

SUIZIDPRÄVENTION IN DER SCHULE

In Ihrer Schule können Ihnen Schüler und Schülerinnen begegnen, bei denen Sie den Eindruck gewinnen, dass sie sich in einer Krise befinden und suizidgefährdet sein könnten. Anzeichen von Suizidgefährdung und Suizidäußerungen führen häufig zu großer Verunsicherung und Überforderung. Dieser Infobrief möchte Hintergrundinformationen und Handlungshilfen für das Vorgehen bei Suizidverdacht geben und Möglichkeiten der Suizidprävention aufzeigen.

Schülerinnen und Schüler mit Suizidgedanken haben das Gefühl, in einer unerträglichen, ausweglosen Lage zu sein. Ein Suizidversuch erscheint als einzige Lösung. „Ich will nicht mehr leben“ bedeutet zugleich: „So wie es jetzt ist, kann ich nicht mehr leben; ich möchte, dass sich in meinem Leben etwas ändert.“

Zahlen und Fakten

Suizid bei Schülerinnen und Schülern ist immer noch ein tabuisiertes Thema in unserer Gesellschaft, obwohl Suizid bei 10- bis unter 25-Jährigen die häufigste Todesursache darstellt (siehe Mitteilung Statistisches Bundesamt).

Hinzu kommt, dass Suizidversuche bei jungen Menschen viel häufiger sind als in anderen Altersgruppen. In einer Schülerbefragung berichtete ein Drittel der Befragten von Suizidgedanken und 6-9% von Suizidversuchen (Schülerbefragungen, dt. Ärzteblatt, 2020).

Besonderheiten von suizidalen Krisen im Kindes- und Jugendalter

Junge Menschen haben tiefgreifende Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Die Ablösung vom Elternhaus und stärkere Orientierung an Peers, die Bewältigung schulischer Anforderungen und die Entwicklung einer eigenen körperlichen und psychosozialen Geschlechtsidentität stellen große Herausforderungen dar. Fragen nach dem Wert der eigenen Person und dem Sinn des Lebens gewinnen an Bedeutung. In besonders ausweglos erscheinenden Situationen können Suizidgedanken entstehen. Sie sind Ausdruck von Überforderung, verbunden mit mangelnder Kenntnis von Konfliktlösungsstrategien und auch ein Hilfeschrei. Der betroffene junge Mensch will den für ihn unerträglichen aktuellen Zustand beenden und nimmt im schlimmsten Fall den Tod in Kauf.

Wenn Sie sich um Schüler und Schülerinnen sorgen

Bieten Sie dem Schüler / der Schülerin ein Gespräch an. Teilen Sie ihm / ihr mit, dass Sie besorgt sind. Wenn Sie dahingehend Fragen haben, lassen Sie sich durch entsprechende Fachkräfte innerhalb und außerhalb Ihrer Schule beraten oder wenden Sie sich an Ihr SIBUZ.

Besser reagieren als nicht reagieren

Über Suizidgedanken zu sprechen und in der eigenen Not ernst genommen zu werden, ist der erste Schritt zur Entlastung und macht Hilfe erst möglich.

Reden hilft!

HINWEISE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG BEI VERDACHT AUF SUIZIDGEFÄHRDUNG

- Schaffen Sie einen ungestörten Raum, nehmen Sie sich Zeit und planen Sie im Vorfeld, wen Sie im Zweifelsfall zu Rate ziehen können (Kollegen, Kolleginnen vor Ort, Beratungsstellen).
- Teilen Sie Ihre Besorgnis mit.
- Hören Sie aktiv zu, zeigen Sie Verständnis.
- Fragen Sie nach konkreten Absichten und Plänen, z.B.: Hast du bei dem, wie es dir geht, schon einmal daran gedacht, dass es besser wäre, so nicht mehr zu leben?
- Je konkreter die Suizidgedanken sind, desto größer ist die Gefahr und desto mehr besteht unmittelbarer Handlungsbedarf.
- Lassen Sie den Schüler, die Schülerin nicht allein, wenn die Gefährdung akut erscheint.
- Organisieren Sie umgehend Hilfe (Sorgeberechtigte benachrichtigen, Beratungsstellen, Klinik).
- Ermutigen Sie den Schüler, die Schülerin, diese Hilfe anzunehmen. Wenn er, sie sich weigert, müssen Sie dennoch Hilfe veranlassen.

