

Über Suizid sprechen

Schulnetz21 „Wie geht es dir?“ Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
13. April 2019



Barbara Meister, Projektleiterin «Aus- und Weiterbildung Multiplikator/innen zur Suizidprävention» / ehem. Dozentin PHZH

Eine Zusammenarbeit des FSSZ und der Suizidprävention Kanton Zürich

Zwei Hauptfragen in der Prävention und Früherkennung

- Wie sprechen wir darüber?
- Was ist zu tun? (oder zu unterlassen)

Fallbeispiel

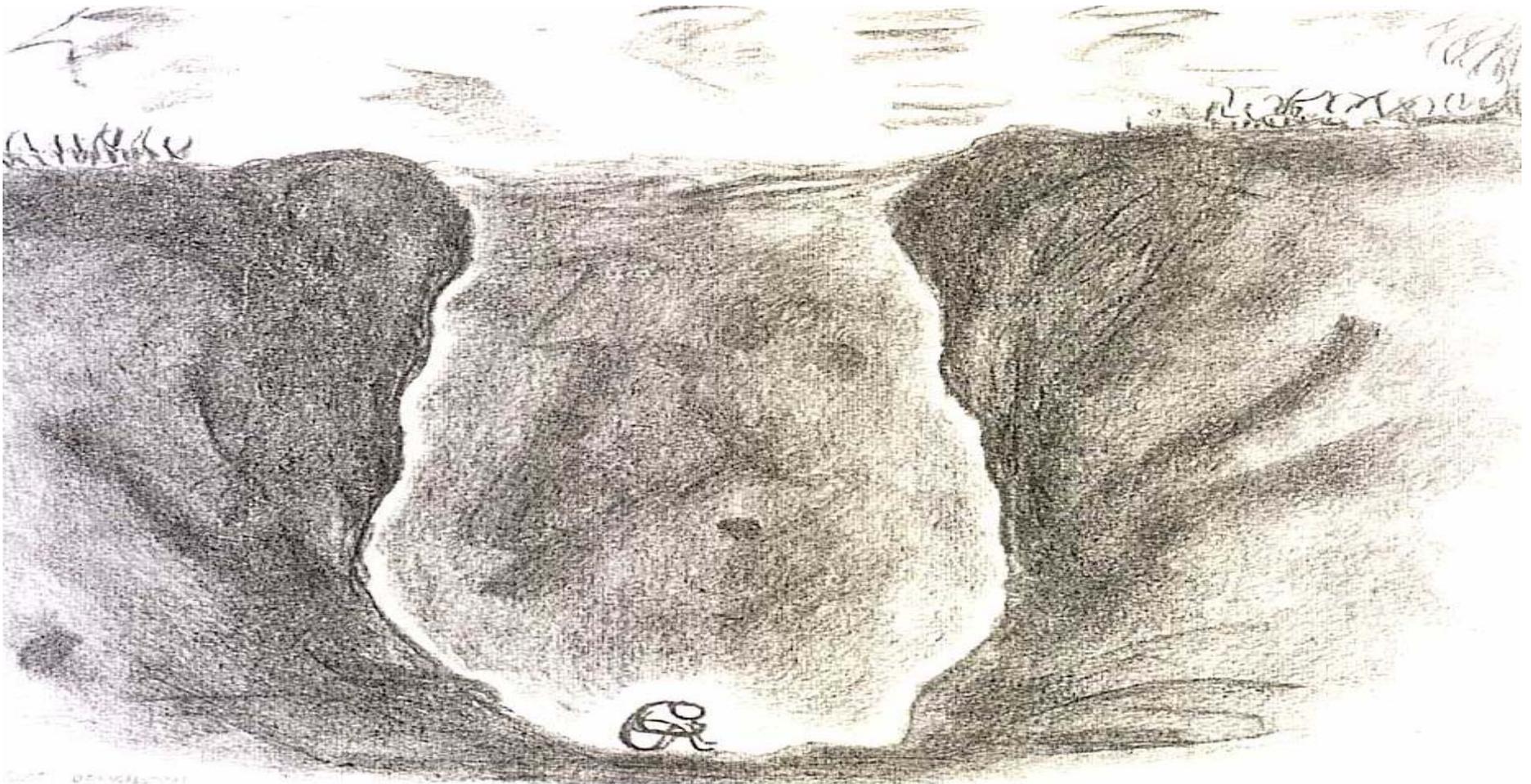
Eine deiner Schülerinnen kommt in der Pause zu dir und vertraut dir an, dass eine Mitschülerin aus der Klasse Suizidabsichten geäußert habe. Sie möchte aber nicht, dass die Kollegin es erfährt, dass sie „gepetzt“ habe.

