

# Jugendliche mit Selbsttötungsabsichten

## Wer hört, was ich nicht sage?

„Ich habe eine Freundin, die vor wenigen Tagen ihren zweiten Suizid-Versuch unternommen hat. Wie kann ich ihr helfen?“ „Ich muss immer wieder darin denken, mich umzubringen.“ „Wir machen uns Sorgen um unseren Sohn, er hat sich ganz abgekapselt und zurückgezogen.“ Dies sind Fragen, mit denen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Braunschweiger Jugendberatung **bib** immer wieder konfrontiert werden. Krisenhilfe und die Verhinderung von Selbsttötungen gehören zu den besonders wichtigen Aufgaben der Beratungsstelle, erläutert der **bib**-Leiter und Diplom-Psychologe Holger Barkhau. Im Jahr 2003 wurden in der Jugendberatung 74 junge Menschen mit depressiven Verstimmungen beraten. 24 Klienten äußerten Suizidabsichten, zwei kamen nach einem Selbsttötungsversuch. „Für Suizidgefährdete ist vor allem schnelle und niedrigschwellige Hilfe wichtig“, betont Holger Barkhau. Deshalb gibt es in der **bib** keine Wartezeiten und eine tägliche offene Sprechzeit von Montag bis Freitag in der Zeit von 14 bis 17 Uhr. Bei akuten Gefährdungen oder nach Suizidversuchen suchen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die jungen Menschen auch vor Ort auf: zu Hause, in der Schule oder im Krankenhaus. Voraussetzung ist selbstverständlich, dass diese damit auch einverstanden sind.

### *Schrei nach Hilfe*

Auf dem schmalen Grat zwischen Leben und Tod bewegen sich viele junge Menschen: Im Jahr 2000 starben in Deutschland insgesamt 745 junge Menschen unter 25 Jahren durch Selbsttötung, davon war der größte Anteil männlich (600). Bei den jungen Männern nimmt der Suizid die zweite Stelle unter den Todesursachen der Altersgruppe um 20 Jahre ein. Suizidversuche hingegen werden zu zwei Dritteln von jungen Frauen begangen. Dies deutet darauf hin, dass in den Suizidversuchen ein „Schrei nach Hilfe“ zum Ausdruck kommt. Die Suizid-Überlebenden suchen in aller Regel Unterstützung bei der Überwindung einer Lebenskrise.

### *Anzeichen erkennen*

Um zu verhindern, dass es überhaupt zu einem Selbsttötungsversuch kommt, ist es für Menschen in der Umgebung von Gefährdeten wichtig, mögliche Anzeichen zu erkennen. Gefährdet kann sein, wer

- das Gefühl hat, einer Situation vollkommen ausgeliefert zu sein
- das Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung hat
- sein Selbstwertgefühl verliert und nicht mehr an sich glaubt
- seine Aggressionen zunehmend gegen sich selbst richtet und nicht mehr gegen andere oder gegen Gegenstände
- sich in andere Zustände hinein phantasiert, sich mit dem Totsein beschäftigt oder sogar konkrete Selbsttötungsabsichten schmiedet.

Angehörige, Freunde und andere Bezugspersonen sollten vor allem auf folgendes achten:

- auffällige Verhaltensänderungen (z.B. Schule schwänzen, Rückzug, Gleichgültigkeit, Drogeneinnahme, veränderte Essgewohnheiten, Selbstverletzung)
- sprachliche Äußerungen (z.B. Interesse an Themen im Zusammenhang mit Sinnfragen und dem Tod, verschlüsselte Äußerungen über Tod)
- realpraktische Schritte in Richtung Suizid (z.B. Sammeln von Tabletten, Waffenbesitz)

Gefährdet sein können junge Menschen auch nach dem Verlust von Angehörigen oder

Haustieren sowie nach Selbsttötungen in der Umgebung oder bei Vorbildern (Nachahmung).

