



Christoph Wewetzer  
Kurt Quaschner

# Ratgeber Suizidalität

Informationen für Betroffene,  
Eltern, Lehrer und Erzieher

## **Ratgeber Suizidalität**

## **Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie Band 27**

Ratgeber Suizidalität

Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Dr. Kurt Quaschner

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Manfred Döpfner, Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann,  
Prof. Dr. Gerd Lehmkuhl, Prof. Dr. Franz Petermann

Begründer der Reihe:

Manfred Döpfner, Gerd Lehmkuhl, Franz Petermann

**Christoph Wewetzer**  
**Kurt Quaschner**

# **Ratgeber Suizidalität**

Informationen für Betroffene, Eltern,  
Lehrer und Erzieher



**Prof. Dr. med. Christoph Wewetzer**, geb. 1959. Seit 2005 Leiter der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der städtischen Kliniken Köln gGmbH.

**Dipl. Psych. Dr. rer. nat. Kurt Quaschner**, geb. 1955. Seit 2004 Leitender Psychologe an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie; Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Marburg.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
verlag@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © istock.com by Getty Images/sdominick  
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrman.net  
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen  
Format: PDF

1. Auflage 2019

© 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2923-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2923-7)

ISBN 978-3-8017-2923-3

<http://doi.org/10.1026/02923-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet.

Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

## Zielsetzung des Ratgebers

In der klinischen Praxis nimmt die Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die angeben, sich das Leben nehmen zu wollen, oder die einen Suizidversuch begangen haben, immer mehr zu. Der Begriff Suizidalität beschreibt die gesamte Bandbreite von ganz allgemeinen Suizidgedanken über konkrete Suizidabsichten bis hin zu Suizidankündigungen, Suizidversuchen und Suiziden. Dabei sind die Gründe für Suizidalität sehr unterschiedlich und vielgestaltig. Manchmal kommt der Wunsch, zu sterben, ganz plötzlich und spontan, manchmal ist er aber auch das Ergebnis lange bestehender Probleme und Überlegungen. Somit kommt der Einschätzung, wie gefährdet ein Kind oder Jugendlicher mit suizidalen Gedanken oder Absichten ist, eine überragende Bedeutung zu.

Waren es früher überwiegend Jugendliche, die Suizidgedanken angaben, sind es heute immer öfter auch Kinder, die von konkreten Suizidabsichten sprechen. Dabei sind vollendete Suizide bei Kindern nach wie vor sehr selten. Hingegen ist der Suizid bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache nach den Verkehrsunfällen. Für Eltern, Lehrer und Erzieher sind diese suizidalen Gedanken und suizidalen Handlungen ein Anlass größter Sorge und Angst. Hier möchte der Ratgeber helfen, als erstes mit der Vermittlung von Wissen über die Entwicklung von suizidalen Gedanken und Handlungen. Dies gilt für die Betroffenen selbst, aber auch für ihr soziales Umfeld. Oft ist Suizidalität ein Tabuthema. Eltern, Lehrer und nicht selten auch Fachkräfte scheuen davor zurück, dieses Thema anzusprechen. Der Ratgeber will Mut machen, Suizidalität offen anzusprechen und als ein Notsignal von Kindern und Jugendlichen aufzufassen.

Als zweites beschreibt der Ratgeber die Risikofaktoren für einen möglichen Suizid und wie man diese erkennt und einschätzt. Er beantwortet die Frage von Bezugspersonen, wie sie mit einem suizidalen Kind oder Jugendlichen umgehen und wo sie Unterstützung und schnelle Hilfe bekommen können. Welche Hilfe ist angebracht? Reicht ein Gespräch oder muss das Kind oder der/die Jugendliche unverzüglich auf eine geschützte kinder- und jugendpsychiatrische Station aufgenommen werden? Der Ratgeber bietet Aufklärung, um so auch den Jugendlichen und ihren Bezugspersonen Ängste zu nehmen und Hilfen aufzuzeigen. Er informiert, wie die Schule helfen kann, zeigt aber auch die Risiken einer solchen Hilfe auf. Nicht wenige Eltern und Betroffene

haben Sorgen und Ängste, Unterstützung durch die Jugendhilfe anzunehmen. Der Ratgeber informiert über Jugendhilfemaßnahmen, um diese Ängste und Vorbehalte abzubauen.