Über Suizidalität nachdenken

- Welche Einstellung oder Haltung habe ich gegenüber Suizidalität?

Ist Suizidalität / Suizid

- eine freie Willensentscheidung?
- eine Krankheit?
- ein Hilfeschrei?



Ich möchte nicht sterben, aber so nicht mehr leben!

Was hättet ihr gebraucht?

Umfrage unter Jugendlichen mit Suizidversuch

„Irgendein Mensch, der die Ausweglosigkeit versteht und aushält und doch seine Hoffnung nicht aufgibt.“

Irgendein Mensch, der das abgebrochene Gespräch wieder in Gang bringen hilft.“

„Aus Krise und Suizid“ Seminar für Aerzte BAG

Warum über Suizidalität sprechen?

Sehr viele Menschen haben in ihrem Leben schon einmal Suizidgedanken gehabt.

Einige haben schon Suizidversuche gemacht.

Viele haben schon einen Menschen durch Suizid verloren.

Darüber reden kann Leben retten!

Suizidgedanken

- Die Hälfte aller Menschen in der Schweiz hat irgendwann während ihres Lebens Suizidgedanken.
Suizidgedanken sind in der Adoleszenz noch häufiger
- Suizidgedanken sind eine normale Reaktion auf langanhaltende belastende Situationen wie Fieber bei einer Entzündung

- Es gibt aber drei Stadien von Suizidgedanken
 - Vorstellung tot zu sein
 - Vorstellung sich zu töten
 - genaue Pläne

Suizidversuche Jugendlicher (CH)

- Jährlich ca. 10'000 Jugendliche
- 3 - 4 x mehr Mädchen



Suizidversuche ernst nehmen – werden gerne bagatellisiert
„morgen gehe ich wieder normal in die Schule“

25% der Menschen sterben, die mehr als 3 Suizidversuche gemacht haben

Suizide Jugendlicher (CH)

- Jeder dritte Tag
- Neben Unfällen die häufigste Todesursache bei Jugendlichen (15 – 24 J)
- Jährlich ca.133 junge Menschen (Durchschnitt 2009-2013)
davon werden 32 Jugendliche keine 20 Jahre alt
- 8 von 10 Suiziden männlich



Über Suizidalität mit der Klasse sprechen

Beweggründe / Bedenken

Sensible Bereiche

Voraussetzungen für ein gutes Gelingen

Sensible Bereiche

Texte, Anspielfilme oder Videos,
die Hoffnungslos stimmen oder auf irgend eine Weise die
Suizidmethode in den Vordergrund rücken.

Schüler/innen, die Suizidgedanken haben oder schon einen
Suizidversuch gemacht haben.

Auffallende Angespanntheit, Verweigerung mit zu machen, lachen oder
zynische Bemerkungen

Ein/e Schüler/in erzählt ein persönliches Erlebnis und wird nachher
von den Kolleg/innen gemieden

Auf das Ende der Stunde achten

Voraussetzungen für ein gutes Gelingen

- Die eigene Einstellung gegenüber Suizid prüfen
- Sich gut fühlen
- Nicht moralisieren
- Klasse kennen / Klassenklima
- Methodisches:
 - Diskussion in Gang bringen, einander zuhören
 - Keine Beiträge erzwingen
 - Ermutigen um Fragen zu stellen
 - Genügend Zeit haben, ev. auch nach dem Unterricht

Ziele / Botschaften

- Einen suizidgefährdeten Menschen anzusprechen, hilft.
- Suizid geschieht nicht aus freiem Willen – Suizid ist eine bewusste Handlung auf eine ausweglos empfundene Situation
- Ich weiss mir zu helfen, wenn es mir schlecht geht / ich kenne Bewältigungsstrategien, die mir gut tun
- Es gibt aber auch Situationen in denen ich mir nicht mehr selber helfen kann. (Suizidgedanken sind so stark)
- Ich weiss wo Hilfe holen /Hilfe holen ist keine Schwäche
- Ich rede mit einem Erwachsenen, wenn ein Kollege mit Suizid droht oder mich ins Vertrauen zieht, dass er sich umbringen will.
- Ich weiss, dass ich nicht schweigen darf. Lieber einen wütenden Freund als einen toten Freund.