Unterstützung/ Beratung bei akuter Suizidgefährdung (auch für Eltern)

SIBUZ - Schulpsychologie für Notfälle und Krisen

Neuhland e.V. Tel. 030-8730111 Mo-Fr 9-18 Uhr

Berliner Krisendienst www.berliner-krisendienst.de

Weitere Hinweise zum Vorgehen bei Suizidgefährdung finden Sie in den Notfallplänen für Berliner Schulen im Kapitel Suizidalität.

Rolle der Schule in der Suizidprävention

Schulen, die sichere Orte sind, tragen entscheidend zur **Suizidprävention** bei:

- Versuchen Sie, Ihre Schule als einen Ort zu gestalten, an dem sich Kinder und Jugendliche verstanden, angenommen und sicher fühlen, Freunde haben, sich Erwachsenen anvertrauen können und externe Hilfsangebote kennen. Schule kann Bindungen anbieten, insbesondere wenn diese außerschulisch wenig tragfähig erscheinen.
- Fördern Sie das Vertrauen der Schülerinnen und Schüler in die eigenen Bewältigungsfähigkeiten durch bestärkende Rückmeldungen, Partizipation und Anforderungen, die diese als sinnvoll, verstehbar und bewältigbar erleben.
- Bilden Sie sich zum Thema Jugendsuizid fort, um Warnsignale früh erkennen und angemessen handeln zu können.

Ermöglichen Sie gezieltes Handeln bei Gefährdung, durch die **Schulung Ihres Krisenteams**:

- Mindestens ein Mitglied des Krisenteams sollte sich auf das Thema Suizidalität durch vertiefende Fortbildungen spezialisiert haben, es steht dem Kollegium als Ansprechperson zur Verfügung.
- Erstellen Sie im Krisenteam Handlungsleitlinien, wie in akuten Nottfällen alle in ihrer Schule Beteiligten rasch und zweckmäßig reagieren. Orientieren Sie sich dabei an den Notfallplänen für Berliner Schulen.

Vereinbaren Sie im Kollegium **Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Suizidprävention**:

- Schulische Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner bei Problemen sind den Schülerinnen, Schülern und Eltern bekannt und leicht zu kontaktieren.
- Kontaktdaten von Beratungsstellen sind der Schulgemeinschaft bekannt und im Schulgebäude sichtbar und zugänglich.
- Die Risikoindikatoren für Suizidgefährdung sind allen in der Schule Tätigen bekannt, z. B. durch regelmäßige Thematisierung in der Gesamtkonferenz und Hinweis auf die Notfallpläne für Berliner Schulen.
- Lebenskrisen und deren Bewältigung, psychische Gesundheit, Suizidalität und Prävention sind Unterrichtsinhalte.
- Problembewältigungskompetenzen werden gestärkt, Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht und ein positives Schul- und Klassenklima gepflegt.

Selbstfürsorge bei erwachsenen Bezugspersonen

Die Arbeit mit belasteten Schülerinnen und Schülern kann emotional herausfordernd sein. Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Ihre Belastung. Sorgen Sie für Ihre psychische Gesundheit und nehmen Sie Unterstützung in Anspruch. Tauschen Sie sich regelmäßig mit Kolleginnen und Kollegen aus oder nutzen Sie Supervision, die Sie in Ihrem SIBUZ anfragen können. Machen Sie sich bewusst, welche Möglichkeiten und Grenzen Ihre Unterstützung für Schüler und Schülerinnen hat. Holen Sie sich Hilfe. Sie können nicht alle Probleme alleine lösen.

Präventionsprogramme und Fortbildung

Im Rahmen des Programms „MindMatters“ wurden mehrere Unterrichtsmodule für die Arbeit im Unterricht zu verschiedenen Themen der psychischen Gesundheit entwickelt.

Wenden Sie sich für die **Beratung zu Präventionsprogrammen, bei Supervisionsbedarf, zu Fortbildungen zum Thema Suizidalität wie auch zu möglichen Elternabenden** gerne an **Ihr zuständiges SIBUZ**.

Weiterführende Literatur

<https://mindmatters-schule.de/>

Suizidalität im Jugendalter - Leitfaden für Schulen:

<https://www.bs.ch/publikationen/suizidalitaet-im-jugendalter-leitfaden-fuer-schulen>

Quellen

<https://neuhland.net>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/suizidalitaet-im-kindes-und-jugendalter-5a51aed5-d40f-41af-8e61-392ad5626a70>

Notfallpläne für Berliner Schulen (3. Auflage, 2024)

Autorinnen dieser Ausgabe:

Ulrike Buckwitz (SIBUZ Treptow-Köpenick)

Susanne Meis (SIBUZ Charlottenburg-Wilmersdorf)

Redaktion: SenBJF I A 4 / II A 2