen. Wichtig sei, dass derartige Gefühle ausgesprochen würden und allenfalls entsprechend gehandelt werden könne.

Lehrpersonen, die hinschauen

In der Oberstufe Hombrechtikon wird möglichst am Klassenlehrerprinzip festgehalten. «Es wird auch kein Niveauunterricht angeboten, sondern versucht, im Unterricht zu differenzieren mit dem Ziel, dass das Kind möglichst von wenigen Lehrpersonen unterrichtet wird.» Gefragt seien Lehrpersonen, die hinschauen und Verantwortung übernehmen. Die Schule Hombrechtikon leiste hier beispielhafte Präventionsarbeit mit dem Leiter der internen Beratungsstelle, Lothar Janssen, welcher in den vergangenen Jahren ein schulinternes Netzwerk aufgebaut habe, das auch nach aussen funktioniere.

Neben der Lehrerebene sind Peacemaker und ein Schülerparlament im Einsatz. «Wir versuchen eine Kultur zu etablieren, in der Jugendliche Verantwortung übernehmen für andere Jugendliche und für die Schule», erklärt Matthias Borer. Und Lothar Janssen ergänzt: «Je mehr wir sie in ihrer Eigenverantwortung und Selbstkompetenz fördern, desto mehr machen wir sie auch innerlich stärker. Wir achten konsequent darauf, dass sie diese Schutzfaktoren ausbauen.» Ein nächster Schritt ist der Besuch sämtlicher Klassen mit der Botschaft: «Uns ist es nicht egal, wie es euch geht. Falls sich jemand nicht gut fühlt, soll er das melden.»

Was heisst Suizidprävention für den Unterricht? Matthias Borer: «Suizidpräventionsprogramme sind meiner Meinung nach kontra-indiziert und können eher etwas auslösen.» Es gelte vielmehr, die Selbstwirksamkeits-Überzeugung der Jugendlichen sowie deren Selbstvertrauen zu stärken. Im Rahmen des Unterrichts müssten die Schüler erfahren, wo die Anlaufstellen sind und wer direkt kontaktiert werden könne. Zuhanden der Schulleitungen und der Lehrerschaft bereitet Matthias Borer zudem eine Zu-

sammenstellung von Unterlagen vor, worin auf einen Blick die wichtigsten Schritte und Kontakte ersichtlich sind.

Rainer, Kati, Noemi, Dafina und Vanessa sind ausgebildete Peacemaker und haben alle schon schwierige Situationen erlebt. Wie gehen sie damit um? Rasch wird im kurzen Austausch mit ihnen klar, dass sie alle informiert sind, an wen sie sich wenden können. Zuerst jedoch hören sie zu, stellen Fragen. Vanessa: «Ich spreche das Problem ganz klar an und versuche zu helfen.» Und Dafina ergänzt: «Wenn etwas nicht stimmt und ich merke das, frage ich nochmals nach. Danach hole ich Hilfe.» Sie habe ein Mädchen gekannt, dem ging es nicht gut und es hörte nie zu. Wenn jedoch jemand über das Thema Tod sprach, war sie aufmerksam. «Irgendwann begann ich sie darauf anzusprechen. Sie wollte sich nicht gerade umbringen, hatte jedoch grosse Probleme mit ihren Eltern und das bedrückte sie.»

Vernetzung und Koordination dringend

Der Kanton Freiburg weist im kantonalen Vergleich seit Jahren eine überdurchschnittlich hohe Suizidrate aus. Aus diesem Umstand wurde, nach längerer Vorbereitungszeit, 2005 der Verein Suizidprävention Freiburg gegründet. Zielgruppen sind Professionelle wie Ärztinnen und Ärzte, Lehrpersonen, Pflegepersonal und Sozialarbeiterinnen und -arbeiter, welche mit potenziell suizidgefährdeten Personen in Kontakt treten. Im von einer privaten Stiftung getragenen Genfer Centre d'Etude et Prévention du Suicide (CEPS) werden Jugendliche, welche einen Suizidversuch unternommen haben, rund um die Uhr betreut. Der stationäre Aufenthalt kann dort bis zu einem Monat verlängert werden. Weiter existieren mobile Ärzte- und Betreuungsteams wie des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes des Kantons Aargau und der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Doch die Schweiz weist noch viel zu viele weisse Stellen auf – eine bessere Vernetzung und Koordination drängt sich auf. Politiker verlangen deshalb seit

längerem, die Suizidprävention explizit ins Präventionsgesetz aufzunehmen. Dessen Vernehmlassung wurde Ende Oktober 2008 abgeschlossen. Inzwischen wurde das Bundesamt für Gesundheit (BAG) durch den Bundesrat damit beauftragt, einen Gesetzesentwurf zu Handen des Parlaments zu erarbeiten.