Mögliche Inhalte für den Unterricht

- Enttabuisierung des Themas
 - Man darf über diese Dinge sprechen / eine eigene Meinung haben (ev. kommt das Internet hier zur Sprache)
- Falsche Meinungen revidieren
 - Klärung der Begriffe und gängiger Meinungen (Mythen)
- Hintergründe von Suizidalität kennen
 - Die Frage nach den Ursachen – was steht dahinter? Wir kennen z.T. solche Schwierigkeiten auch. (Bsp. Text Corinna)
- Was hilft? Sich selber helfen können
 - Vorschläge für Lösungsmöglichkeiten der gesammelten Problemlagen.
- Gegenseitige Hilfe
 - Was tun wenn eine Kollegin/Kollege droht oder mich ins Vertrauen zieht
- Hilfsstellen kennen

Beispiel für den Unterricht – für das gemeinsame Gespräch

Märchen und Mythen

z.B.

«Wer von Suizid spricht oder damit droht, tut es nicht»

- 80% der Menschen, die einen Suizid unternehmen, kündigen diesen vorher an und geben damit ihrer Umwelt eine Chance, ihnen zu helfen.

«Wer sich wirklich umbringen will, ist nicht aufzuhalten»

- Die meisten Suizide werden im Rahmen von Krisen durchgeführt. Eine entsprechende Krisenbewältigung kann den Suizid verhindern

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

- Die Möglichkeit, Suizidgedanken mit jemandem besprechen zu können, bringt für den Betroffenen meist eine erhebliche Entlastung.

Beispiel für dem Unterricht – für das gemeinsame Gespräch

Sich selber helfen

Was hilft, damit es nicht so weit kommt?

Welches sind Quellen aus denen ich schöpfe?



Freunde haben / sich bewegen / um Hilfe fragen / miteinander reden / gemeinsame Erlebnisse/ auch allein sein können/ scheitern dürfen

Beispiel für den Unterricht – für das gemeinsame Gespräch

Einen eigenen Notfallkoffer erstellen

Für den Notfall

- Wer ist für mich wichtig?
- Wer gibt mir ein gutes Gefühl?
- Die Telefonnummer von den **Personen** aufschreiben.
- Welches sind meine **persönlichen Notfallnummern**?
- **Wenn ich merke, dass ich Hilfe brauche wende ich mich an:**

.....

Beispiel für den Unterricht – für das gemeinsame Gespräch

Hilfe und „richtige“ Unterstützung untereinander

Eine Freundin/ein Kollege macht in den letzten Tagen komische Bemerkungen – ich habe schon länger das Gefühl, dass es ihr/ihm nicht gut geht.....

Was soll ich sagen? Was soll ich tun?

Ein Freund droht mir mit Suizid weil ich die Beziehung aufgelöst habe.

Eine Freundin zieht mich ins Vertrauen, dass sie sich umbringen werde, ich es aber niemanden sagen dürfe

Videoclips Jugendlicher: Wie habe ich eine Kollegin/ einen Kollegen unterstützt.....

