

Suizidhandlungen Jugendlicher

Wilhelm Rotthaus

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Suizid (Selbstmord, Selbsttötung, Freitod)**
- **Suizidversuche (Parasuizid)**
- **Suizidgedanken (parasuizidale Gedanken)**
- **Suizidfantasien**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Suizide 2014**
- 10-14-Jährige: 28 (8 Mädchen, 20 Jungen)
- 15- bis 19-Jährige: 194 (57 Mädchen, 137 Jungen)
- Bei Jungen die zweithäufigste, bei Mädchen die dritthäufigste Todesursache.
- Hohe Dunkelziffer gerade bei Kindern und Jugendlichen. Die tatsächliche Zahl wird 5 bis 6-fach höher eingeschätzt.
- Unter 10 Jahre: 0 (als Unfälle deklariert?!)

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Suizidversuche**
- Werden nicht statistisch erfasst. Hohe Dunkelziffer.
- Schätzung: 2 – 3% aller Jugendlichen innerhalb eines Jahres mit so ernsthaften Suizidversuchen, dass med. Behandlung erforderlich.
- Mädchen ca. 10-mal häufiger als Jungen. In dieser Altersstufe der häufigste Grund für eine Krankenhausaufnahme.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Wiederholungsgefahr**
- Jeder 4. bis 5. Jugendliche, der einmal einen Suizidversuch unternommen hat, wiederholt diesen.
- Etwa 4 bis 5 % der Jugendlichen, die eine Suizidhandlung begangen haben, werden sich später tatsächlich umbringen.

Suizidhandlungen Jugendlicher

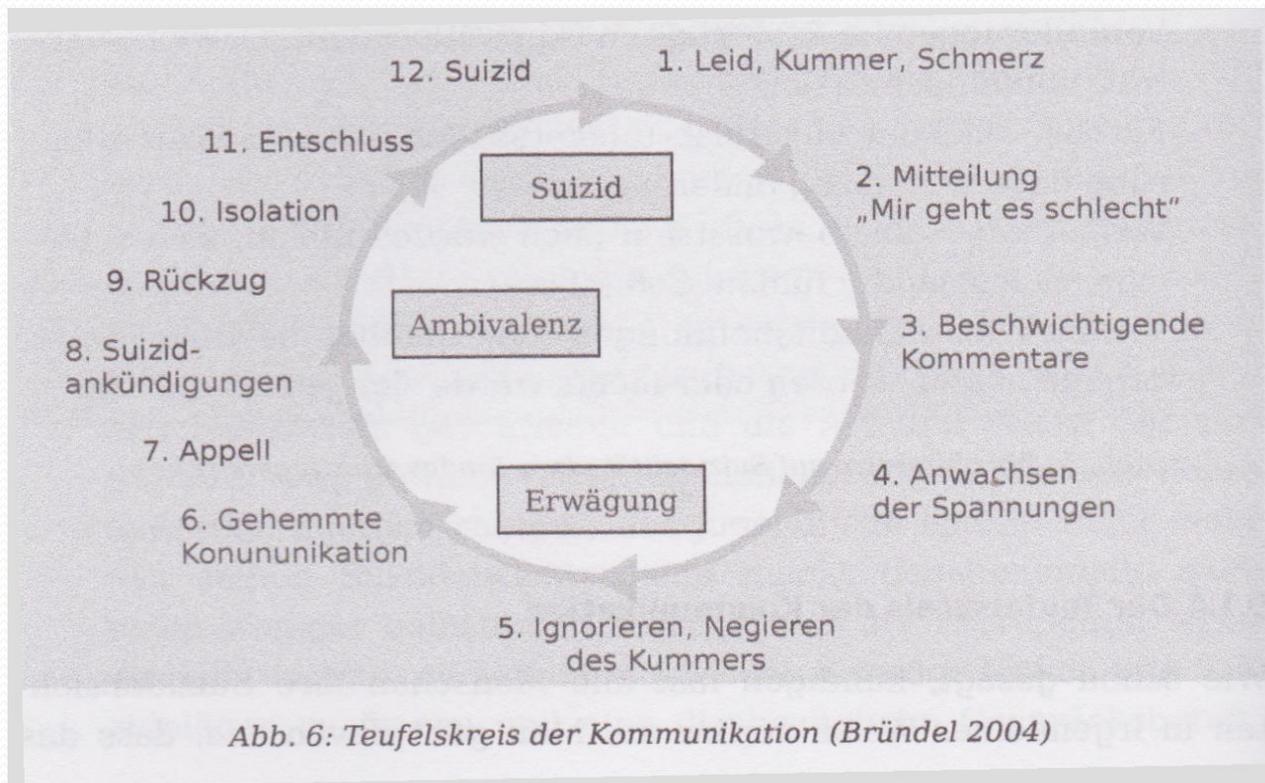
- **Suizidfantasien**
- Jeder 4. weibliche und jeder 6. männliche Jugendliche im Alter von 15 – 18 Jahren geben sie an.
- Normalerweise förderlich für die psychische Gesundheit.
- Je häufiger, je konkreter und je detaillierter, umso mehr Beachtung erfordern sie.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Präsuizidales Syndrom**
- Sozialer Rückzug, situative Einengung, Abwertung bestehender Beziehungen, Gefühl von Unverstanden-Sein und Einsamkeit.
- Hemmung aggressiver Impulse trotz heftiger Vorwürfe gegen Andere.
- Selbstmordgedanken und -äußerungen.
- Vorwiegend bei Jugendlichen: Psychosomatische Beschwerden, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Der Teufelskreis der Kommunikation** (Bründel 2014)



Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Merkmale akuter Suizidalität**
- Der Jugendliche äußert Todeswünsche und Suizidabsichten und hat offensichtlich einen hohen Handlungsdruck, seine Suizidideen in eine suizidale Handlung umzusetzen.
- Der Jugendliche hat konkrete Vorstellungen darüber, wo, wie und wann er seinen Suizid durchführen will.
- Der Jugendliche plant seinen Suizidversuch mit einer „harten“ Methode, verfügt über die dafür notwendigen Mittel und plant eine Suiziddurchführung, die eine Auffindung schwierig und unwahrscheinlich macht.
- Der Jugendliche reagiert im Gespräch gereizt; eine tragfähige Beziehung kommt nicht zustande.
- Der Jugendliche fühlt sich durch das Gespräch bzw. den Kontakt kaum entlastet. Er zeigt ein hohes Ausmaß an Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit und sieht keine Zukunftsperspektive.
- Der Jugendliche hat bereits einen oder mehrere Suizidversuche (mit einer „harten“ Methode?) begangen.
- Suizide und Suizidversuche und/oder gravierende Todes - und Trennungserlebnisse in der Familiengeschichte.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Verstehen**
- **Paradox Nr. 1**
- Die Suizidversuch erscheint einerseits als höchst individuelle Entscheidung ...
- ... und ist doch andererseits in höchstem Maße auf nahestehende Andere bezogen.

- Der Suizidversuch hat fast immer eine doppelte Botschaft:
Abbruch der Beziehung
- ...und Intensivierung /Verbesserung der Beziehung.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Verstehen**
- **Paradox Nr. 2**
- Schopenhauer (1819): „Der Selbstmörder will das Leben. Er ist bloß mit den Bedingungen unzufrieden, mit denen es ihm geworden.“
- Die Suizidhandlung zielt immer auch auf das Leben, jedoch auf ein Leben unter anderen Bedingungen. Sie ist der Versuch, eine unerträglich erlebte Situation zu verändern - oder eben zu sterben -, die der oder die Betroffene nicht mehr allein glaubt lösen zu können.
- Und die wichtigen anderen Bedingungen sind die Beziehungen zu seinen Bezugspersonen. Die unerträglich erlebte Situation ist das Geflecht von Beziehungen, in denen sie / er lebt.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Verstehen**
- **Paradox Nr. 3**
- Die Möglichkeit, sich das Leben zu nehmen, ist in der akuten suizidalen Krise das Einzige ist, was den Jugendlichen am Leben hält.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Verstehen**
- Die zentrale Bedeutung der Kontrollüberzeugung.
- Suizidhandlung als „cry for change“ statt als „cry for help“.
- Krankheit als untauglicher, eher gefährlicher Erklärungsansatz.
- Suizid ist keine (reine) Impulshandlung.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Verstehen**
- Unterscheidung zwischen **Auslöser** und **Hintergrund**.
- **Auslöser (Anlass)**: Trennungen, Zurückweisungen, Kränkungen, Schulprobleme etc.
- **Hintergrund (basale Suizidalität)**: Eine familiäre Konstellation, die Änderungen erschwert bis unmöglich macht.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Risikoeinschätzung**

