

[AUSWEG] LOS
by [U25]



Krisen und Selbsttötungsabsichten bei jungen Menschen

Informationen für Eltern, Lehrkräfte
& Fachkräfte der Sozialen Arbeit



Inhalt:

- 3** Zahlen, Daten und Fakten zu Suizid
- 5** Drahtseilakt Pubertät
- 7** Suizidale Entwicklung
- 9** Warnsignale und Alarmzeichen
- 11** Ein Gespräch kann Leben retten
- 13** Verhalten bei Suizidgefahr
- 15** Stärken stärken
- 17** Hilfsangebote
- 18** Sicherheitsplan

* Wir möchten alle Menschen unabhängig ihres Geschlechts ansprechen.



„Denn die einen
sind im Dunkeln
und die andern
sind im Licht
und man siehet
die im Lichte
die im Dunkeln
sieht man nicht.“

Bertolt Brecht,
Dreigroschenoper



Wer an Suizid denkt,
ist verrückt!

[FALSCH]

Jedes Jahr verlieren wir in Deutschland fast 600 junge Menschen durch Selbsttötung. **Suizid und Suizidversuche sind keine Probleme von Randgruppen, sie sind alltäglich.**

Ihre Kinder/Ihre Schüler*innen sind eigentlich ziemlich normal? Und in der Pubertät spielen so oder so alle etwas verrückt, deswegen bringt man sich ja nicht gleich um, oder? **Man muss nicht krank oder verrückt sein, um suicidal zu sein.** Viele junge Menschen überstehen die Pubertät unverehrt, doch für einige kann diese Zeit lebensbedrohlich sein. Grundsätzlich kann jeder Mensch – vor allem in der Zeit der Pubertät und des frühen Erwachsenenalters – in eine Situation kommen, in welcher nur der Suizid als Lösung gesehen wird.

Dennoch wird Suizidalität weiterhin tabuisiert. Zu groß ist die Angst, „schlafende Hunde zu wecken“, etwas Falsches zu sagen oder sich mit der eigenen Haltung zum Thema auseinandersetzen zu müssen. **Mit dieser Broschüre möchten wir für Sie das Thema greifbarer machen und mögliche Ängste nehmen.** Denn je mehr Sie über die Themen Krisen und Suizid wissen, umso besser können Sie auf Ihre Kinder und Schüler*innen, auf Ihre Mitmenschen und auch auf sich selbst achten!



Hätten Sie das gewusst?

Zahlen, Daten und Fakten zu Suizid

Die Beendigung des eigenen Lebens wird am häufigsten als „Selbstmord“ bezeichnet. Dieser Ausdruck ist jedoch historisch und durch den Begriff „Mord“ sehr negativ behaftet. Die Verwendung des Begriffs „Freitod“ suggeriert dagegen, dass eine Selbsttötung grundsätzlich das Ergebnis einer freien und rationalen Entscheidung ist. Dies ist jedoch – insbesondere bei psychischen Erkrankungen – nicht immer gegeben. **Durch die Verwendung von neutralen Begriffen wie Suizid oder Selbsttötung, leisten Sie einen Beitrag zur fachlichen Aufklärung und Enttabuisierung des Themas.**

Jedes Jahr sterben in Deutschland etwa 10.000 Menschen durch die eigene Hand. Das heißt, im Durchschnitt nimmt sich alle 53 Minuten ein Mensch das Leben, alle vier Minuten versucht es jemand. **Insgesamt sterben in Deutschland mehr Menschen durch Suizid als durch illegale Drogen, Aids und Verkehrsunfälle zusammen.** Darüber hinaus hinterlässt jede*r Suizidopfer durchschnittlich ca. sechs nahestehende Personen, die oftmals kaum wissen, wie sie weiterleben können.