Weiter im Netz

www.suizid-praevention.ch

www.145.ch – die dargebotene Hand (Beratung für Erwachsene), Tel. 145

www.147.ch – Beratung für Kinder und Jugendliche, Tel. 147

www.mindmatters-schule.de

www.tschau.ch – Online-Beratung für Jugendliche

www.seelsorge.net – Internetseelsorge mit persönlicher Hilfe von Fachleuten

www.elternnotruf.ch – Hilfe für überforderte Eltern

www.ipsilon.ch – Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz

Weiter im Text

Informationsordner «Sicher!gesund!» mit Themen wie Schule und Gewalt, Essstörungen, Jugendsuizid, Mobbing in der Schule und Kindsmisshandlung.

Bezugsadresse:

Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen,
Washingtonstrasse 34, Postfach,
9401 Rorschach,
Telefon 071 846 60 90,
Fax 071 841 79 94,
Preis CHF 46.–

Boomerang – ein Film von Jugendlichen für Jugendliche zu den Themen Depression und Suizid, CHF 49.– plus Versandkosten (als Video oder DVD erhältlich)

Bezugsadresse:

Verein für Suizid-Prävention Schweiz,
Postfach 9, 3073 Gümligen oder
J. Jaberg, Telefon 031 972 20 52,
johanna.jaberg@bluewin.ch
Das Projekt «Boomerang» wird auf der Website www.help-for-people.ch ausführlich vorgestellt.

Elf Prozent äussern Gedanken über Selbsttötung

Die ZAPPS-Studie (Zürcher Adoleszenten-Psychologie und Psychopathologie-Studie) kam auf Grund von vier Befragungen (1994 – 2004/5) zum Thema Suizidalität zu folgenden Ergebnissen:

- Gedanken über Selbsttötung haben mit etwa 11 Prozent ihren Höhepunkt im späten Jugendalter und sinken in der Häufigkeit dann wieder ab.
- Das weibliche Geschlecht ist häufiger betroffen. Über die Zeit zeigen junge Menschen mit Selbsttötungsgedanken stabil zu allen Erhebungszeitpunkten mehr psychische und psychosoziale Auffälligkeiten.
- Zeigen sich diese Gedanken im frühen Jugendalter, so lassen sich bei dieser Gruppe einige der in der Folge bei jungen Erwachsenen zu beobachtenden psychischen Störungen wie Substanzmissbrauch, Depression und Phobien vorhersagen.

www.kjpd.unizh.ch/pdf/info/ZAPPS_Info.pdf

Schützende Faktoren

Suizidale Handlungen werden häufig in speziellen Krisensituationen begangen. Andererseits reagiert in einer Krise nur ein kleiner Teil der Betroffenen suizidal, während die grosse Mehrheit in der Lage ist, diese «Schicksalsschläge» zu verarbeiten. Dies hängt mit so genannten schützenden Faktoren zusammen, also Faktoren, welche einen Menschen bei einer Krise stabilisieren. Die ACE(Adverse childhood experiences)-Forscher haben solche Schutzfaktoren für die frühe Kindheit (die für das ganze Leben Geltung behalten) zusammengestellt:

1. Dauerhafte gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson
2. Grossfamilie, kompensatorische Elternbeziehungen, Entlastung der Mutter
3. Gutes Ersatzmilieu nach frühem Mutterverlust
4. Überdurchschnittliche Intelligenz
5. Robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
6. Sicheres Bindungsverhalten
7. Soziale Förderung (z.B. Jugendgruppen, Schule, Kirche)
8. Verlässlich unterstützende Bezugsperson(en) im Erwachsenenalter
9. Lebenszeitlich späteres Eingehen «schwer auflösbarer Bindungen»

Auflistung stammt von U.T. Eggle, aus: U.T. Eggle, S.O. Hoffmann: «Sexueller Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung», Stuttgart, New York (1997).

4. bis 10. Oktober 2009
Lenk im Simmental

F O R U M F Ü R
M U S I K U N D
B E W E G U N G

Anmeldungen bis
31. August 2009 an
Stiftung Kulturförderung
3775 Lenk
Tel. 033 733 40 30
info@lenk-kultur.ch
www.lenk-kultur.ch

www.forumlenk.ch
www.lenk-kultur.ch

