BERATUNG UND HILFE

Beratung und Hilfe

Das Kinder- und Jugendtelefon 116 111
Mo–Sa 14–20 Uhr, samstags beraten Jugendliche des Projektes „Jugendliche beraten Jugendliche“

Emailberatung für Kinder- und Jugendliche
www.nummergegenkummer.de

Emailberatung | Suizidprävention | Peerberatung
www.u25-hamburg.de
www.Youth-Life-Line.de

Terminbasierte Online-Beratung im Chat
https://neuhland.beranet.info

In Hamburg

Jugendpsychiatrischer Dienst in den Gesundheitsämtern der Bezirke, Zuständigkeit erfragen unter Tel.: 115

Kinder- und Jugendnotdienst
Tel.: 040 428 15 32 00, KJND-Online@leb.hamburg.de

Universitätsklinikum Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Tel.: 040 7410-52 230, Mo–Do 8–16:30 Uhr, Fr 8–15 Uhr
außerhalb der Sprechzeit: 040 7410-57 110

Katholisches Kinderkrankenhaus Wilhelmstift
Abt. für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters
Liliencronstr. 130, 22149 Hamburg
Tel.: 040 673 77-190, Mo – Fr 8–11:30 Uhr und 12:15–16:30 Uhr
außerhalb der Sprechzeit: 040 673 77-0

Asklepios Klinik Harburg
Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg
Tel.: 040 18 18 86-27 81, Mo–Fr 8–15:30 Uhr
außerhalb der Sprechzeit: 040 1818 86-0

www.psychenet.de Hamburger Netz psychische Gesundheit

www.hamburg.de/therapiefuehrer

Handlungs-möglichkeiten für Pädagog*innen

Auch wenn es manchmal schwierig ist, die vielschichtigen Signale junger Menschen zu deuten, gibt es Hinweise für eine Suizidgefährdung, die Pädagog*innen wahrnehmen und auf die sie reagieren müssen.

Deshalb:

- Nachfragen und ansprechen
- Ruhig zuhören, geduldig und aufmerksam sein
- Äußerungen und Stimmungen ernstnehmen
- Provokative Signale (z.B. Bilder, Aufsätze) nicht verdrängen, sondern reagieren
- Konkretes Vorhaben erfragen
- Keine Scheinlösungen anbieten: Das wird schon wieder…
- Andere Personen im Umfeld des/der suizidgefährdeten Jugendlichen in die Beobachtung und Hilfestellung einbinden
- Evtl. eine/n Ärzt*in oder eine/n Therapeut*in hinzuziehen
- Evtl. sich selbst bei einer entsprechenden Beratungsstelle Rat holen

Unbegründet ist die Angst, durch das Fragen nach Suizidabsichten den anderen erst auf den Gedanken zu bringen, sich das Leben zu nehmen. Das konkrete Nachfragen schafft vielmehr die Chance zur Entlastung.

Mehr Information

www.suizidprophylaxe.de

www.suizidpraevention-deutschland.de

www.neuhland.net

www.frnd.de

www.u25-deutschland.de

www.akl-freiburg.de

www.fideo.de

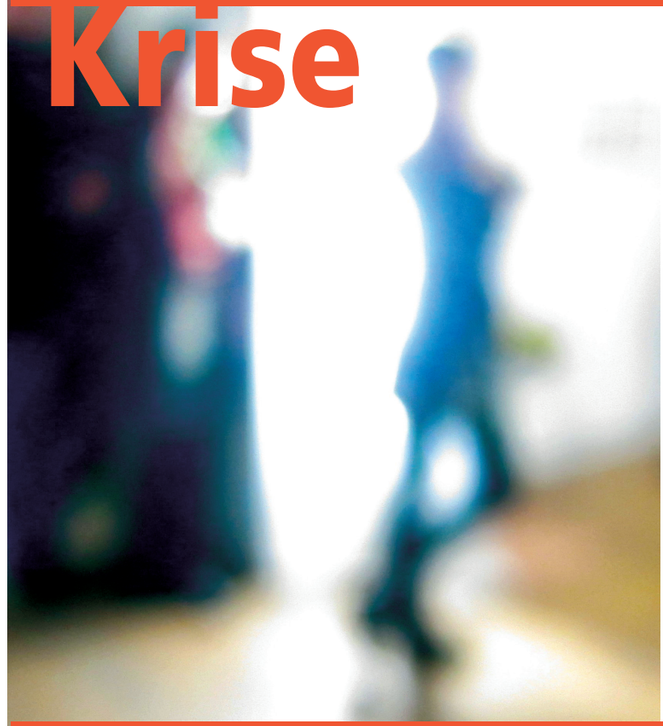
Herausgeberin
©Arbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz
Hamburg e.V. | ajs