- Jeden Verdacht auf Suizidgedanken und Suizidpläne ansprechen.

- Rapport herstellen

Sich an die Seite des Jugendlichen stellen. Respekt vor der (möglichen) Entscheidung des Jugendlichen, sich das Leben zu nehmen, und Würdigung der Schwere der Krise.

- Mit sensibler Zurückhaltung allmählich Aspekte der eigenen Überzeugung einstreuen, dass das Leben für den Jugendlichen auch noch positive Seiten gewinnen könnte, ...

- ... aber gleichzeitig einräumen, dass der Jugendliche zurzeit wahrscheinlich anderer Meinung ist und zu einer (erneuten) Suizidhandlung immer in der Lage sein wird. (Die Option Suizid gibt oft die Kraft zum Weiterleben!)

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Risikoeinschätzung**
- Suizidpläne detailliert thematisieren (Wie? Woher die Mittel? Wann? Wo? Wer steht am Grab? Wer grämt sich am meisten, wer am wenigsten? etc.).
- Die aktuelle Entschlossenheit zum Suizid.
- Die vermuteten Folgen eines Suizids ansprechen (Wie werden die einzelnen Angehörigen mit seinem / ihrem Tod umgehen? Wer wird daran zerbrechen, wer wird ihn bald vergessen? Was wird der /die Jugendliche durch den Tod gewinnen, was verlieren?).

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Risikoeinschätzung**
- **Eingehen auf die Ambivalenz**
- „Welche kleinen Momente hat es in letzter Zeit gegeben, in denen Du dachtest, das Leben könnte doch manchmal irgendwie erträglich sein?“
- „Auch wenn Dir das im Augenblick nahezu undenkbar erscheint: Wenn Du Dinge in Deinem Leben verändern könntest, so dass es erträglicher wurde, was würdest Du verändern?“
- „Welche kurzen Augenblicke gab es in letzter Zeit, in denen Du vergessen hast, über Deinen Wunsch nach dem Tod nachzudenken? ... Was war da anders?“
- „Wie erklärst Du Dir, dass Du angesichts der ganzen Probleme, die Dich so bedrückend, noch lebst?“
- „Welcher kleine Teil in Dir glaubt manchmal, Deine Lebenssituation könnte sich doch einmal verbessern? ... Welche Gründe führt dieser Teil an?“
- „Mal angenommen, die Situation ändert sich nicht. Wie lange könntest Du das Leben noch ertragen, ohne etwas in die Richtung zu unternehmen, Dir das Leben zu nehmen?“

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Risikoeinschätzung**
- **Familie einbeziehen**
unter der Überschrift: Einschätzung der Wiederholungsgefahr
- **Notfallplan erstellen** (Ich bemerke vermehrt Gedanken an den Tod)
 - Ich Sorge für eine bessere Stimmung, indem ...
 - Wir als Eltern sorgen dafür, dass P. am Leben bleibt, indem ...
 - Ich hole mir Unterstützung, indem ...
- **Non-Suizidvertrag ausarbeiten**
- **Indikation zur stationären Aufnahme**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Risikoeinschätzung**
- Nach einem Suizidversuch: Frühe Kontaktaufnahme
- Wiederholungsrisiko einschätzen:
 - Todesrisiko des Versuchs (harte oder weiche Methode)?
 - Längerfristige und detaillierte Planung (Abschiedsbrief)?
 - Vorangegangene Selbstmordversuche?
 - Selbstmord in der Familie?
 - Distanzierung?

