

Suizidalität: Krisenintervention in der Schule

Suizid wird als zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen angesehen. Suizid stellt für Jugendliche oft den einzigen Ausweg aus einer akuten psychischen Krise dar. Man spricht von einem Ausbruch einer akuten psychischen Krise, wenn durch Ereignisse beim Versuch der Problemlösung die üblichen Bewältigungsmechanismen versagen und die Überlastung als subjektive Überforderung spürbar wird und die betroffene Person in seinen Reaktionsmöglichkeiten hilflos macht.

Das Einschätzen der Suizidgefährdung:

Die Integration ins soziale Umfeld und die Einengung der Gefühle sollen abgeklärt werden.

- Seit wann gibt es Suizidgedanken?
- Welche Art von Suizidgedanken liegt vor? (sich aufdrängende Gedanken)
- Welches Stadium der suizidalen Entwicklung ist erkennbar? (Erwägen, Abwägen, Entschluss)
- Wurden von der Schüler*in konkrete Vorbereitungen, Pläne für einen Suizid getroffen?
- Wer weiß schon davon?
- Sind Kontakte zu anderen Personen deutlich reduziert? Wie ist das soziale Umfeld?

Je systematischer und realistischer die Suizidgedanken der Schüler*in sind, je weniger Alternativen erwogen werden, desto gefährlicher ist die Situation.

Offen über die Suizidgefährdung zu sprechen, ist empfehlenswert. Nur so kann man sich ein Bild über das wirkliche Risiko der betroffenen Person machen.

Wenn das Gefühl da ist oder Signale wahrgenommen werden, dass die Schüler*in an Suizid denken könnte, ist es sinnvoll danach zu fragen: "Hast du schon daran gedacht, dich umzubringen"?

Das Gespräch darüber entlastet und lockert oder verhindert die suizidale Einengung. Darüber zu reden ist eine wichtige suizidpräventive Maßnahme. Entweder eine spontane Kontaktaufnahme oder die konkrete Vereinbarung für ein weiteres Gespräch ist möglich, es soll ein Angebot und freiwillig sein. Z.B. "In letzter Zeit bist du irgendwie verändert, hast du Sorgen? Willst du gleich darüber sprechen?"

Hilfe für suizidgefährdete Schüler*innen bedeutet:

- Schwierigkeiten und Gefühle ernst nehmen
- Interesse und Aufmerksamkeit zeigen
- Gelegenheit geben, sich auszusprechen
- Aktiv zuhören

Bestehende Fähigkeiten und vorhandene persönliche Ressourcen der Schüler*in sollen

angesprochen und damit eine alternative Sichtweise für Problemlösungen wiederhergestellt werden.

Hilfestellungen professioneller Art sollen angeboten werden wie z.B. Schulpsychologie. Alle weiteren Anlaufstellen für Notfälle im Bezirk können bei den Schulpsychologischen Beratungsstellen der Bildungsdirektion für NÖ erfragt werden.

Das Wahrnehmen von Warnsignalen

Auf Warnsignale von suizidgefährdeten Schüler*innen aufmerksam zu werden und entsprechende Hilfe zu geben oder zu vermitteln, stellt eine wichtige Aufgabe der Suizidprävention der Schule dar. Jugendliche kündigen ihre Suizidabsicht an, jedoch oft in verschlüsselten Botschaften, welche widersprüchlich und nicht ohne weiteres verständlich sein können. Erst das spezielle Zusammentreffen von verschiedenen Signalen lässt auf eine mögliche Suizidgefährdung schließen.

Besondere Alarmzeichen können bei jugendlichen Schüler*innen auf Suizid hindeuten:

- verbale Äußerungen über Suizidabsicht ("ich kann nicht mehr..., ich weiß nicht mehr weiter..., ich falle jedem zur Last..., ich bin völlig fertig..., ich schaffe das nicht mehr..., manchmal möchte ich nur schlafen..., ich will einfach Ruhe haben, ...ich will nichts mehr hören und sehen")
- schriftliche oder symbolische Äußerungen (Abschiedsbriefe oder Verabschiedung per SMS oder in sozialen Medien sind eher selten)
- psychosomatische Beschwerden (Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit, Schmerzzustände)
- Weglaufen
- selbstgefährdendes Verhalten (z.B. provozierte Unfälle, Mitmachen bei Mutproben und gefährlichen Tätigkeiten).