www.147.ch

**Unterstützung
für Jugendliche
auf 147.ch**



www.feelok.ch

Gute Informationen zum Thema Suizid



und anderen wichtigen Lebensthemen für Jugendliche



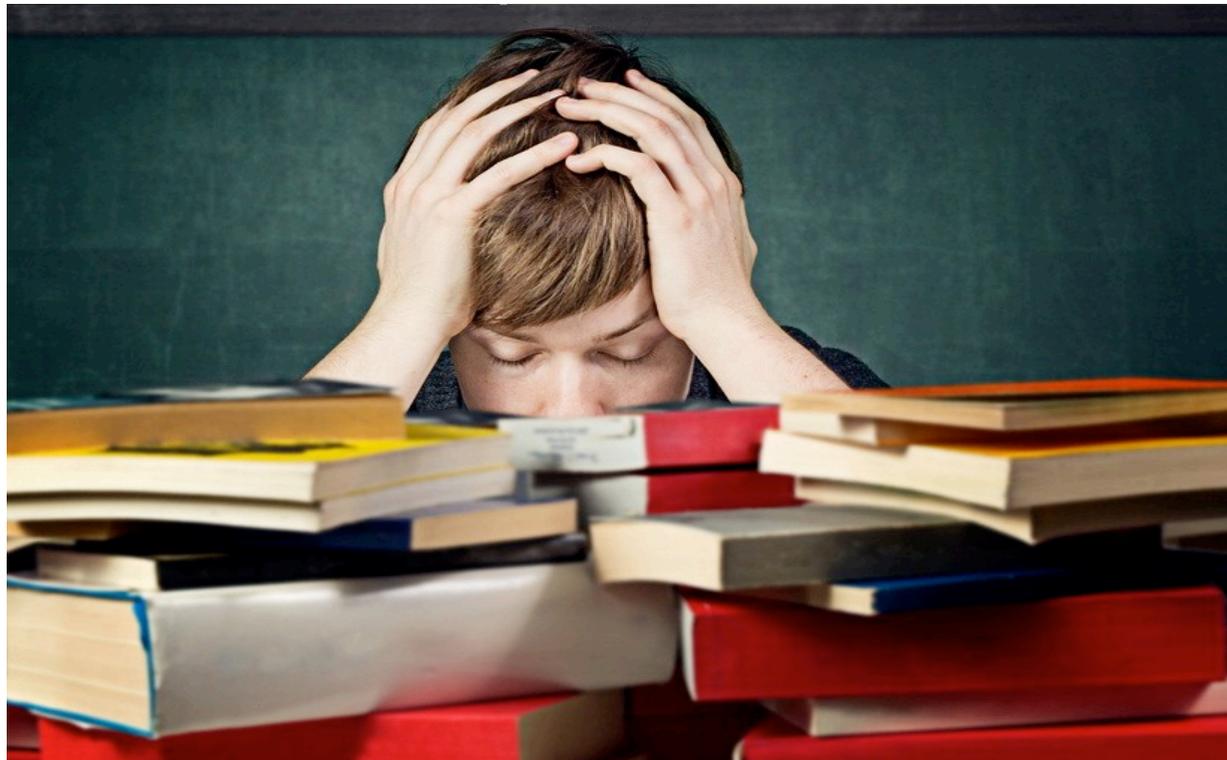
Umgang mit Schweigepflicht

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.

Früherkennung und Frühintervention



Welche Anzeichen oder Hinweise deuten auf eine innere Not (Krise) oder eine mögliche Suizidgefährdung eines Schülers/einer Schülerin hin?

Signale

- Schwänzen, zu spät kommen
- Verbale Äusserungen – mir ist alles egal, ich kann nicht mehr
- Leistungsabfall (Präsentismus), Zerstreuung
- Rückzug aus der Gruppe, aus nahen Beziehungen
- Auffällige veränderte Verhaltensweisen
- Häufige Unfälle
- aggressive Ausbrüche, Zurückweisung von Lob und Zuwendung
- Grosse Hoffnungslosigkeit und Müdigkeit
- Klage über diverse körperliche Beschwerden
- Beschäftigung mit dem Tod

Risikogruppen für eine Gefährdung

- Jugendliche, die durch Suizidankündigungen auffallen
- Jugendliche, die schon einmal einen Suizidversuch unternommen haben
- Jugendliche mit starken selbstschädigenden Verhaltensweisen oder psychischen Erkrankungen
- Traumatische Lebensereignisse
- **Vorangegangene stationäre Behandlung**
- **Unsicherheit in der sexuellen Orientierung** (www.du-bist-du)

Gefährdet sind Jugendliche

- ungenügende Bewältigungsstrategien
- Kränkungen / Zurückweisungen
- wenig Rückhalt, Unterstützung, Anerkennung von den Eltern
- Isolation / Aussenseiter
- Psychische Störungen wie depressive Verstimmungen
- Verlusterlebnisse
- Gefühle der Wertlosigkeit, Opferrolle
- Hoffnungslosigkeit, keine Zukunftsperspektiven

Was kann ich tun bei Verdacht?

