

Suizide verhindern: Wie kann es gelingen?

Tabuthema Suizid im Jugendalter: Welche Hilfsangebote es gibt und was Menschen im Umfeld eines mutmaßlich suizidgefährdeten Jugendlichen tun können

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
ANDREA WÜSTHOLZ

Rems-Murr.

Jakob lebt. Das ist keine Selbstverständlichkeit, denn es gab Zeiten, da wollte Jakob das Leben, so wie es sich für ihn anfühlte, nicht mehr haben. Obwohl er noch so jung war.

Heute ist er immer noch jung: 24.

Jakob beantwortet Mails bei „U25“, einer Anlaufstelle für junge Menschen, die über Suizid nachdenken. Der junge Mann, dessen wirklicher Name nicht Jakob ist, möchte „auf Augenhöhe Hoffnung spenden“.

Es gibt allen Grund, Hoffnung zu haben: Im Jugendalter in Krisen zu geraten, ist nichts Ungewöhnliches, im Gegenteil. Ganz viele junge Menschen tragen sich zeitweise mit dem Gedanken, das Leben sei nicht mehr zu ertragen, und es müsse sich dringend Gravierendes ändern. Dieser Wunsch nach Veränderung kann so weit gehen, dass ein junger Mensch erwägt, sein Leben zu beenden. Suizidgedanken im Jugendalter kommen recht häufig vor.

Fast alle jungen Menschen schaffen es durch diese Krisen hindurch und schöpfen wieder Lebensmut. Es gibt Hilfsangebote (siehe Infobox) verschiedenster Art: Man kann persönlich mit jemandem reden, der oder die sich mit diesen existenziellen Fragen auskennt. Man kann auch vollkommen anonym eine Mail schreiben an U25 – und vielleicht erhält man dann von Jakob eine Antwort. Wenn nicht von ihm, dann in jedem Fall von jemand anderem aus dem U25-Team. Das Versprechen der Verantwortlichen dort lautet: Ratsuchende erhalten innerhalb von sieben Tagen eine Antwort, und der Kontakt zu einer ausgebildeten, ebenfalls jungen Person hält so lange an wie gewünscht. Mit manchen Menschen pflegt Jakob schon seit Jahren Mail-Kontakt.

Nicht schweigen

Der Appell eines Anrufers

Eine Jugendliche aus dem Rems-Murr-Kreis konnte keinen Ausweg finden. Sie starb durch Suizid. Ihr Tod liegt längere Zeit zurück.

Weshalb nun dieser Artikel erscheint, hat mit einem Anruf zu tun: Kurz nach dem Tod der Jugendlichen appellierte ein Mann am Telefon mit verzweifelter Dringlichkeit an die Redaktion, sie möge nicht tun, was seinem Empfinden nach fast alle tun nach einem Suizid: schweigen.

Jakob schweigt nicht. Er hält aus, was ihm junge Menschen in Mails berichten, und er geht darauf ein. Sollten ihn Berichte von Selbstverletzungen, schwierigen Familienverhältnissen, von Mobbing und Ausgrenzung, von Depressionen, Angst- oder Essstörungen zu sehr belasten, kann er sich jederzeit an die Hauptamtlichen der U25-Anlaufstelle wenden. „U25“ bedeutet, das Angebot ist für Menschen unter 25 gedacht.

Jakob hat eine Ausbildung durchlaufen, bevor er dieses Ehrenamt übernommen hat, und er nimmt regelmäßig Supervision in Anspruch. Jakob ist also nicht allein – aber viele andere junge Menschen sind es, oder sie fühlen sich von allen verlassen und von niemandem verstanden. „Das Gefühl, dass man über Suizidgedanken mit niemandem reden kann, ist häufig da“, berichtet Jakob.

Der 24-Jährige wird niemals Sätze verwenden im Stile von: „Wird schon wieder.“ Oder: „Nimm's nicht so tragisch.“ Wie tragisch und schlimm und schrecklich sich Probleme anfühlen, ist individuell komplett verschieden: „Nur der Einzelne vermag die Bedeutung von bestimmten Ereignissen für sich abzuschätzen. Deshalb kann und darf niemand beurteilen, wie es jemandem wirklich geht oder wie es ihm zu gehen hat“, schreibt Wilhelm Rotthaus in seinem Buch „Suizidhandlungen von Kindern und Jugendlichen – erkennen, verstehen, vorbeugen“.