### *Richtig helfen*

Sollten Bezugspersonen solche Alarmzeichen auffallen, sollten sie in jedem Fall den Kontakt und das Gespräch mit dem jungen Menschen suchen. Auch wenn nicht unbedingt eine Suizidgefährdung vorliegen muss, sind diese Zeichen doch häufig Ausdruck einer persönlichen Krise, in der Unterstützung durch andere sehr wichtig sein kann. Diese Unterstützung darf weder aufgedrängt noch aufgezwungen werden. Wichtig ist es, dem jungen Menschen zu signalisieren: "Ich merke, dass es Dir nicht gut geht. Ich bin für Dich da. Du kannst mit mir reden. Ich höre Dir zu und versuche Dich zu verstehen." Wenig hilfreich dagegen sind Unverständnis ("Du willst mich ja nur erpressen"), und voreilige Ratschläge und Belehrungen ("Nun reiß dich mal zusammen, lass dich nicht so hängen"). Auch Panik der Bezugspersonen führt leicht dazu, dass sich die Jugendlichen noch weniger mitteilen. Wenn Angehörige, Bekannte oder Freunde sehr beunruhigt sind, sollten sie sich nicht scheuen, sich in einer Beratungsstelle Rat zu holen, wie sie am besten mit ihrer Beunruhigung umgehen können. Außerdem sollten sie die gefährdeten jungen Menschen ermuntern, sich professionelle Hilfe zu holen und ihnen auch anbieten, sie in eine Beratungsstelle oder zu einem Arzt zu begleiten.

## **Wichtige Adressen bei Suizidgefährdung junger Menschen**

- Jugendberatung **bib**, Domplatz 4, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 52085
- Jugendberatung mondo X, Paul-Jonas-Meier-Str. 42, 38104 Braunschweig, Tel. 0531 377374
- Kinder- und Jugendtelefon, Tel. 0800 111 0 333
- Erziehungsberatung Domplatz, Domplatz 4, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 45616
- Erziehungsberatung Jasperallee, Jasperallee 44, 38102 Braunschweig, Tel. 0531 340814
- Kinder- und Jugendpsychiater/-innen:  
Dr. Auschra, Domplatz 4, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 6018600  
Dr. Becker, Campestraße 7, 38102 Braunschweig, Tel. 0531 7009034  
Dr. Ziehr, Steinbergstraße 5, 38122 Braunschweig, Tel. 05300 930724
- Kinder- und Jugendpsychiatrie, Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königslutter, Tel. 05353 900
- [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)
- [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

### ***Fallbeispiel***

#### **„Es ist alles so sinnlos“**

Melanie (15 Jahre, Name geändert) liegt nach einem Selbstmordversuch im Krankenhaus: Sie hat versucht sich durch die Einnahme von Schlaftabletten und Alkohol das Leben zu nehmen. Freunde haben sie rechtzeitig ins Krankenhaus gebracht. Sie ist über dem Berg.

„Ich weiß nicht mehr weiter, es ist alles so sinnlos. Erst haben sich meine Eltern getrennt,

dann ist mein Vater bei einem Unfall gestorben. Meine Mutter war mit sich selbst beschäftigt und hatte Schuldgefühle. Mir ging es ziemlich schlecht. Ich habe angefangen mich zu ritzen. zugenommen habe ich auch ziemlich stark. Ich hab mich so alleine gefühlt. Bis Max kam und wir ein Paar wurden. Es war so schön. Endlich hatte ich jemanden, der für mich da war. Ich war allerdings auch ziemlich eifersüchtig – vor allem auf schöne, schlanke Mädchen. Ich wollte ihn nur für mich haben. Und jetzt macht der von heute auf morgen Schluss – und geht auch noch mit meiner besten Freundin. Was soll das alles noch? Für mich ist eine Welt zusammen gebrochen. Ich denke, alles ist gegen mich. Das ist alles so sinnlos.“

Melanie hat in den vergangenen Jahren Schlimmes erlebt und das nicht aufgearbeitet. Sie hat versucht sich durch eine ganz enge Beziehung einen Ersatz für die erlittenen Verluste zu verschaffen. Das hat die Beziehung überfordert und konnte nicht gut gehen. Als es nun wieder zu einem schmerzhaften Verlust kommt, stellt sich bei Melanie der „Tunnelblick“ ein: Die ganze Welt wird von ihr nur noch als düster, sinnlos und gegen sie gerichtet wahrgenommen. Melanie versucht sich von der ganzen Last zu befreien, indem sie einfach nicht mehr da sein, nichts mehr spüren und nur noch schlafen will.

### *Autor*

Holger Barkhau  
Diplom-Psychologe  
Psychologischer Psychotherapeut  
Leiter der Jugendberatung Jugendberatung bib  
48 Jahre, verheiratet, 2 Kinder (11 und 14)