1. Konkretes Ansprechen
2. Gefährdungsstufe einschätzen
3. In Beziehung bleiben

Verantwortung nie alleine tragen

Was kann ich tun?

Wie komme ich ins Gespräch?

„Ich mache mir ernsthaft Sorgen um dich, du wirkst in letzter Zeit so bedrückt.“

„Ich habe den Eindruck, dass es dir heute nicht gut geht, möchtest du mir sagen, was dich bedrückt?“

„Hast du schon einmal den Gedanken gehabt, nicht mehr leben zu wollen?“

Suizidabsichten werden nicht verstärkt, wenn man offen die vermuteten Suizidgedanken anspricht.

Verständnis und offene Gespräche entlasten.

Was kann ich tun?

Was hilft eine Gefährdung einzuschätzen?

Handlungsplan Frühintervention oder
Kriseninterventionsplan?

- Nach Suizidgedanken fragen, wie oft? Genaue Pläne?
- Interner Austausch für die Einschätzung der Situation.
Die Verantwortung nicht alleine.
- Durch eine Fachstelle z.B. Helpline sich beraten lassen
- Kontakt mit den Eltern (ev. Vorsicht geboten)

Was kann ich tun?

In Beziehung bleiben

„Was machst du jetzt? Was hilft dir jetzt?“

„Was tut gut? Kann ich etwas für dich tun?“

„Hast du jemanden mit dem du auch noch sprechen kannst? Mit wem?“

„Morgen sehen wir uns wieder“.

Don`t tell - ask

Was hilft in suizidalen Krisen?

- Die Schule als Struktur
- Die natürlichen Beziehungen untereinander
- Nähe schaffen und sich Zeit nehmen
- Verständnis für die innere Not zeigen, offene Fragen stellen
- Orientierung geben
- nächste konkrete Schritte besprechen

Wir können und müssen die Probleme unseres Gegenübers nicht lösen. Schon Ihre Bereitschaft zuzuhören, wird in vielen Fällen eine Entlastung bringen.

Notfall akute Suizidgefahr/ Suizid

Abschiedsbrief oder SMS, konkrete Androhung, Impulsive Handlung etc.

Notfallplan der Schule

Notrufe 24 Stunden

- Rettungsdienst / Sanität 144
- Polizei 117
- Vergiftung 145

KJPP ganzer Kanton auch nachts 043 499 26 26

Nicht vergessen

Zugang zu Methoden und Mitteln erschweren



Einschränkung der Suizidmethoden

Medikamente entsorgen

Aktionswochen im September mit
Apothekerverband und Drogerien



Wenn trotzdem ein Suizid geschieht

- Hilfe für alle Beteiligten
- Sicherstellen des Betriebs
- Auf gefährdete Jugendliche achten
- Verhinderung von Imitationssuiziden:
 - Sicherung des Ortes
 - Entmystifizierung des Suizids
 - Berichterstattung

Überall ist es besser als im Tod

die Bremer Stadtmusikanten,
als sie sich auf die Suche nach einem
besseren Leben machten





Danke.

Informationsbroschüre für Schulen der Sekundarstufen I und II



Kanton Zürich
Bildungsdirektion

- Informationen zur Prävention und zur Früherkennung und Frühintervention
- Anleitungen zum Handeln nach einem Suizidversuch oder Suizid
- Hinweise auf Unterrichtsmaterialien und Literatur
- Adressen von Fach- und Beratungsstellen



www.fssz.ch

Hilfsangebote

Für Fachpersonen

Für Menschen, die im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit mit Suizidalität konfrontiert sind:

Helpline Suizidprävention



Angebot: Suizidalität ist kein leichtes Thema. Es ist normal, dass auch Menschen, die beruflich mit suizidgefährdeten Menschen in Kontakt kommen, Fragen haben oder unsicher sind, ob überhaupt eine Gefährdung vorliegt. Bei der Helpline Suizidprävention können Sie sich rasch und unkompliziert von Expert/innen verschiedener Institutionen beraten lassen.

