



# Herzlich Willkommen zum Elternabend Online

## Vortrag „Ist mein Kind suizidal? Wie kann ich helfen?“

**21.03.2023, 19 bis 20 Uhr**

*Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 18 Jahren an städtischen Schulen*

Ihr Mikrofon ist während des Vortrags stummgeschaltet.

Wenn Sie etwas mitteilen möchten oder Fragen haben,  
können Sie in den Chat an alle oder direkt an Petra Bokowski schreiben.

Ihr Video können Sie selbst ein- oder ausschalten.

Zentraler Schulpsychologischer Dienst  
Referat für Bildung und Sport  
Pädagogisches Institut –  
Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement  
Neuhauser Str. 39, 80331 München



Lucia Wasserrab

Die Arche .  
Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.





# Ist mein Kind suizidal? Wie kann ich helfen?

- Grundlegendes zum Verständnis der Suizidgefährdung junger Menschen
- Problematische Situationen zwischen Eltern und Kindern bei Suizidgefährdung
- Hilfe der Eltern bei Suizidgefährdung ihrer Kinder
- Grenzen der Hilfe
- Hilfsmöglichkeiten und abschließende Gedanken





# Was ist Suizidalität?

- Suizidgedanken / Suizidfantasien: Gedanken und Fantasien, die sich damit beschäftigen, das Leben durch eigenes Handeln zu beenden
- Suizidankündigungen: direkte oder indirekte Äußerungen, sich das Leben zu nehmen
- Suizidplan: Überlegung einer konkreten Methode, wie ein Suizid erfolgen könnte
- Suizidversuche: Handlungen, die mit dem Ziel unternommen werden, sich das Leben zu nehmen und die nicht tödlich enden.
- Akute Suizidalität: Vorliegen einer konkreten Suizidabsicht mit unmittelbar drohender Suizidhandlung und zur Verfügung stehender Mittel
- Suizid: die selbst herbeigeführte Beendigung des eigenen Lebens





## Wer nimmt sich das Leben?

- Im Jahr 2021 gab es 9215 Suizide in Deutschland  
6805 Männer und 2410 Frauen
- Es gibt eine hohe Dunkelziffer (Verkehrsunfälle, Drogentote)
- Rückgang der Suizide seit 1980 um ca. 50%





## Wer nimmt sich das Leben?

- Suizide bei Kindern unter 10 Jahren kommen extrem selten vor
- 27 Suizide bei unter 15-Jährigen, 162 Suizide in der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen
- Alte Menschen haben ein deutlich höheres Suizidrisiko als junge Menschen

(Deutschland 2021)





# Suizidversuche

- Suizidversuche können statistisch nicht erfasst werden
- Schätzungen gehen (mindestens) von einer 10-20 mal höheren Zahl als die vollendeten Suizide aus, also von 2000 bis 4000 Suizidversuchen im Jahr
- Jugendliche und junge Menschen machen deutlich mehr Suizidversuche als ältere Menschen





# Anforderungen in der Jugendzeit

- Pubertät und Adoleszenz als krisenhafte Zeit
- Große Entwicklungskrise, die zu bewältigen ist
- Entwicklungsanforderung ist die Wandlung und Reifung der gesamten Persönlichkeit vom Kind-Sein zum Erwachsen-Sein
- Beinhaltet eine narzisstische Krise; das Selbstgefühl wechselt von Größenfantasien zu Minderwertigkeitsgefühlen und Angst





# Auslöser

- Kränkungen, Zurückweisungen, Anschuldigungen
- drohende Beschämung oder Bestrafung
- Verbote
- Enttäuschungen
- Versagenserlebnisse
- das eigene Selbstwertgefühl bedrohende Ereignisse
- tatsächliche, befürchtete oder bevorstehende Verluste







# Belastungsfaktoren

## Durch die Familie

- ständige Überforderung, Leistungserwartung
- Erfahrung von Beziehungsabbrüchen, Trennungen, Verlusten
- Loyalitätskonflikte
- gespannte Familienatmosphäre
- psychische und physische Gewalt, Vernachlässigung
- symbiotische Beziehungen (außerfamiliäre Beziehungen sind nicht erwünscht)

## Durch die Schule / Ausbildung

- schulische Belastungen
- Mobbing

## Sonstige Belastungen

- Migration
- Gewalt
- Coming-Out





## Motive

### die mit dem Gedanken an Suizid und Tod verbundenen Wünsche und Ziele

- Hilferuf / Appell
- Beendigung von Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Wunsch nach Pause, Ruhe oder Flucht
- Manipulation, etwas erreichen wollen
- Rache / Vergeltung
- Resignation
- Selbstaggression / Selbstbestrafung





## Hinweise auf Suizidalität

Verbale Äußerungen – indirekt und direkt

- es hat alles sowieso keinen Sinn
- ich hab keinen Bock mehr
- ich kann nicht mehr
- man müsste nur noch schlafen und nicht mehr aufwachen
- ich mag nicht mehr
- am liebsten wäre ich tot