Beim Schlump 13 A I Eingang im Hinterhof
20144 Hamburg
Telefon 040 410 980 0
Telefax 040 410 980 92
info@ajs-hh.de
www.ajs-hamburg.de

gefördert durch:

Hamburg | Behörde für Schule, Familie und Berufsbildung

Wege aus der Krise



Informationen zur Suizidprävention bei Kindern und Jugendlichen

Für Mitarbeiter*innen in Schule und Jugendhilfe

ajs Hamburg
AG Kinder- und Jugendschutz Hamburg e.V.

Suizidgefährdung bei Kindern und Jugendlichen

Suizid bei Kindern und Jugendlichen ist in unserer Gesellschaft ein Tabu-Thema, obwohl Suizide im Jugendalter, bei den 15- bis 25-Jährigen, die zweithäufigste Todesursache nach Unfällen sind. Kinder unter 10 Jahren nehmen sich selten das Leben, aber auch in dieser Altersgruppe treten Suizidgedanken auf. Über Suizidversuche gibt es keine Statistik. Fachleute schätzen, dass diese Zahl bei Jugendlichen zwanzig- bis dreißigmal höher ist als die der vollendeten Suizide. Dabei begehen Mädchen dreimal so viel Suizidversuche wie Jungen, beim vollendeten Suizid sind zwei Drittel Jungen.

Zum Leben und zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gehören Krisen. Gerade die Zeit der Adoleszenz bedeutet die ständige Auseinandersetzung mit Veränderungen und Anforderungen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens spielt eine elementare Rolle. Sehen die Jugendlichen für sich in dieser Phase keine akzeptablen Lösungsansätze und finden sie keine Unterstützung, können sie suizidales Verhalten entwickeln.

Alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, begegnen dabei jungen Menschen, die mit dem Thema Suizid befasst sind. Suizidprävention ist somit ein wichtiges Thema für Schule und Jugendarbeit.

Einem Suizid und einem Suizidversuch liegt immer eine tiefe seelische Not zugrunde.

Ursachen für suizidales Verhalten liegen meistens begründet in früheren Entwicklungsphasen und in der Lebensgeschichte der Kinder und Jugendlichen.

Es handelt sich z.B. um das Erleben von

- Vernachlässigung
- Körperlicher und/oder psychischer Gewalt
- Sexualisierter Gewalt
- Massiver fortgesetzter Kränkung und Herabsetzung
- Verlust wichtiger Bezugspersonen
- Einsamkeit
- Übersteigerter politischer und religiöser Überzeugung
- Fehlender Akzeptanz der Lebensweise
- Fehlenden Zukunftsperspektiven
- Psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen

Auslöser für einen Suizid oder Suizidversuch erscheinen Außenstehenden manchmal nicht so schwerwiegend, aber für die Betroffenen ist es eine aktuell stark belastende Situation, wie z.B.

- Liebeskummer
- Familienkrisen
- Konflikte mit Freund oder Freundin
- Probleme in der Peergroup
- Demütigungen
- Mobbing
- Gewalterlebnisse
- Konflikte in der Familie und im Freundeskreis
- Trennung, Scheidung der Eltern
- Berufsprobleme
- Versagensängste (Prüfungen, Zeugnisse)

Signale

Suizidalität ist nicht immer einfach zu erkennen, aber die Kinder und Jugendlichen senden Signale, die auf eine mögliche Gefährdung hinweisen. Signale können u.a. sein:

- Abkapselung von anderen
- Heftige Gefühlsschwankungen
- Plötzliche Änderung von Ess- und Schlafgewohnheiten
- Antriebslosigkeit
- Neigung zu Unfällen
- Depressive Stimmung
- Konkrete Todesphantasien
- Suizidale Äußerungen, schriftlich oder verbal
- Suizidandeutende Zeichnungen und Symbole

Es ist richtig,

- dass die meisten Suizide angekündigt werden.

Suizidversuche sind Hilferufe – der oder die Gefährdete sucht in der Krise nicht vorrangig den Tod, sondern eine Pause vom Überlebenskampf in einer nicht mehr aushaltbaren Situation.

Es ist falsch,

- dass die Personen, die Suizid begehen, unbedingt sterben wollen.
- dass diejenigen, die Suizidhandlungen begehen, zugleich psychisch krank sind.
- dass diejenigen, die von Suizid reden, diesen nicht begehen werden.