Bei Jugendlichen ist Selbsttötung die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen. Etwa 600 junge Menschen unter 25 Jahren suizidieren sich jährlich in Deutschland. 20- bis 30-mal so viele versuchen es. **In keiner anderen Altersgruppe gibt es so viele Suizidversuche.** Das Problem: Sehr viele Suizidversuche bleiben unerkannt und der damit gesendete Hilferuf bleibt ungehört.



(Quellen: Statistisches Bundesamt Deutschland;
<https://www.frnd.de/zahlen-fakten/>)



Drahtseilakt Pubertät

Lebensphase Jugend

Die Zeit des Jugendalters ist von vielen körperlichen und psychischen Veränderungen geprägt. Zusätzlich haben junge Menschen viele Herausforderungen in ihrer Entwicklung zu meistern, wie z.B.:

- Aufbau von engen Beziehungen und Freundschaften
- Ablösung vom Elternhaus
- Zukunfts- und Berufsplanung
- Entwicklung eines eigenen Wertesystems
- Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen
- Entwicklung einer sexuellen Identität

In ihrer bisherigen Lebenserfahrung haben Jugendliche jedoch erst eine begrenzte Anzahl an positiven Bewältigungsstrategien und Handlungsmöglichkeiten erlernt, mit denen sie all diesen Herausforderungen begegnen können. Scheitern Jugendliche an der Bewältigung oder können sie Erwartungen nicht erfüllen, führt das oft zu Überforderung und einem Verlust an Sicherheit und Selbstwert. **Die Vielzahl von Veränderungen wird häufig als sehr belastend erlebt.**

Die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben führt zu Weiterentwicklung, Anerkennung und Zufriedenheit. Unterstützende Faktoren (Siehe Seite 15) können diesen Prozess positiv beeinflussen.



PSYCHISCHE ERKRANKUNG

- Depression
- Störung des Sozialverhaltens
- Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit
- Schizophrenie
- ...

URSACHEN

EINENGUNG DER WAHRNEHMUNG

AUSLÖSER

- Suizid einer bekannten Person
- Konflikte mit Freund*innen oder Familienmitgliedern
- Einsamkeit
- Liebeskummer
- Schul-, Berufsschwierigkeiten

AUSWEGLOS ERSCHEINENDE SITUATION

Senden von Warnsignalen

TUNNELBLICK

KRISE

- Pubertät
- Mobbing
- Drogen- und Alkoholmissbrauch
- Diskriminierungserfahrungen
- Tod/Suizid einer nahestehenden Person
- Trennung der Eltern
- Missbrauchserfahrungen
- Erleben von körperlicher oder psychischer Gewalt
- ...

HILFE

- Hinsehen
- Hinhören
- Nachfragen
- Signale erkennen
- Ansprechen

Suizidale Entwicklung

Ursachen, Auslöser, Einengung

SUIZIDALE
HANDLUNG

Wie kann es dazu kommen, dass junge Menschen keinen anderen Ausweg mehr sehen als den eigenen Tod?

Dafür gibt es keine einfache Erklärung – es ist ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren. **Suizidalität ist keine Krankheit. Es ist ein Symptom einer psychischen Erkrankung und/oder Ausdruck einer Lebenskrise.** Zu diesen Ursachen kommen häufig auslösende Faktoren hinzu. Diese können für außenstehende Menschen belanglos wirken, für die betroffene Person kann es aber der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Die Erwägung einer Selbsttötung ist ein Zeichen eines inneren und äußeren Konflikts. Dieser wird häufig durch das Senden von Warnsignalen deutlich. **Die Betroffenen erleben ihre Handlungsmöglichkeiten als stark eingeschränkt.** Das Problem wird als so unüberwindlich und spannungsvoll erlebt, dass zumindest zeitweise der eigene Tod als einziger oder bester Ausweg aus dem bestehenden Dilemma erscheint.

Warnsignale / Alarmzeichen

Mögliche Anzeichen für Suizidalität

Die meisten Suizide passieren nicht plötzlich oder ohne Vorwarnung. Für die Betroffenen ist es häufig ein langer Kampf des Abwägens zwischen lebenserhaltenden und lebensverachtenden Tendenzen, der durch entsprechende Hilfe und emotionale Unterstützung unterbrochen werden kann. Hier ist es vor allem wichtig, die gesendeten Warnsignale zu erkennen und darauf zu reagieren.

