



Verena Leutgeb  
Elise Steiner  
Elisabeth  
Waibel-Krammer

# Kinder und Jugendliche in suizidalen Krisen

Wie Eltern helfen können –  
ein Ratgeber

## **Kinder und Jugendliche in suizidalen Krisen**

Die Erarbeitung des vorliegenden Ratgebers wurde im Rahmen des steirischen Suizidpräventionsprogramms aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark finanziert.



Weiter im Leben



**Verena Leutgeb  
Elise Steiner  
Elisabeth Waibel-Krammer**

# **Kinder und Jugendliche in suizidalen Krisen**

Wie Eltern helfen können –  
ein Ratgeber

unter Mitarbeit von  
Elfriede Predota, Xenia Hobacher und Alexandra Hoisel



**Dr. Verena Leutgeb** ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Notfallpsychologin. Sie leitet das vom Land Steiermark beauftragte Suizidpräventionsprojekt GO-ON Suizidprävention Steiermark.

**Elise Steiner** ist Psychotherapeutin und Supervisorin (Systemische Familientherapie) in eigener Praxis in Graz. Sie ist ehrenamtliche Vorstandsvorsitzende vom Volker Paul Goditsch Fonds WEIL – Weiter im Leben.

**Elisabeth Waibel-Krammer** ist Diplomierte Sozialarbeiterin. Sie ist als Mitarbeiterin von GO-ON Suizidprävention Steiermark und in einer Familienberatungsstelle des Psychosozialen Netzwerks (PSN) tätig.

**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  
info@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © shutterstock.com/Alexandr23  
Satz: Matthias Lenke, Weimar  
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrmann.net  
Format: PDF

1. Auflage 2019

© 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2965-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2965-7)  
ISBN 978-3-8017-2965-3  
<http://doi.org/10.1026/02965-000>

**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.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wichtige Gedanken zur Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Warum kommt es zu suizidalen Gedanken und Handlungen?</b> .....	<b>10</b>
1.1 Was suizidale Kinder und Jugendliche empfinden .....	10
1.2 Leonie und Luca – zwei Geschichten .....	12
<b>2 Warnzeichen, Häufigkeit und Entwicklung von Suizidalität</b> .....	<b>14</b>
2.1 Suizidalität und typische Warnsignale .....	14
2.2 Suizidalität – ein Thema in der Pubertät .....	18
2.3 Gibt es Suizidalität bei Kindern überhaupt? .....	21
2.4 Häufigkeit von Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen ...	22
2.5 Entwicklung von Suizidalität .....	25
<b>3 Hilfe bei Suizidalität</b> .....	<b>34</b>
3.1 Wann sollte man wie eingreifen? .....	34
3.2 Hilfe bei akuter Suizidalität .....	37
3.3 Professionelle Hilfsangebote .....	38
<b>4 Hilfreiches für das Gespräch mit Ihrem Kind</b> .....	<b>42</b>
4.1 Vorbemerkung .....	42
4.2 Überlegungen zur Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrem Kind .....	42
4.3 Folgende Punkte sind für das Gespräch mit Ihrem Kind von Bedeutung .....	43
4.4 Abschluss des Gespräches bei nicht akuter Suizidalität ...	47
4.5 Nach dem Gespräch – wie geht es weiter? .....	47
4.6 Was, wenn das Gespräch nicht gelingt? .....	48
4.7 Was tun, wenn mein Kind (noch) nicht mit mir sprechen möchte? .....	48
4.8 Was tun, wenn ich mich durch mein Kind erpresst fühle? ...	49
4.9 Impulse für das Gespräch mit Ihrem Kind .....	50
4.10 Was im Gespräch mit Ihrem Kind nicht passieren sollte ...	51

<b>5</b>	<b>Für sich selbst sorgen</b> .....	<b>52</b>
<b>6</b>	<b>Umgang mit Suizidalität in der eigenen Familie und im Umfeld Ihres Kindes</b> .....	<b>55</b>
6.1	Wenn Ihr Kind einen Suizidversuch gemacht hat .....	55
6.2	Wenn Ihr Kind durch Suizid verstorben ist .....	58
6.3	Suizidalität im Umfeld Ihres Kindes .....	61
6.4	Suizidversuch im Umfeld Ihres Kindes .....	64
6.5	Vollendeter Suizid im Umfeld Ihres Kindes .....	65
	<b>Nachwort</b> .....	<b>68</b>
	<b>Anhang</b> .....	<b>69</b>
	Literaturempfehlungen .....	71
	Notrufnummern, Online-Beratung und Links zu Informationen und Hilfsangeboten .....	73
	Selbsthilfegruppen für Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben .....	76
	Das Leben ist es wert! .....	77



# Wichtige Gedanken zur Einleitung

Der Wunsch, zu leben, ist in jedem von uns tief verankert. Dennoch denken viele Menschen im Laufe ihres Lebens an Suizid. Auslöser sind häufig Krisensituationen, die nicht lösbar scheinen. Enttäuschungen, Verluste, Einsamkeit, Mobbing aber auch psychische Erkrankungen und vieles mehr können sehr quälend werden. Manchmal wird alles bisher zur Bewältigung von Krisen Gelernte und Erprobte als wirkungslos empfunden. Suizid kann dann als möglicher Ausweg aus einer schmerzvollen und momentan scheinbar ausweglosen Situation erscheinen. Der Wunsch ist selten, tatsächlich zu sterben, sondern so, wie die Situation momentan ist, nicht mehr weiterleben zu wollen.