Dabei hat der Ratgeber nicht den Anspruch, alle Probleme zu lösen und eine Behandlung überflüssig zu machen. Vielmehr ist es das Ziel, Betroffene und Bezugspersonen zu informieren, Ängste zu reduzieren und es Betroffenen und Bezugspersonen so zu ermöglichen, frühzeitig Hilfe zu bekommen und anzunehmen.

Der Ratgeber ergänzt den Leitfaden „Suizidalität“ (Wewetzer & Quaschner, 2019) der sich an Psychologen, Psychotherapeuten und Ärzte wendet und über Leitlinien zur Diagnostik und Behandlung von Suizidalität ausführlich informiert.

Köln und Marburg,  
Januar 2019

*Christoph Wewetzer  
und Kurt Quaschner*



# Inhaltsverzeichnis

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| <b>1</b>      | <b>Kennen Sie das? .....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>2</b>      | <b>Was ist mit dem Begriff Suizidalität gemeint? .....</b>                                  | <b>12</b> |
| <b>3</b>      | <b>Wie kommt es zu suizidalen Gedanken und suizidalen Handlungen? .....</b>                 | <b>14</b> |
| <b>4</b>      | <b>Welche seelischen Störungen treten im Zusammenhang mit Suizidalität auf? .....</b>       | <b>17</b> |
| <b>5</b>      | <b>Was sind Risikofaktoren für Suizidalität? .....</b>                                      | <b>19</b> |
| <b>6</b>      | <b>Risikoeinschätzung der Suizidalität .....</b>  | <b>21</b> |
| <b>7</b>      | <b>Wie gehe ich mit einem suizidalen Kind/Jugendlichen um? .....</b>                        | <b>25</b> |
| <b>8</b>      | <b>Wie verhalte ich mich bei akuter Suizidalität? .....</b>                                 | <b>28</b> |
| <b>9</b>      | <b>Wie kann Suizidalität behandelt werden? .....</b>  | <b>30</b> |
| <b>10</b>     | <b>Wie können Eltern helfen? .....</b>  | <b>33</b> |
| <b>11</b>     | <b>Welche Rolle spielen die Medien bei Suizidalität? .....</b>                              | <b>35</b> |
| <b>12</b>     | <b>Was kann die Schule tun und was sollte sie nicht tun? .....</b>                          | <b>37</b> |
| <b>13</b>     | <b>Was können die Kinder und Jugendlichen selbst tun? .....</b>                             | <b>40</b> |
| <b>14</b>     | <b>Welche Rolle spielt der Freundeskreis und wie kann er Betroffene unterstützen? .....</b> | <b>44</b> |
| <b>15</b>     | <b>Gibt es noch weitere Hilfen? .....</b>   | <b>46</b> |
| <b>Anhang</b> |   |           |
|               | Fachliteratur .....   | 49        |
|               | Ratgeber – Empfehlungen .....   | 49        |
|               | Hilfreiche Internetquellen bei Suizidalität .....   | 50        |
|               | Hilfreiche telefonische Angebote .....  | 51        |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Hilfreiche Einrichtungen ..... | 52 |
| Mein Sicherheitsplan .....     | 53 |

# 1 Kennen Sie das?

Die 14-jährige *Sophie* hat sich erstmals in ihrem Leben richtig verliebt. Sie weiß allerdings nicht, ob der Junge, für den sie sich interessiert, sie auch attraktiv findet. Dies beschäftigt Sophie schon seit mehreren Wochen und je nachdem wie der Junge sich in der Schule ihr gegenüber verhält, hat sie eine sehr gute Stimmung oder sie ist ganz traurig und verzweifelt. Immer wieder bespricht sie mit ihrer Freundin die Situation, kann sich aber nicht dazu entschließen, den Jungen anzusprechen oder ihm eine SMS zu schreiben. Sophie hat sich fest dazu entschlossen, auf dem nächsten Schulfest ihren ganzen Mut zusammenzunehmen und den Jungen anzusprechen. Auf dem Schulfest interessiert sich der Junge für Sophie überhaupt nicht und noch viel schlimmer, Sophie entdeckt, wie er ein anderes Mädchen küsst. Für Sophie bricht eine Welt zusammen. Sie fährt weinend nach Hause, sitzt in ihrem Zimmer und versucht, sich mit den Klingen ihres Rasierers die Pulsadern am Handgelenk zu öffnen, um zu sterben. Kurz vorher schreibt sie noch ihrer besten Freundin eine SMS und teilt dieser mit, dass sie sich nun umbringen werde.