80% aller Suizide werden vorher angekündigt.

Es ist wichtig zu wissen, dass es keine absolute Sicherheit gibt, Suizidalität zu erkennen! Nicht jeder Suizid kann verhindert werden.

Wer von Suizid spricht, tut es nicht.
[FALSCH]



VERBALE UND NONVERBALE ÄUßERUNGEN

- Direkte und indirekte Äußerungen:
„Dann werde ich nicht mehr da sein“
- Symbole (gemalt), z.B.: Kreuze, Totenköpfe, Grabhügel
- Schriftliche Äußerungen, z.B.: Abschiedsbrief
- Diskussionen über den Sinn des Lebens

KÖRPERLICHE AUFFÄLLIGKEITEN

- Veränderung der Essgewohnheiten
- Migräne
- Müdigkeit
- Schlaflosigkeit
- Selbstverletzendes Verhalten, z.B. Ritzen
- Vernachlässigung der Körperhygiene

AUFFÄLIGES VERHALTEN

- Verhaltensänderungen
- Lust- und Interessenlosigkeit
- Weglaufen/Schule schwänzen
- Rückzug
- Leistungsveränderungen

AKUTE SIGNALE

- Vorangegangener Suizidversuch
- Selbstzerstörerisches Verhalten
- Äußerungen von Suizidabsichten
- Abschiedsbrief
- Praktische Vorbereitungen auf den Suizid

Ein Gespräch kann Leben retten...

... wenn jemand darüber nachdenkt,

 sich das Leben zu nehmen.

Tipps für ein Gespräch:

- Sprechen Sie die Suizidalität direkt an! Fragen Sie ausführlich nach.
- Versuchen Sie die Situation zu verstehen, die der*dem Betroffenen ausweglos und bedrohlich erscheint.
- Hören Sie zu und nehmen Sie die*den Betroffene*n ernst – bagatellisieren Sie nicht, auch wenn die Situation lächerlich erscheint.
- Versuchen Sie keinen moralischen Konflikt und keine Schuldgefühle auszulösen.
- Zuhören und da sein – bieten Sie keine vorschnellen Lösungen an.
- Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können („Ich bin immer für dich da“).
- Setzen Sie sich nicht unter Druck, eine Lösung anbieten zu müssen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen und holen Sie sich Unterstützung.
- Behalten Sie kein Geheimnis für sich, was zum Tode führen kann. Auch wenn es die*der Betroffene wünscht.
- Bieten Sie Ihre Unterstützung an ein Hilfsangebot zu suchen und nehmen Sie ggf. gemeinsam Kontakt auf.

Suizide können verhindert werden. Viele suizidale Menschen möchten nicht tot sein, aber sie möchten oder können auch nicht in dieser, für sie ausweglosen und unerträglichen Situation weiterleben.

Ein offenes Gespräch über Suizidgedanken und Gefühle kann Leben retten – unterschätzen Sie nicht Ihre Fähigkeiten einer suizidalen Person zu helfen!

Vor dem Gespräch

Wie stehe ich zu dem Thema Selbsttötung? Macht es mir Angst oder werde ich wütend? Hatte ich selbst schon einmal diese Gedanken oder gäbe es Situationen, bei denen ich über Suizid nachdenken würde? **Es ist wichtig, sich mit der eigenen Haltung auseinanderzusetzen, bevor Sie in ein Gespräch gehen.**

Sie fühlen sich nicht in der Lage, die betroffene Person auf Suizidgedanken anzusprechen? Das ist ok, dann finden Sie jemanden, der es kann! (Siehe Seite 17)





Keine Sorge, Sie bringen niemanden auf die Idee sich selbst zu töten, weil Sie danach fragen. Aber jemand der Suizidgedanken hat, wird erleichtert sein, wenn er*sie endlich darüber reden kann!