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Wiederholungsgefahr verringern**
 - Stationäre Aufnahme oder hinreichende Aufsicht durch die Eltern (Suizidwachen).
 - Medikamente und Waffen wegschließen.
 - Zugang zu Alkohol und enthemmenden Drogen verhindern.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Notfallplan für P. Sch.**
- *Ich bemerke, dass ich in eine schlechte Stimmung hineinrutsche und Gedanken an den Tod aufkommen.*
- Ich lenke mich von diesen Gedanken ab und Sorge für eine bessere Stimmung, indem ich ... (z. B. Musik höre, einen Freund anrufe, mir etwas Gutes tue, zum Fitness-Training gehe, ein Plakat meine Lieblingsband aufhänge, an meine kleine Schwester denke)
- *Wir als Eltern werden dafür sorgen, dass P. am Leben bleibt, indem wir ...* (z.B. alle Medikamente wegschließen, darauf achten, dass P genug schläft und keinen Alkohol / keine Drogen zu sich nimmt, immer für P erreichbar sind, eine Suizidwache organisieren)
- *Ich merke, dass es mir nicht mehr gelingt, mich von meinen Gedanken, mir was anzutun, abzubringen.*
- Ich hol mir Unterstützung, indem ich ... (z.B. meine Mutter anspreche, meinen Vater (Trainer Lehrer) anrufe, zu Oma und Opa gehe)
- *Ich merke, dass eine Stimme in mir immer drängender sagt: Nimm Dir das Leben!*
- Ich schütze mich, indem ich ... (Die Telefonseelsorge anrufe - Tel. 0800 1110111 - , meine Therapeutin anrufe (Tel. xxx), den Notarzt rufe, meine Eltern bitte, mich in die JPS zu bringen)

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Leitgedanke 1:**
- **Die Jugendliche will sterben, sie will aber zugleich auch leben.**
- Würdigung des Symptoms Suizidhandlung und Würdigung der autonomen Entscheidungsfreiheit des Jugendlichen.
- Angesichts eines erlebten Kontrollverlustes ist die Entscheidung über das eigene Leben der letzte verbliebene Kontrollbereich.
- Ambivalenz zwischen Suche und Ablehnung von Unterstützung.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Leitgedanke 2**
- **Die suizidale Handlung ist in ihrem Bezug auf das relevante System zu verstehen.**
- Rein individuumzentrierte Behandlungsmaßnahmen sind wenig erfolgreich (Brent et al. 2013).
- Einbezug des relevanten System unter der Frage der Wiederholungsgefahr.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- Therapie
- Leitgedanke 3
- Die suizidale Handlung ist ein „cry for change“.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Leitgedanke 4**
- **Die Kontextkonstellation als Hintergrund für das Fehlen eines lebensnotwendigen Selbstwirksamkeitserlebens.**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Leitgedanke 5**
- **Der aktuelle Suizidanlass ist von der basalen Suizidalität zu unterscheiden.**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Klärung von Anliegen und Ziel sowie des Auftrags im Gespräch mit dem Jugendlichen**
 - „Was genau, denkst Du, sollten wir heute miteinander besprechen?“
 - „Könnte es sein, dass Du daran arbeiten möchtest, auf keinen Fall (wieder) einen Suizidversuch zu begehen?“
 - „Oder könnte es sein, dass es Dir zunächst einmal wichtig ist, dass überhaupt jemand versteht und anerkennt, dass Du nicht zum Spaß solche Pläne wälzt?“
 - „Vielleicht aber möchtest Du in unserem Gespräch abwägen, welche Argumente für und welche Argumente gegen eine Suizidhandlungen sprechen? ... Soll ich dabei lediglich zuhören, oder möchtest Du, dass ich auch eigene Gedanken zu Deinen Überlegungen beisteuere?“
 - „Oder möchtest Du Dir Gedanken darüber machen, was sich in Deinem Umfeld verändern würde, damit Du Dich für das Leben entscheiden kannst?“