Weitere Hinweise auf Suizidalität können sein:

- Jemand wirkt verstört und verweint
- Depressive Stimmung
- Energielosigkeit, Abgeschlagenheit, Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Leistungsschwankungen und Versagen, Schwänzen der Schule
- Abwendung von Familie und Freund*innen
- Abkapselung, soziale Selbstisolierung
- Vernachlässigung eigener Interessen und Hobbies
- Flucht in eine Traumwelt
- Änderung der Alltagsgewohnheiten
- Veränderungen des Essverhaltens
- Alkohol-, Drogen-, Medikamentenmissbrauch

Schritte der Hilfe bei einer akuten Krise (oder Hinweisen darauf)

- Gespräch im vertraulichen Rahmen zwischen der betroffenen Person und der Person/en des Vertrauens führen
- Erkennen der Hinweise auf eine akute Krise
- Einschätzen der Suizidalität

Bei akuter Suizidalität:

- Organisieren von professioneller Hilfe für die Akutsituation durch Coaching von Schulpsycholog*innen oder anderen externen Helfer*innen (Beratungsstellen, Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen).
- Telefonische Verständigung der Schulleitung und der Eltern der betroffenen Person .
- mit Begleitperson eine jugendpsychiatrische Ambulanz aufsuchen oder zur Unterstützung Rettung holen.
(Polizei holen nur bei akuter Selbstgefährdung und Ablehnung von Hilfsangeboten)
- Dokumentation des gesamten Geschehens und Organisation der Nachbetreuung in der Schule
- Wenn nötig Organisation der Nachbetreuung für die Betroffenen, die Personen des Umfeldes und für Lehrpersonen durch Schulpsycholog*innen oder andere psychologische und psychotherapeutische Angebote.

Bei keiner akuten Suizidalität:

- Anregen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, Eltern involvieren.
- Professionelle psychologische Beratung und Krisenintervention durch Schulpsychologie
- Weitere Psychotherapie oder psychologische Beratung werden bei Bedarf durch Schulpsychologie vermittelt
- Dokumentation des gesamten Geschehens und bei Bedarf Organisation der Nachbetreuung durch die Schule
- Wenn nötig Organisation der Nachbetreuung für die Betroffenen, die Personen des Umfeldes und für Lehrpersonen durch Schulpsycholog*innen oder andere psychologische und psychotherapeutische Angebote.

Suizidversuch

Akute Krisen können zu einem Versuch führen, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen. Ein Suizidversuch ist ein gewolltes Verhalten einer Person, das eine aktive Absicht zur Beendigung des eigenen Lebens beinhaltet.

Entweder nehmen Betroffene eine Substanz ein (z.B. Überdosis von Medikamenten oder Drogen) oder sie führen sich selbst Verletzungen (z.B. Aufschneiden der Pulsadern, sich aus dem Fenster stürzen) zu, von denen sie annehmen, dass sie zum Tode führen.

Schritte der Hilfe bei einem Suizidversuch in der Schule

- Akutversorgung: Erste Hilfe leisten, Betroffene vor weiterem körperlichen Schaden bewahren, nicht alleine lassen, ruhig zureden.
- Telefonisch Hilfe holen: Rettung informieren mit dem Hinweis auf einen Notfall, Suizidversuch, wichtige Angaben: Name, Schule, Adresse, Schilderung des Zustandsbildes, Information über sichergestellte Hinweise.
- Unterstützende Maßnahmen setzen: Für helfende Personen Unterstützung holen; Sichern der betroffenen Person und des Ortes des Geschehens vor Neugierigen; Sofortmaßnahmen setzen, um eine Eskalation der Situation zu verhindern; als Ansprechperson für Betroffene aus dem Umfeld da sein; zwischenmenschlicher Austausch abseits des Ortes des Geschehens ermöglichen; klare Anweisungen zur Beruhigung der Situation treffen.

- Bei Eintreffen der Rettung: Kurzinformation über Hergang des Suizidversuchs geben, der Rettung Verantwortung für Betroffene übergeben!
- Telefonische Verständigung der Eltern und der Schulleitung.
- Dokumentation des gesamten Geschehens (Bericht) und bei Bedarf Organisation der Nachbetreuung.
- Wenn nötig Organisation der Nachbetreuung für die Betroffenen, die Personen des Umfeldes und für Lehrpersonen durch Schulpsycholog*innen oder andere psychologische und psychotherapeutische Angebote.

Literatur:

SONNECK, G. (Hg.) (1991). Krisenintervention und Suizidverhütung. Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien: Facultas Universitätsverlag.

VAN WISSEN, P. (1997). Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen. IN: FREYTAG, R. & WITTE, M. (Hg.) Wohin in der Krise? Orte der Suizidprävention. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Jänner 2021 überarbeitet von Mag.^a Alexandra Sartori und Mag.^a Beate Wais

Autor*innen: Mag.^a Alexandra Sartori und Mag. Rainer Gartlehner