Zielgruppen: Das Angebot richtet sich an Personen, die berufshalber oder im Rahmen der Freiwilligenarbeit Suizidgefährdete unterstützen wollen, also z.B. Jugendarbeitende, Seniorenbetreuende, Personalverantwortliche, Lehrpersonen, Ärzte/Ärztinnen, Psycholog(inn)en, Sozialpädagog(inn)en, Trainer/innen, Nachbarschaftshilfe, Spitex-Mitarbeitende, Apotheker/innen, Sozialarbeitende, usw.

Anbieter: Betrieben wird die Helpline von folgenden Institutionen:

- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KJPP)
- Triagezentrum der Integrierten Psychiatrie Winterthur - Unterland (TAZ)
- Krisenintervention der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KIZ)

Telefonnummer: **052 264 39 93** (ganzer Kanton Zürich)

Beratungszeiten: **werktags 13-15 Uhr**

Bei dringenden Fragen ausserhalb der Beratungszeiten, auch in der Nacht:

- Wenn es um Kinder und Jugendliche geht: **043 499 26 26** (KJPP)
- Bei Erwachsenen der Regionen Winterthur, Unterland, Andelfingen: **052 224 37 77** (TAZ)
- Bei Erwachsenen aus dem übrigen Kantonsgebiet: **044 296 73 10** (KIZ)

Die Helpline ist Teil des «Schwerpunktprogramms Suizidprävention Kanton Zürich». Dieses wird von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich koordiniert. Mehr Information auf: www.suizidpraevention-zh.ch

Suizidprävention
Kanton Zürich

Kanton Zürich
Gesundheitsförderung
Prävention und
Gesundheitsförderung

Information und Kommunikation

The screenshot shows the homepage of the SuizidPrävention Kanton Zürich website. The header includes the logo, navigation links (AAA, KONTAKT, SITEMAP, SUCHE, NOTFALL TEL. 143, MEHR), and a main navigation bar with categories: ICH BIN IN DER KRISE, ICH BIN BESORGT UM JEMANDEN, JEMANDEN DURCH SUIZID VERLOREN, MEHR WISSEN ÜBER SUIZID, and SUIZIDPRÄVENTION KANTON ZÜRICH. The main content area features two large images: one of a man and a woman sitting on a bench, and another of two women sitting on a bench. Below these are two news articles: 'Suizidprävention im Kanton Zürich: Schwerpunktprogramm gestartet' and 'Jemanden durch Suizid verloren - Infos für Hinterbliebene und ihr Umfeld'. The footer contains additional navigation links (KONTAKT, SITEMAP, IMPRESSUM & QUELLEN, DATENSCHUTZ), the text 'EINE WEBSITE VON', and the logo.

SuizidPrävention
Kanton Zürich

AAA KONTAKT SITEMAP SUCHE NOTFALL TEL. 143 MEHR

ICH BIN IN DER KRISE ICH BIN BESORGT UM JEMANDEN JEMANDEN DURCH SUIZID VERLOREN MEHR WISSEN ÜBER SUIZID SUIZIDPRÄVENTION KANTON ZÜRICH

In der Krise
> Das hilft.

Besorgt um jemanden?
> So können Sie helfen.

AKTUELL

Suizidprävention im Kanton Zürich: Schwerpunktprogramm gestartet
Der Kanton Zürich setzt sich mit einem neuen Schwerpunktprogramm für die Suizidprävention ein.
[WEITERE INFORMATIONEN](#)

Jemanden durch Suizid verloren - Infos für Hinterbliebene und ihr Umfeld
Auf dieser Website finden auch Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben sowie ihr Umfeld viele Informationen.
[MEHR LESEN](#)

TOP

KONTAKT SITEMAP IMPRESSUM & QUELLEN DATENSCHUTZ

EINE WEBSITE VON SuizidPrävention Kanton Zürich

www.suizidpraevention-zh.ch