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Klärung von Anliegen und Ziel sowie des Auftrags im Gespräch mit den Angehörigen**
 - „Was liegt Ihnen, der Mutter, und Ihnen, dem Vater, für dieses (erste) Gespräch vor allem am Herzen?“
 - „Welche Themen sind Ihnen für unser heutiges Gespräch besonders wichtig? ... Könnte auch dazu gehören zu überlegen, was Sie dafür tun können, dass Ihr Kind in Zukunft sich für das Leben entscheidet?“
 - „Was hat Sie bewogen, die Einladung zu diesem Gespräch anzunehmen? ... Was war Ihnen im ersten Augenblick der Einladung besonders wichtig? ... Hat sich das in der Zwischenzeit verändert? ... Wie haben Sie miteinander darüber gesprochen?... Oder war der Schrecken so groß, dass Sie verstummt sind?“

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Förderung des Kontrollerlebens**
 - im Gespräch selbst,
 - in der Organisation der Gespräche,
 - im Nahfeld des Betroffenen (Zimmer, Umgebung),
 - mit einem „sicheren Ort“.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**

- **Verzicht auf die Frage nach dem Warum**

- Für Jugendliche nicht beantwortbar.
- Für Jugendliche eine negativ belastete Frage.
- Sie lenkt den Blick zurück und öffnet die Tür für die Frage nach der Schuld.
- Sie orientiert auf Defizite.
- Sie ist prinzipiell nicht sicher zu beantworten.

- Stattdessen:

- **Die Frage nach dem Wohin**

- Lösungs- und Ressourcenorientierung.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Exploration kritischer Familienkonstellationen**
- **Rigidität und Erstarrung**
 - Eine geringe Flexibilität in den Beziehungen, die nicht an neue (Entwicklungs-)Aufgaben angepasst werden können -
 - sowohl in sehr eng aufeinander bezogenen Familien als auch in Familien mit sehr distanzierten Beziehungen.
- **Familiengeheimnisse**
 - z. B. Totgeburten, Vaterschaft, Weggeben von Kindern, Adoption, Inzest, Suizide und psychische Erkrankungen.
- **Umgang mit Tod und Suizid in der Familiengeschichte**