# Hinweise auf Suizidalität

## Wichtige Signale

- fehlende Zukunftsorientierung: wozu noch Abi machen?
- schriftliche Äußerungen im Internet, Tagebuch, Zettel
- Malen von Kreuzen oder Gräbern
- konkrete Vorbereitungen wie das Sammeln von Tabletten
- Schreiben von Abschiedsbriefen





## Weitere Hinweise

- Sozialer Rückzug
- Ausdruck von Traurigkeit, Resignation
- Chronisch schlechte Stimmung
- Interessenverlust, Antriebslosigkeit
- Psychosomatische Symptome (Essstörungen, Schlafstörungen, krasses Verschieben des Schlaf-Wach-Rhythmus)
- Neu auftretende Unkonzentriertheit, Fahrigkeit und ziellose Unruhe





# Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität

- Selbstverletzendes Verhalten ist die Verletzung des eigenen Körpers ohne suizidale Absicht
- Die Mehrheit derjenigen, die sich selbst verletzen ist nicht suizidal
- Selbstverletzendes Verhalten kann auch eingesetzt werden, um suizidale Impulse umzulenken





## Das Gespräch suchen

- Wenn Sie sich Sorgen machen, Ihr Kind könne Suizidgedanken haben:  
Fragen Sie konkret danach
- Die Angst, ihr Kind mit einer solchen Frage erst auf die Idee zu bringen, ist unberechtigt
- Wenn Sie erkennen wollen, ob ihr Kind sich mit Suizidgedanken trägt und wie hoch die Gefahr eines Suizids ist, gibt es nur eins: Reden Sie mit ihr/ihm!
- Bleiben Sie nicht in der Position der besorgten, hilflosen Beobachter\*in, die auf ihre Mutmaßungen angewiesen ist





# Hilfreich für das Gespräch

- Aufmerksamkeit beim Zuhören
- Respekt, Ernst nehmen
- Gefühl der Sicherheit geben
- Wohlwollen
- „Du bist mir wichtig“







## Nicht hilfreich sind folgende Sätze

- Warum willst da das tun
- Du hast doch keinen Grund dazu
- Stell dich nicht so an
- Wird schon wieder
- Nimm es nicht so tragisch





# Vorgehen im Gespräch

- Die Ambivalenz ansprechen
- Die Zukunft ansprechen
- Stärken und Ressourcen ansprechen
- Einen Notfallplan erarbeiten
- Bei akuter Suizidalität professionelle Hilfe holen





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Zeit für Fragen**





# Beratungsstellen/Informationsmöglichkeiten

## In der Krise

- Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.  
<https://die-arche.de/>, Tel.
- Krisendienst Psychiatrie, Tel. 0180/655 3000
- Ambulanz des kbo-Heckscher-Klinikums für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Deisenhofener Straße 28, Telefon: 089 9999-0





## Beratungsstellen

- Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Gesundheitsreferates, Schwanthaler Straße 69, Telefon: 089 233-66933, [kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de](mailto:kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de)
- Erziehungsberatungsstellen in München  
<https://erziehungsberatung-muenchen.de/>
- Sozialbürgerhäuser in München  
<https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/sozialreferat/sozialbuergerhaus.html>
- Zentraler Schulpsychologischer Dienst (für Schüler\*innen/Eltern städtischer Schulen):  
<https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>
- Staatliche Schulberatungsstelle München (für Schüler\*innen/Eltern staatlicher und privater Schulen)  
<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html>
- Weitere außerschulische Beratungs-, Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten:  
[www.pi-muenchen.de/auserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/](http://www.pi-muenchen.de/auserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/)
- Schulpsycholog\*in an der Schule Ihres Kindes kontaktieren (an den meisten Städtischen Schulen vorhanden)





## Online Beratung für Jugendliche

- U-25 Online Suizidprävention, Online-Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche; Beratung durch speziell ausgebildete Gleichaltrige („Peers“), [www.u25-deutschland.de/](http://www.u25-deutschland.de/)
- neuhland – Einzel-Chat; Online-Beratungstermine für Jugendliche und junge Erwachsene; man kann sich online mit einem Ansprechpartner vom Team zum Einzel-Chat verabreden; <https://neuhland.beranet.info/>
- Youth-Life-Line; Online-Beratung von geschulten Jugendlichen für Jugendliche in Krisen; komplett anonym. Das Youth-Life-Team antwortet auf die erste Mail innerhalb von drei Tagen. [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)





# Psychotherapie-Suche

- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns KVB  
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>  
Koordinationsstelle Psychotherapie: Psychotherapeutenvermittlung (freie Plätze)
- Psychotherapeutenkammer Bayern  
[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)  
Psychotherapeutensuchdienst (kurzfristige Sprechstunde aufgrund der Corona-Pandemie möglich)
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung  
<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>  
(Psychotherapeutenliste nach Postleitzahlen)