Christa Wenzelburger ist Profi-Zuhörerin und Brückenbauerin. Bei der Sozialarbeiterin und Familientherapeutin oder bei ihren Kolleginnen und Kollegen vom Arbeitskreis Leben in Stuttgart kann man auch kurzfristig einen Termin bekommen – und einen Satz aussprechen, den man vielleicht sonst nie auszusprechen wagt: Am liebsten wäre ich tot. Ich habe auch schon eine Idee, wie ich es machen würde.

Christa Wenzelburger kann mit solch



Der wichtigste Rat aller, die mit suizidalen Menschen zu tun haben: „Rede darüber.“

Foto: picture alliance / Zoonar / Sirijit Jongcharoenkulchai

beängstigenden Äußerungen umgehen. Für Freunde oder Schulkamerad/-innen oder Eltern ist es sehr belastend, von Suizidgedanken eines innigst geliebten jungen Menschen zu hören. Christa Wenzelburger und sehr viele andere Fachleute beraten deshalb auch Angehörige von Menschen, die sich eventuell mit Suizidgedanken tragen, die entsprechende Andeutungen gemacht haben oder deren Verhalten darauf hindeutet, dass es ihnen sehr, sehr schlecht geht.

Nicht richtig ist die Vorstellung, eine direkte Nachfrage könnte einen jungen Menschen, der tief in einer Krise steckt, überhaupt erst auf diesen Gedanken bringen. Wer sich sorgt, eine Person im Umfeld könnte sich mit Suizidgedanken tragen, kann und soll die betroffene Person offen fragen: Denkst du über Suizid nach?

Ganz wichtig ist, nicht zu urteilen, auch wenn's schwerfällt: Jasmin Hollatz vom Verein „Freunde fürs Leben“ rät Personen aus dem Umfeld eines mutmaßlich suizidgefährdeten Menschen, nichts herunterzuspielen, keine Ratschläge zu erteilen, stattdessen intensiv zuzuhören und Angebote zu machen, die ganz sicher einlösbar sind: Am Montag komm' ich um 16 Uhr zu dir, und ich habe zwei Stunden Zeit – das ist besser als zu sagen: „Du kannst mich immer anrufen.“ Oder: „Ich bin immer für dich da.“

Hilfe im Akutfall

Klinik als Anlaufstelle

Niemand kann immer für jemand anderes da sein. Weil jeder Mensch schlafen muss und niemand unbegrenzt Kraft hat.

Im Akutfall, natürlich auch nachts, ist eine Klinik die richtige Anlaufstelle. Dr. Claas van Aaken ist Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Weinsberg. Als Notanlaufstelle ist diese Abteilung am Klinikum Weissenhof für Jugendliche aus dem nördlichen Teil des Rems-Murr-Kreises zuständig. Ein Facharzt oder eine Fachärztin wird mit dem jungen Menschen sprechen, die Situation einschätzen und je nach Lage der Dinge alles Nötige veranlassen. Niemand werde von dort entlassen, ohne dass er oder sie Termine für eine Anschlussbehandlung hätte, verspricht Dr. van Aaken. Meistens seien junge Menschen in solch

einer Ausnahmesituation ganz froh, erst mal in der Klinik bleiben zu können. Nur selten müsse jemand für ein paar Stunden „fürsorglich zurückgehalten“ werden. Vor einer Zwangseinweisung und noch mehr vor Ausgrenzung haben manche junge Menschen Angst, das weiß Jakob aus den U25-Beratungen. Nicht ohne Grund legt man dort Wert darauf, dass die ratsuchende Person anonym bleibt. Das nimmt Druck heraus und gibt dem jungen Menschen die

Chance, ganz frei zu schildern, was los ist.

Jakob wird sich in seinen Antwortmails fragend herantasten und versuchen, die Person kennenzulernen. Er wird ernst nehmen, was in den Mails steht, und nichts verallgemeinern. Natürlich wird er auf Hilfsangebote hinweisen. Und natürlich wird er keinen fertigen Lösungsweg präsentieren können, weil es keine vorgefertigten Lösungen geben kann für schwierige Probleme, die sich für die betreffende Person genau so anfühlen, wie sie sich nun mal anfühlen.