Krisen sind Teil jeden Lebens, unabhängig vom Alter. Auch Kinder und Jugendliche sind mit belastenden Situationen konfrontiert. Insbesondere die Pubertät ist eine turbulente Lebensphase für Jugendliche und deren Eltern. Die Entwicklung einer eigenen Identität, Abnabelung von den Eltern und gleichzeitig das Hineinwachsen in neue Rollen und Aufgaben sind herausfordernd. Die Beschäftigung mit dem Leben und der eigenen Sterblichkeit ist in diesem Alter typisch. Auch Gedanken an Suizid sind häufig. Beruhigend ist, dass tatsächliche Suizide in diesem Alter selten sind.

Dieser Ratgeber richtet sich an Eltern, die sich mit der Sorge tragen, ihr Kind könnte an Suizid denken.

Schon allein die Vermutung kann in Eltern eine ganze Bandbreite an unterschiedlichen Gefühlen auslösen: Hilflosigkeit und Angst um das Kind, die Sorge, etwas falsch zu machen, Trauer, Scham und vielleicht auch Ärger und Wut. Auch der Wunsch, das Thema unter den Teppich zu kehren, in der Hoffnung, dass sich das Problem mit der Zeit von selbst löst, kommt vor. Alle diese Gefühle und Gedanken sind verständlich!

Dieser Ratgeber soll eine Hilfestellung sein, damit Sie Ihr Kind besser verstehen und unterstützen können. Er möchte Ihnen Möglichkeiten für einen hilfreichen Umgang mit der Situation aufzeigen. Sie fragen sich

vielleicht: Wie kann ich die Gefährdung meines Kindes einschätzen? Was könnten Warnsignale sein? Wie spreche ich das Thema an? Wie kann ich meinem Kind helfen? Wo kann ich Unterstützung bekommen?

Es gibt keine Patentrezepte, jeder Mensch ist einzigartig! In diesem Ratgeber ist beschrieben, was in vielen Menschen vorgeht und welche Form der Unterstützung von ihnen als hilfreich empfunden wird.

Dieser Ratgeber soll Ihnen so rasch wie möglich die für Sie hilfreichen Informationen liefern. Daher muss er nicht in der Abfolge von vorne bis hinten durchgelesen werden, sondern Sie können auch mit dem Kapitel beginnen, das am ehesten Ihre Situation beschreibt. Bitte beachten Sie, dass es dadurch zu Wiederholungen kommen kann, wenn Sie mehrere Kapitel lesen.

Wir haben professionelle Hilfsangebote für Sie gesammelt dargestellt. Diese können Leben retten – bitte suchen Sie Hilfe, es gibt sie! Wenn Sie dringend Unterstützung brauchen, dann blättern Sie direkt zum Kapitel 3.2. Adressen und Kontaktnummern von Hilfsangeboten finden Sie im Anhang (vgl. Seite 73).

Haben Sie keine Angst davor, Ihr Kind anzusprechen! Sollte es tatsächlich darüber nachdenken, sich das Leben zu nehmen, dann wird es über Ihre Offenheit froh sein. Hinweise für das Gespräch mit Ihrem Kind finden Sie im Kapitel 4.

Trotz aller Bemühungen ist es traurige Realität, dass nicht jeder Suizid verhindert werden kann, auch bei Kindern und Jugendlichen nicht. Falls Sie den Suizid Ihres Kindes betrauern, dann finden Sie Informationen im Kapitel 6.2. Falls Ihr Kind schon einen Suizidversuch gemacht hat, finden Sie Informationen im Kapitel 6.1.

## Danksagung

Das Buch entstand unter der Mitarbeit der Teams von GO-ON Suizidprävention Steiermark und des Volker Paul Goditsch Fonds WEIL – Weiter im Leben. Wir danken allen unseren Testleserinnen und Testlesern

für Ihre wertvollen Rückmeldungen. Besonderer Dank geht an Frau Mag.<sup>a</sup> Petra Birchbauer (Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Rettet das Kind Steiermark Bereichsleitung Kinderschutz und Jugendwohlfahrt)).

Graz und Knittelfeld, Januar 2019

Verena Leutgeb,  
Elise Steiner und  
Elisabeth Waibel-Krammer

# 1 Warum kommt es zu suizidalen Gedanken und Handlungen?

## 1.1 Was suizidale Kinder und Jugendliche empfinden

Die Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben ist im Kindes- und Jugendalter üblich und Teil einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung und des Erwachsenwerdens. Jugendliche denken häufig über Suizid nach und viele sprechen auch darüber. Gedanken an den Suizid können zugleich ein Ausweg sein, wenn das momentane Leben unerträglich geworden ist.