Das Gespräch

Auch wenn Sie nur eine vage Vermutung haben, Ihr Kind/Ihr*e Schüler*in könnte Suizidgedanken haben, suchen Sie baldmöglichst das Gespräch.

1

Beziehung aufbauen und eigene Wahrnehmung schildern.

„Ich sehe dich bedrückt irgendetwas. Ich mache mir Sorgen um dich, weil du in letzter Zeit“

„Ich habe das Gefühl, dass es dir nicht gut geht und ich möchte dir gerne helfen. Ist das ok für dich?“

2

„Nein“ – Zeigen Sie Verständnis, wenn die Person nicht mit Ihnen sprechen möchte und bieten Sie an jemanden zu finden, mit dem er*sie reden kann.

„Ja“ – Fragen Sie direkt nach Suizidgedanken – nur so finden Sie heraus, ob er*sie an Suizid denkt.
„Hast du Suizidgedanken?“
„Denkst du darüber nach dir das Leben zu nehmen?“

3

Um zu erfahren, wie akut die Situation ist, können Sie folgende Fragen stellen:

„Drängen sich diese Gedanken auf (passiv) oder kannst du sie kontrollieren (aktiv)?“

(Passive Gedanken sind akuter als aktive)

„Hast du konkrete Vorstellungen?“

– Wie?, Wann?, Wo?

„Hast du bereits Vorbereitungen getroffen?“

Je konkreter die Äußerungen sind, desto höher ist das Suizidrisiko. Aber auch wenn kein Suizidplan vorliegt, heißt es nicht, dass es keine ernsthaften Absichten sind.



Nehmen Sie Suizidgedanken immer ernst!

Ich höre dir gerne zu.

Verhalten bei Suizidgefahr

Was können Sie tun?

Vage Suizidgedanken

Suizidgedanken und -pläne sind vorhanden, es besteht jedoch keine konkrete Handlungsabsicht.

- Bieten Sie immer wieder Gespräche an.
- Vereinbaren Sie zeitnahe und verbindliche Termine.
- Fragen Sie regelmäßig nach Suizidgedanken und -plänen.
- Vermitteln Sie Hilfsangebote und Beratungsstellen. (Siehe Seite 17)

Akute Suizidgefahr

Sie haben das Gefühl, der*die Jugendliche steht unmittelbar vor einem Suizid?