Die 16-jährige *Julia* ist schon seit vielen Monaten mit ihrem Leben extrem unzufrieden und unglücklich. In der Schule hat sie das Gefühl, dass keiner sie leiden mag und dass sie für keinen irgendeine Bedeutung hat. Auch zu Hause hat sie das Gefühl, dass ihre Geschwister für die Eltern viel wichtiger sind, und sie hat den Eindruck, dass es in der Familie jedem egal ist, ob sie da ist oder nicht. Alles, was sie anfängt oder beginnt, nimmt für sie in ihrer Wahrnehmung ein



schlechtes Ende. So hat sich ihre Stimmung in den letzten Monaten massiv verschlechtert, sie ist häufig niedergeschlagen, traurig, liegt dann lange Zeit auf dem Bett in ihrem Zimmer und grübelt über ihr Leben nach. Dabei hat sie sich in letzter Zeit von ihren Freundinnen immer stärker zurückgezogen und geht auch nicht mehr zum Handballtraining, was ihr früher viel Spaß gemacht hat. Immer öfter denkt Julia in letzter Zeit daran, dass ihr Leben eigentlich nicht lebenswert ist und dass, wenn sie sterben würde, es sowieso keinen interessieren würde. Sie fängt an, sich immer mehr mit dem Thema Suizid auseinanderzusetzen. Immer wieder sucht sie im Internet nach diesem Begriff und hat darüber schon mit vielen anderen Kontakt gehabt, die genau wie sie überlegen, nicht mehr leben zu wollen. Von einer solchen Internetbekannten hat sie den Tipp bekommen, dass man sich mit einem bestimmten Schmerzmittel gut selbst töten könne. Julia fängt an, sich im Internet über dieses Schmerzmittel zu erkundigen und stellt fest, dass man es ohne Rezept in der Apotheke kaufen kann. Julia hat auch bemerkt, dass in der Hausapotheke ihrer Eltern dieses Medikament vorhanden ist. Am nächsten Tag geht sie in die Apotheke und kauft sich eine größere Packung dieses Schmerzmittels. Immer wieder beschäftigt sich Julia damit, ob sie nun wirklich die Tabletten nehmen solle. Durch die ganzen Grübeleien über dieses Thema und aufgrund ihrer negativen Stimmung werden ihre Schulleistungen immer schlechter. Nach einem großen Streit mit ihren Eltern bezüglich ihrer schlechter werdenden Schulleistungen zieht sich Julia abends früher in ihr Zimmer zurück und teilt den Eltern mit, dass sie früh schlafen und nicht gestört werden wolle. In ihrem Zimmer schreibt sie für ihre Freundin und für ihre Eltern einen Abschiedsbrief und fängt an, die Medikamente einzunehmen.

Im Leben des 16-jährigen *Justin* läuft schon seit längerer Zeit vieles schief. Schon immer ist es Justin schwergefallen, Kontakt zu Gleichaltrigen zu finden. Einen richtigen Freund hat er noch nie gehabt und es gab Zeiten in der Schule, in denen er massiv von anderen Jugendlichen wegen seines Übergewichts gehänselt worden ist. Auch zu Hause mit den Eltern hat er viele Konflikte, hat sich immer stärker von diesen zurückgezogen und verbringt einen großen Teil seiner Freizeit mit Shooter-Spielen an seinem Computer. Zuletzt hat Justin Kontakt zu einem früheren Schulkameraden gefunden. Über diesen bekommt Justin Zugang zu Drogen. Erst hat Justin nur ab und zu am Wochenende Cannabis geraucht, zuletzt eigentlich fast jeden Tag. Da Justin am Ende kein Geld mehr für die Drogen hatte, hat er sich überreden lassen, auch

Drogen in der Schule zu verkaufen. Dies geht eine ganze Zeit lang gut, bis er zum Direktor bestellt wird. Der Direktor teilt ihm mit, dass er von Seiten der Schule angezeigt werde und dass er vorerst die Schule nicht mehr besuchen könne. Weiter teilt der Direktor mit, dass er Justins Eltern informieren wird. Justin ist verzweifelt, er sieht keinen Ausweg mehr für sich und kommt auf die Idee, mit einem Paukenschlag aus dem Leben zu treten.