Jakob hat sich, als es ihm selbst sehr schlecht ging, von sich aus in stationäre Behandlung begeben und den Klinikaufenthalt als überaus hilfreich empfunden. Der 24-Jährige hatte bereits im frühen Jugendalter mit Depressionen zu kämpfen. Als er nach Jahren einen Suizidversuch beging, war er hinterher selbst „schockiert“, weil er tatsächlich so weit gegangen war, erzählt Jakob. Er suchte und fand einen Therapieplatz.

Es gibt viel zu wenige Therapieplätze, das ist ein altbekanntes Problem. Aber: Lange Wartezeiten lassen sich überbrücken, weil es Menschen gibt wie Jakob oder Jasmin Hollatz oder Christa Wenzelburger.

Ein junger Mensch, der sich anhaltend mit Suizidgedanken trägt, wird sich eher zurückziehen, Kontakte meiden und möglicherweise gar nicht die Kraft haben, sich selbst um einen Termin bei einer Beratungsstelle zu kümmern. Sofern sich jemand mehr und mehr einigelt und niemanden mehr an sich heranlässt, könnte das als Warnsignal zu verstehen sein. Suizidgefährdete Menschen verhalten sich möglicherweise abwehrend oder gar aggressiv gegenüber Freunden oder Familienangehörigen, die sich Sorgen machen. Es können heftige Stimmungsschwankungen auftreten.

„Wenn jemand längere Zeit deprimiert und pessimistisch war und nun plötzlich gelöst und ruhig wirkt, kann gerade das bedeuten, dass er sich sehr konkret mit der Möglichkeit des Suizides beschäftigt oder bereits einen Entschluss zur Selbsttötung gefasst hat“, heißt es in einer Informationsschrift der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention. Sehr häufig deutet ein gefährdeter Mensch an, dass er sich mit Suizidgedanken trägt.

Andeutungen

„Es wäre besser, wenn ich weg wäre“

Zeichnungen und Symbole, die sich um den Tod drehen, können ein Anhaltspunkt sein, ganz besonders aber Äußerungen wie: „Ich will am liebsten vor allem meine Ruhe haben“, „Mir weint sowieso keiner eine Träne nach“ oder „Es wäre besser für alle, wenn ich weg wäre.“

Menschen im Umfeld einer möglicherweise suizidgefährdeten Person haben es mit einer außerordentlich schwierigen Situation zu tun. Zutiefst besorgt und voller Angst werden sie sich fragen, was sie tun können, sollen, müssen – und zugleich vielleicht Wut und Ärger empfinden wegen aller der Zumutungen. Fachleute raten, all diese Gefühle zuzulassen, durchaus auch übers eigene Empfinden zu reden, natürlich pro-

fessionelle Hilfe hinzuzuziehen – aber vor allem dieses: zuzuhören. Einfach nur zuzuhören, ohne zu kommentieren.

„Die Macht des Zuhörens wird stark unterschätzt“, das ist Jakobs Erfahrung. Er selbst hat in all den Jahren, als es ihm so oft so schlecht ging, ganz oft Angebote von Freunden abgelehnt, Verabredungen abgesagt, sich isoliert und mit gar niemandem gesprochen. Dennoch: Jede Whatsapp-Nachricht, jeder Anruf, jedes Zeichen, dass andere Anteil nehmen und an ihn denken, habe ihm gut getan und geholfen. „Es sind oft die kleinen Dinge. Das unterschätzt man.“

Unterstützung

Nur versprechen, was einhaltbar ist

Selbstverständlich können und sollen Jugendliche, deren Freund oder Schulkameradin suizidale Gedanken äußert, nicht mit etwas derart Schwerem allein bleiben. Deshalb raten Jakob und andere Erfahrene auch dringend davon ab, das Versprechen abzugeben, niemandem davon zu erzählen. Eine gute, diskrete Anlaufstelle wäre die Schulsozialarbeit, ein Vertrauenslehrer oder eine -lehrerin oder ein Verein wie der Arbeitskreis Leben.