Verschweigen von Tod und Suizid, Heroisieren der Selbsttötung, Übertragung der Erwartungen an den Verstorbenen auf ein Kind der nächsten Generation.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Therapie**
- **Exploration kritischer Familienkonstellationen**
- **Emotionale Verstrickungen**
 - Symbiotisch verstrickte Familien, in denen jede Trennung mit großer Angst verbunden ist. Eltern häufig überbehütend. Innerfamiliäre Kommunikation ist gering ausgeprägt, mit oft geheimnisvoller Qualität.
- **Chaos und emotionale Instabilität**
 - Chaotische Multiproblemfamilien mit hoher erzieherischer Inkonsistenz und Willkür. Der chronische Charakter dieser Probleme stellt die Belastung dar.
- **Diffusität von Zuständigkeit und Verantwortung**
 - z. B. bei häufig wechselnden Fremdunterbringungen.
- **Die tödliche Botschaft**
 - Häufig beschrieben: the expandable child
 - Heftige Streitigkeiten in der Familie, hohe Aggression gegen das Kind in der suizidalen Krise.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Systemische Hypothesen entwickeln:**
 - **In Bezug auf welche bedeutsamen Umweltfaktoren in Familie und ggf. weiterem Umfeld müssen Veränderungen erfolgen, damit das Kind oder der Jugendliche ein Erleben von Kontrolle und Einfluss auf sein Leben wiedergewinnen kann und sich damit die Chance für Entwicklung und ein lebenswertes Leben eröffnet?**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Beispiele für Hypothesen:**
- **Die Suizidhandlung ist ein Zeichen dafür, dass die rigiden Beziehungen in der Kernfamilie aufgeweicht werden müssen, damit dem Jugendlichen Entwicklung und damit Leben möglich wird.**
- **Die Suizidhandlung ist ein Zeichen dafür, dass es für den Jugendlichen lebenswichtig ist, dass der Schleier über dem Geheimnis gelüftet wird.**
- **Die Suizidhandlung ist ein Zeichen dafür, dass es für den Jugendlichen lebensnotwendig ist, dass das tabuisierte Thema angesprochen und zum Thema in der Familie wird.**
- **Die Suizidhandlung ruft alle Familienmitglieder – besonders die Eltern – dazu auf, ihre Rolle in der Familie wahrzunehmen sowie Zuständigkeit und Verantwortung für das Kind oder den Jugendlichen zu übernehmen.**
- **Die Suizidhandlung ist ein Hinweis darauf, dass das Kind oder der Jugendliche die Unterstützung der Bezugspersonen bei der Suche nach seinem Platz im relevanten System benötigt.**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Beispiele für Hypothesen**
- Die Suizidhandlung ist ein Zeichen dafür, dass das Kind oder der Jugendliche das Bedürfnis hat, ein akzeptiertes Mitglied im relevanten (familiären) System zu sein.
- Die Suizidhandlung verweist darauf, dass das Kind oder der Jugendliche einen Ausweg aus der „liebvollen Gefangenschaft“, in der die Mitglieder der Kernfamilie leben, braucht, um sich entwickeln und leben zu können.
- Die Suizidhandlung verdeutlicht eine rigide Koalition des Kindes oder Jugendlichen zu dem Elternteil, in dessen Familie Suizide und Suizidversuche über die Generationen schon mehrfach aufgetreten sind.
- Die suizidale Handlung kann als eine starke Kraft angesehen werden, die das Potenzial in sich trägt, erstarrte Beziehungsmuster innerhalb der Familie in Bewegung zu bringen.
- Die Suizidhandlung verweist darauf, dass alle Familienmitglieder Entwicklungsschritte gehen müssen, damit die familiäre Koevolution wieder gelingt.

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Teilearbeit**
- **Reflecting Team**
- **Genogrammarbeit**
- **Narrative Therapie**
- **Dramatisierungen**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- **Antworten Heranwachsender auf die Frage, was Erwachsene tun sollten, um Jugendliche von Selbstmordhandlungen abzuhalten**
 - **Kinder und Jugendliche müssen wissen, dass sie gebraucht werden und dass es wichtig ist, dass es sie gibt.**
 - **Das Selbstwertgefühl von jungen Menschen festigen.**
 - **Halt geben im Sport, in der Musik, in Jugendgruppen etc.**
 - **Man muss Jugendlichen klar machen, dass viele andere Jugendliche dieselben Probleme haben und dass sie mit diesen Schwierigkeiten nicht allein stehen.**
 - **Kinder und Jugendliche müssen Andere mit nach Hause bringen dürfen, damit sie Freundschaften aufbauen können.**
 - **Eltern sollen die Probleme ihrer Kinder wirklich ernst nehmen.**
 - **Eltern sollten Zeit zum Zuhören „opfern“.**
 - **Interesse für den Anderen sollte nicht erst dann zum Ausdruck kommen, wenn der sich bereits umgebracht hat.**

Suizidhandlungen Jugendlicher

- Wilhelm Rotthaus (2017): Suizidhandlungen von Kindern und Jugendlichen. Störungen systemisch behandeln. Heidelberg, Carl-Auer-Verlag
- mit online Zusatzmaterial: 10 Therapiekarten

http://www.carl-auer.de/fileadmin/carl-auer/materialien/machbar/suizidhandlungen_von_kindern_und_jugendlichen/MB_0000050.pdf