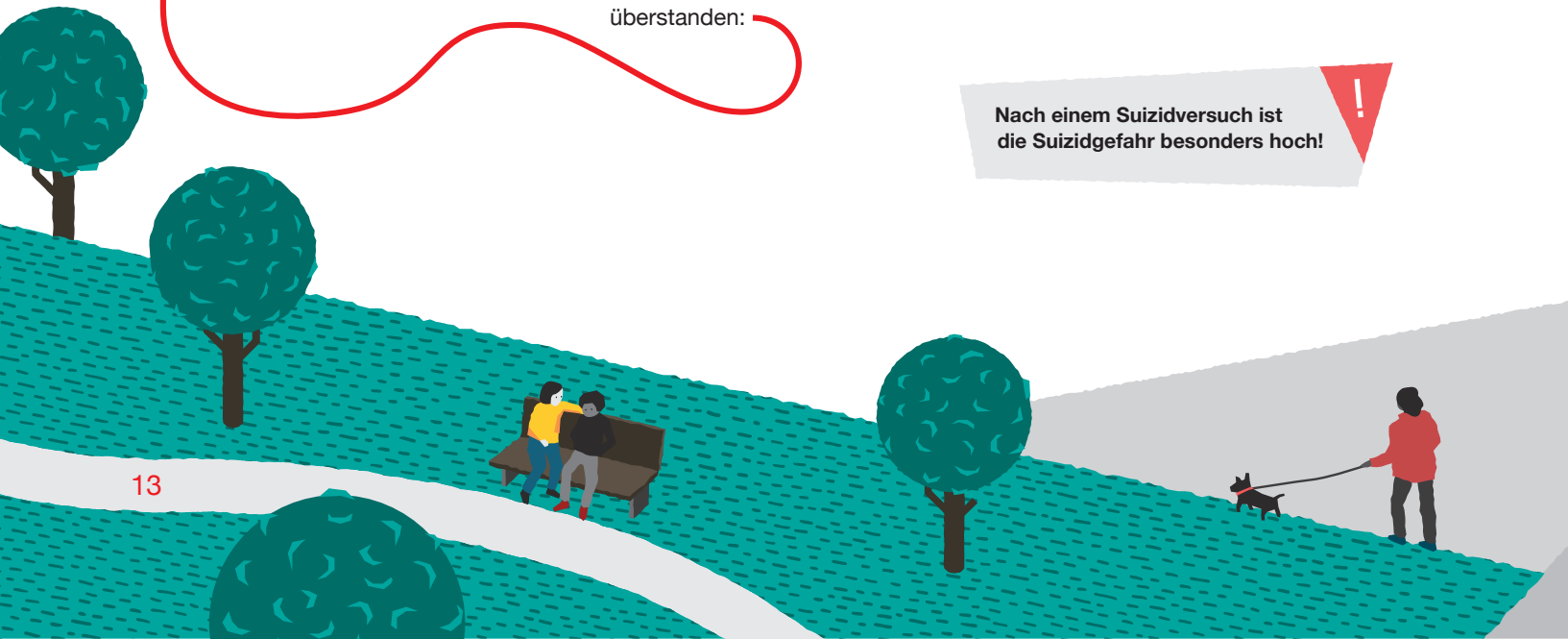
- Lassen Sie die*den Jugendliche*n nicht alleine.
- Nehmen Sie gefährdende Gegenstände an sich.
- Rufen Sie die 110/112 oder begleiten Sie die*den Jugendliche*n in die nächstgelegene Klinik.

Ist die akute Phase überstanden:

Nach Suizidversuch oder Suizid

- Bewahren Sie Ruhe.
- Leisten Sie erste Hilfe, wenn möglich.
- Rufen Sie die 110/112.
- Lassen Sie die*den Jugendliche*n nicht alleine.
- Schirmen Sie die*den Jugendliche*n vor Zeugen ab.
- Aktivieren Sie das **Hilfesystem!** (Siehe Seite 17)

Nach einem Suizidversuch ist die Suizidgefahr besonders hoch!



Zuhören und da sein

– ohne selbst zu reden, ohne Meinung und Urteil – ist das beste Geschenk, dass Sie geben können!

Hinweis für Angehörige:

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Nichts ist mehr wie es war. Holen Sie sich Unterstützung z.B.: www.agus-selbsthilfe.de

Hinweis für Schulen:

Jede Institution sollte einen Notfallplan entwickeln! Die meisten Bundesländer bieten reichlich Informationsmaterial zum Umgang mit Notfällen in der Schule.

Schweigen hilft nicht!

Thematisieren Sie den Suizidversuch/Suizid offen. Aber Achtung: Es besteht Nachahmungsgefahr. Vermeiden Sie jede detailgetreue Darstellung, wie der Suizid begangen wurde. Holen Sie sich professionelle Unterstützung.



Stärken stärken

Ressourcen fördern

Es gibt viele Faktoren, die Menschen in krisenhaften Situationen (unter-)stützen und dabei helfen können, Herausforderungen positiv zu bewältigen. Durch die Förderung dieser Faktoren können Jugendliche eine psychische Widerstandskraft aufbauen, mit der sie Belastungen besser begegnen können. Sich diese Ressourcen bewusst zu machen, sie zu stärken und auszubauen, ist ein erster wichtiger Schritt zur Krisen- und Suizidprävention.