Christa Wenzelburger hatte es vor einiger Zeit mit Schülern zu tun, denen ein Gleichaltriger anvertraut hatte, er trage sich mit Suizidgedanken. Der Betroffene beharrte auf Verschwiegenheit. Es gelang, Informationen über Hilfsangebote über eine Art Rückwärtskette an den Schülern weiterzuleiten – und tatsächlich kam ein Kontakt zustande, ohne dass die jugendlichen Vertrauenspersonen ihr Versprechen hätten brechen müssen.

Hilfe für Menschen mit Suizidgedanken

Im Akutfall, wenn man das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren: 110 oder 112 wählen.

U25 ist ein Online-Beratungsangebot für Menschen im Alter bis 25 Jahre. Ratsuchende bleiben anonym. Infos gibt es hier: www.u25-deutschland.de. Unter „Hilfsangebote“ sind dort zahlreiche weitere Anlaufstellen aufgelistet.

Der Arbeitskreis Leben in Stuttgart bietet Hilfe in Krisen und bei Selbsttötungsgefahr sowie nach einem Suizidversuch, auch für Angehörige, ☎ 07 11/60 06 20, Mail: akl-stuttgart@ak-leben.de. Im Akutfall erhält man einen Termin ohne lange Wartezeit.

Der Verein „Freunde fürs Leben“ informiert umfassend und holt das Thema Suizid auf vielfältige Weise aus der Tabuzone: www.frnd.de.

Die Nummern der Telefonseelsorge: 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22. Die Nummer des Kinder- und Jugendtelefons: 08 00/1 11 03 33. Die „Nummer gegen Kummer“: 116 111.

Jugendliche wenden sich mit ihren Nöten eher nicht an ihre Eltern – und zwar oft deshalb, weil sie ihre Mutter und ihren Vater schonen wollen, sagt Christa Wenzelburger. In der Beratung wird sie versuchen, eine Brücke zu bauen, und sie wird bei Bedarf zusammen mit dem oder der Ratsuchenden eine Art Sicherheitsplan entwerfen, in welchem ganz praktische Dinge aufgelistet sind: Was werde ich ganz konkret tun, wenn diese Gedanken kommen? Wen rufe ich an? Was hilft mir, wieder in einen anderen Modus zu kommen? Brauche ich einen – symbolischen oder realen – Notfallkoffer, und was müsste in diesen Koffer hinein?

Zuversicht

„Wie fühlst du dich?“

Es müsste in diesem Koffer etwas zu finden sein, das einem dann, „wenn eine Welle von Emotionen reinkommt“ und eine impulsive Handlung die Folge sein könnte, wie Jakob es ausdrückt, einen alternativen Weg einschlagen lässt. „Tief in einem drin ist ja noch was, dass man leben möchte. Sonst wäre man nicht mehr da.“

Sollte sich ein junger Mensch für einen Klinikaufenthalt entscheiden, wird man dort versuchen, ihm „Bewältigungszuversicht“ zu vermitteln, wie Dr. Claas van Aaken es ausdrückt. Zu lange Klinikaufenthalte könnten unterdessen eher kontraproduktiv wirken, erläutert der Facharzt speziell mit Blick auf „relativ therapieerfahrene Patientinnen und Patienten“. Gemeint sind Jugendliche, die über längere Zeiträume hinweg mit schwerwiegenden psychischen Problemen zu kämpfen haben und schon mehrfach in stationärer Behandlung waren. Nachhaltig besser wird's in diesen Fällen eher dann, so van Aaken, wenn die jungen Menschen professionell unterstützt Wege finden, nach und nach mehr emotionale Stabilität zu erlangen und aus eigener Kraft Alltagsanforderungen zu meistern.

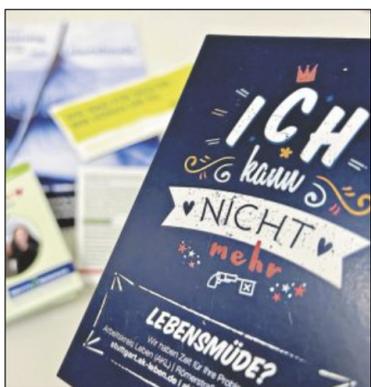
Natürlich hat es Claas van Aaken in der Klinik auch mit verzweifelten Eltern zu tun, die angesichts der Suizidalität ihres Kindes nicht mehr ein noch aus wissen und sich vor Angst verzehren. Ein professioneller Blick von außen hilft, eine Situation angemessen einzuschätzen, so der Facharzt.