Glücklicherweise nehmen sich angesichts der Häufigkeit von Suizidgedanken nur wenige Jugendliche tatsächlich das Leben. Trotzdem sollte jede direkte oder indirekte Suizidäußerung ernst genommen und hinterfragt werden!

Meist geht der Entstehung von Suizidalität eine längere Geschichte mit vielfältigen Gründen und Ursachen voraus. Lebenskrisen, also Lebenssituationen, die im Moment subjektiv für die Betroffenen nicht bewältigbar erscheinen, sind häufig ein Nährboden für Suizidalität. Diese können natürlich auch im Kindes- und Jugendalter auftreten.

### **Merke: Warum entsteht Suizidalität?**

Suizidalität ist ein Ausdruck intensiver Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit: Das Leben wird zur Qual. Die meisten Betroffenen wollen nicht sterben, sondern sehen sich einfach nicht mehr in der Lage, so wie es ist, weiterzuleben. Oft sind sie in diesem Zustand wie „blind“ vor Schmerz. Sie sehen einfach keinen Ausweg und keine andere Lösungsmöglichkeit mehr. Würde sich ihre Situation verändern, dann könnten sie sich ein Weiterleben gut vorstellen.

Im Kindes- und Jugendalter sind die häufigsten Themen, die zu Suizidalität führen, die folgenden:

- ein Gefühl der Überforderung,
- das Gefühl, in einer ausgeweglosen Situation gefangen zu sein,
- die aktuelle Situation nicht mehr aushalten können,
- keinen Sinn im Leben finden,
- keine Zukunft für sich selbst sehen,
- das Gefühl, eine Last zu sein,
- Gefühle von Einsamkeit.

Betroffene haben häufig Angst, als „verrückt“ abgestempelt zu werden, wenn sie darüber reden, dass sie nicht mehr leben möchten. Aus Scham sprechen sie ihre Suizidideen oft nicht direkt aus.

### **Merke: Sprechen Sie Ihr Kind an!**

Die Sorge, Sie könnten durch Nachfragen Ihr Kind auf die Idee bringen, sich das Leben zu nehmen, ist unbegründet. Wenn Ihr Kind aber tatsächlich über Suizid nachdenkt, dann wird es sehr froh sein, dass Sie es darauf ansprechen!

Im Gegenteil besteht die Gefährdung darin, das Thema unter den Tisch zu kehren und Betroffene mit ihren Gedanken alleine zu lassen. Das ständige einsame Grübeln über Probleme und der Sog negativer Gedanken können so stark werden, dass man sie nicht mehr aus eigener Kraft stoppen kann.

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass sich Menschen in suizidalen Krisen in einem „neurobiologischen Ausnahmezustand“ befinden. Das rationale Denken (das „Vernunftthirn“) verliert die Kontrolle über emotionale Impulse und lässt diese durchbrechen. Betroffene beschreiben häufig, dass sie sich „wie in Trance“ gefühlt haben. In dieser Situation ist Hilfe von außen unbedingt nötig, da die Situation meist nicht mehr alleine bewältigt werden kann. Überlebende eines Suizidversuches sind im Nachhinein in der Regel froh, dass sie gerettet wurden. Sie beschreiben, dass sie mit der Zeit immer weniger in der Lage waren, Alternativen zu sehen und auf fremde Hilfe angewiesen waren. Neue Lösungen

oder Unterstützung bei der Krisenbewältigung eröffnen neue Möglichkeiten und Suizidgedanken sind dann nicht mehr „nötig“, weil das Leben und seine Herausforderungen wieder bewältigbar sind und Freude machen.

### **Erste Tipps für den Umgang mit Suizidalität bei Ihrem Kind**

Je konkreter Suizidankündigungen oder -pläne sind, desto höher ist die Gefährdung.

- Wenn Ihr Kind Abschiedsbriefe schreibt, Tabletten sammelt, im Internet über Suizidmethoden recherchiert, oder vielleicht sogar genaue Pläne hat, wie es sich selbst töten würde (z.B. wie oder an welchem Ort), oder Vorbereitungen dafür trifft (z.B. für das Kind wertvolle Dinge verschenkt), dann sollten Sie rasch für Hilfe sorgen! Im Kapitel 3.2 finden Sie hierfür Unterstützung.
- Wenn sich Ihr Kind in einer schwierigen Lebenssituation befindet, aber keine konkreten Handlungen zur Vorbereitung eines Suizids trifft, sollten Sie das Gespräch mit ihm suchen. Am wichtigsten ist für Ihr Kind das Gefühl, verstanden zu werden und jemanden zu haben, der ruhig bleibt, zuhört und die Situation gemeinsam mit ihm erträgt. Es geht nicht darum, sofort eine Lösung zu finden. Informationen dazu finden Sie im Kapitel 4.

## **1.2 Leonie und Luca – zwei Geschichten**

Im Folgenden sind die Geschichten von Luca und Leonie beschrieben. Die Geschichten werden über den Ratgeber hinweg immer wieder aufgegriffen und fortgeführt. Die beiden Beispiele sollen es Ihnen erleichtern, die Hintergründe und Warnsignale von Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen besser zu verstehen.