Stärken Sie das Selbstbewusstsein durch Wertschätzung und Lob, heben Sie Erfolgserlebnisse hervor, fördern Sie Selbstvertrauen und Eigenverantwortung durch das Setzen von kleinen, erreichbaren Zielen.

STÜTZENDE FAKTOREN:

- enge, positiv erlebte Bindungen
- Freundschaften
- erwachsene Bezugspersonen, die positive Bewältigungsmöglichkeiten vorleben und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen
- positive Selbstwahrnehmung und das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können
- Hobbys, Interessen und Kreativität
- Einbindung in Vereinen, ehrenamtliches Engagement
- Bewegung, körperliche Betätigungen
- Entspannung und Pausen
- Wissen zu seelischer Gesundheit
- Zugang und Informationen zum Hilfesystem





Hilfsangebote

Vor Ort, im Netz, am Telefon



TelefonSeelsorge

Die **Telefonseelsorge** ist gebührenfrei und rund um die Uhr erreichbar. Die Beratung erfolgt anonym und ist auch per Chat oder E-Mail möglich.

☎ **0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222**

Website: telefonseelsorge.de

[U25]✉

Online-Suizidprävention für junge Menschen bis 25 Jahren

Beratung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei Krisen und Suizidgefahr. Die Mailberatung von [U25] ist anonym und kostenlos. Die Hilfesuchenden werden von Gleichaltrigen begleitet.

Website: u25.de

Beratungsangebote vor Ort

findet man über den online Beratungsführer (deutschlandweit)

Website: dajeb.de

Hinweise zu Psychotherapie und Therapiesuche

Psychotherapie-Informationsdienst (PID), Beratung zur Wahl von geeigneten Therapieformen und Therapeut*innen.

Website: psychotherapiesuche.de



Weitere Unterstützungsangebote,
Tipps und Links mit Zusatz-
informationen finden Sie auf:
www.ausweglos.info



Sicherheitsplan

für besonders kritische Situationen

1 Wenn ich diese Warnzeichen bei mir erkenne, werde ich aktiv:

- z.B. Ich fühle mich hoffnungslos, habe Suizidgedanken

- _____
- _____
- _____

2 Was ICH alleine tun kann, um mich abzulenken:

- z.B. Musik hören, Sport

- _____
- _____
- _____

3 Dinge, Orte, Menschen, die mir helfen mich abzulenken:

- z.B. Ins Café gehen, mit Leuten chatten

- _____
- _____
- _____

4 Personen, die ich um Hilfe bitten kann (Familie, Freund*innen...):

Name Telefonnummer

- _____
- _____
- _____

5 Professionelle Hilfen, die ich bei einer Krise kontaktieren kann:

Name Telefonnummer

Therapeut*in: _____

Beratungsstelle: _____

Krankenhaus: _____

6 Ich mache meine Umgebung sicher...

- z.B. nur kleine Menge an Tabletten zu Hause haben

- _____
- _____
- _____



Notfallkarte

Wenn du nicht mehr weiter weißt...

Polizei, Rettungsdienst ☎ 110, 112

Telefonseelsorge

☎ 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Mein Notfallkontakt: _____

Weitere Notfallnummern: _____



[AUSWEG]LOS

Das Projekt [AUSWEG]LOS ist ein Suizidpräventionsprogramm für junge Menschen in Schulen und anderen Institutionen. Ziel ist es, mit den Teilnehmenden in den verschiedenen Workshops ins Gespräch zu kommen und zu signalisieren, dass Suizidalität kein Tabuthema sein sollte. Wir sprechen über seelische Gesundheit und über Möglichkeiten, sich selbst und anderen zu helfen. Weitere Informationen unter: www.ausweglos.info

Kontakt:



[AUSWEG]LOS
[U25] Deutschland
Deutscher Caritasverband e.V.
Karlstr. 40, 79104 Freiburg
Tel.: 0761 200 267

[AUSWEG]LOS ist ein Projekt von:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



[AUSWEG]LOS
ausweglos.info

Gestaltung: Wyn Tiedmers – www.wynt.de