Es kann sein, eine 13-Jährige äußert häufig und offensiv Suizidgedanken, weil sie kein anderes Ventil für all ihre Unsicherheit und ihre belastenden, pubertätsbedingten Gefühle findet. Oder ein junger Mensch gerät schweigend und über einen längeren Zeitraum hinweg in eine immer bedrohlichere Abwärtsspirale.

Ernstzunehmen sind Warnzeichen immer, darauf weisen sämtliche Expertinnen und Experten hin. Etwa 80 Prozent aller Suizide werden vorher angekündigt. Ist es zu einem Suizidversuch gekommen, rät van Aaken betroffenen Familien, „mehr und häufiger darüber zu sprechen, wie es dem Jugendlichen geht, und offen zu fragen: „Wie fühlst du dich? Hast du wieder solche Gedanken gehabt?“

„Rede darüber“ – dazu möchte Jakob alle jungen Menschen auffordern, die sich mit Suizidgedanken tragen: „Das ist der Vorschlag, den ich gar nicht stärker unterstreichen könnte. Rede darüber.“

(Ein weiterer Artikel zu diesem Thema ist auf der Seite C 2 zu finden.)



Es gibt zahlreiche Anlaufstellen. Foto: Büttner

Christa Wenzelburger ist Profi-Zuhörerin und Brückenbauerin. Bei der Sozialarbeiterin und Familientherapeutin oder bei ihren Kolleginnen und Kollegen vom Arbeitskreis Leben in Stuttgart kann man auch kurzfristig einen Termin bekommen – und einen Satz aussprechen, den man vielleicht sonst nie auszusprechen wagt: Am liebsten wäre ich tot. Ich habe auch schon eine Idee, wie ich es machen würde.

Christa Wenzelburger kann mit solch

einer Ausnahmesituation ganz froh, erst mal in der Klinik bleiben zu können. Nur selten müsse jemand für ein paar Stunden „fürsorglich zurückgehalten“ werden.

Vor einer Zwangseinweisung und noch mehr vor Ausgrenzung haben manche junge Menschen Angst, das weiß Jakob aus den U25-Beratungen. Nicht ohne Grund legt man dort Wert darauf, dass die ratsuchende Person anonym bleibt. Das nimmt Druck heraus und gibt dem jungen Menschen die

Das Zentrum für Psychiatrie in Winnenden ist für Erwachsene zuständig. Eine ambulante Anschlussbehandlung ist dort auch für Kinder und Jugendliche möglich.

Um Kinder und Jugendliche aus dem Rems-Murr-Kreis, für die zunächst ein stationärer Aufenthalt hilfreich sein könnte, kümmern sich die Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Weinsberg und Stuttgart.

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Klinikum Stuttgart (Olgahospital) ist zuständig für Patientinnen und Patienten aus Fellbach, Kernen, Korb, Remshalden, Schorndorf, Schwaikheim, Waiblingen, Weinstadt, Winnenden, Winterbach.

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Klinikum am Weissenhof in Weinsberg ist für junge Patientinnen und Patienten aus folgenden Rems-Murr-Gemeinden zuständig: Alfdorf, Allmersbach, Althütte, Aspach, Auenwald, Backnang, Berglen, Burgstetten, Großer-

lach, Kaisersbach, Kirchberg, Leutenbach, Murrhardt, Oppenweiler, Plüderhausen, Rudersberg, Spiegelberg, Sulzbach an der Murr, Urbach, Weissach im Tal und Welzheim.

Buchtipps: „Suizidhandlungen von Kindern und Jugendlichen – erkennen, verstehen, vorbeugen“ von Wilhelm Rotthaus, Carl-Auer-Verlag, ISBN 978-3-8497-0353-0. „Bitte hört, was ich nicht sage“ von Helga Käslar und Brigitte Nikodem.

Bei einem Schulprojekt mit dem Titel „Verrückt, na und?“ geht es um Verletzlichkeit und psychische Probleme in der Pubertät. An einem Projekttag interessierte Schulen können sich an die Evangelische Gesellschaft (EVA) wenden: psyche.praevention@eva-stuttgart.de.

Die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) und das Nationale Suizidpräventionsprogramm stellen umfangreiches Datenmaterial bereit: www.suizidprophylaxe.de www.suizidpraevention.de