

# Suizidpräventions-Konzept:

## Ausgangslage:

In Österreich konnte von 1970 bis 2014 in fast allen Bevölkerungsgruppen ein deutlicher Rückgang der Suizidhäufigkeit verzeichnet werden. Bei der Gruppe der 15- bis 19-Jährigen in den Jahren 2013 - 2014 ist ein Anstieg zu verzeichnen. Selbstmord ist eine der häufigsten Todesursachen bei jungen Erwachsenen bis 25 Jahre. Im Bundesländervergleich ist in Salzburg die Suizidrate nach der Steiermark und Kärnten am dritthöchsten.<sup>1</sup> Im internationalen Vergleich - WHO und OECD Berichte - ist Österreich im oberen Drittel zu finden und laut dem OECD Bericht 2015 hat Österreich von 27 untersuchten Ländern mit 21,3 Prozent die höchste Mobbingrate in Schulen und damit einen fast doppelt so hohen Anteil als der OECD-Schnitt mit elf Prozent.<sup>2</sup> Mobbing gilt als ein nicht unerheblicher Risikofaktor für Suizid im Jugendalter.

## Risikofaktoren:

Suizid ist nicht notwendigerweise die Folge einer psychischen Erkrankung. Neben biologischen Faktoren (erbliche Prädisposition, hormonelle Prozesse wie z.B. in der Pubertät) und psychologischen Faktoren (psychische Erkrankungen, Identitätskrisen, fehlender Selbstwert, schlechter Umgang mit Stress u.a.) gibt es meist einen realen Auslöser, der zur akuten Krisensituation führt. Schulisches Versagen, Mobbing, familiäre Probleme, Verlust einer wichtigen Bezugsperson durch Trennung oder Tod u.a.m. stellen wesentliche Risikofaktoren dar. Rund ein Viertel der suizidierten Kinder bis 14 Jahre hatten lt. einer neuseeländischen Studie<sup>3</sup> Kontakt mit dem Jugendamt, was auf die Komplexität der psychosozialen Situation hinweist. Auch wenn Depression der psychiatrische Hauptrisikofaktor für Suizid im Kindes- und Jugendalter ist, sollte gerade auf die psychosozialen und umfeldbezogenen Faktoren mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.<sup>4</sup>

## Maßnahmen:

Information und Selbstwertstärkung verringern die Suizidalität ebenso wie konkrete Hilfe in akuten Krisen. Das Ziel professioneller Suizidprävention ist, verzweifelten und suizidalen jungen Menschen niederschwellige Hilfe anzubieten, die an ihren Bedürfnissen ansetzt. Der Beziehungsaspekt, die rasche Erreichbarkeit (Zeitfaktor!) und das Beratungssetting spielen dabei eine wesentliche Rolle. Präventions- und Interventionsmaßnahmen müssen Hand in Hand gehen.

Jugendliche beschäftigen sich mit Suizid, auch wenn das Thema nicht im Unterricht besprochen wird. Laut amerikanischen Untersuchungen geben etwa 20 Prozent aller Jugendlichen an, ernsthaft daran gedacht zu haben, sich das Leben zu nehmen. Entgegen des verbreiteten Einwands, „Wenn man darüber spricht, weckt man schlafende

---

<sup>1</sup> Suizidbericht Österreich (2015)

<sup>2</sup> [www.oecd-ilibrary.org/education/skills-for-social-progress/one-in-ten-boys-report-being-bullied-at-school\\_9789264226159-graph3-en](http://www.oecd-ilibrary.org/education/skills-for-social-progress/one-in-ten-boys-report-being-bullied-at-school_9789264226159-graph3-en),

<sup>3</sup> Beautrais, Child and young adolescent suicide, Aust NZJ Psychiatry (2001b)

<sup>4</sup> Dervic, Friedrich, Sonneck, Suizidales Verhalten bei österreichischen Kindern und Jugendlichen, Psychiatrie & Psychotherapie (2007)

Hunde“, ist vielmehr richtig, dass sowohl das fachkundige Thematisieren im Unterricht als auch das einfühlsame Ansprechen von suizidgefährdeten Menschen ein wichtiger Schritt zur Verhinderung von Suiziden sind. Reden hilft! Unterstützung von geschulten Personen ist natürlich notwendig.

### [Primär- & sekundär-] Prävention:

Wie Studien mehrfach belegen,<sup>5</sup> kann Prävention an Schulen die Suizidgefahr unter Jugendlichen signifikant senken.<sup>5</sup> Folgende Elemente sollten verstärkt werden:

- **Lebensumweltnahe psychosoziale Versorgung**, insbesondere durch den Ausbau von Schulsozialarbeit mit nachweislich positiven Auswirkungen<sup>6</sup> auf SchülerInnen und Schule:
  - ✓ Rechtzeitige Hilfe und Beratung für SchülerInnen bei diversen Problemstellungen.
  - ✓ Verbesserung des Schulklimas durch Reduktion von Konflikten und Mobbing.
  - ✓ Früherkennung von Warnzeichen.
- **Schulische ganzheitliche nachhaltige Suizidpräventionsprogramme**, die sich an die gesamte Schule (PädagogInnen, SchülerInnen und Eltern) richten. Im Bundesland Salzburg gibt es bereits bewährte Programme<sup>7</sup>, die ausgebaut werden sollten:
  - ✓ Enttabuisierung des Themas.
  - ✓ Zuwachs an Lebenskompetenz aller SchülerInnen sowie Handlungskompetenz aller PädagogInnen (Früherkennung von Warnzeichen).
  - ✓ Aufbau von Strukturen (z.B. BeratungslehrerIn mit Zusatzqualifikation, Krisen-management).
- **Jugendgerechte Workshops** zu allgemeinen Themen und Problemsituationen im Jugendalter von externen Beratungsstellen (z.B. kija Salzburg):
  - ✓ Information über außerschulische Hilfsangebote für den Bedarfsfall.
  - ✓ Schaffung einer persönlichen Vertrauensbasis.
  - ✓ Senkung der Hemmschwelle für Inanspruchnahme von Hilfe/Krisenintervention im Bedarfsfall.
- **Soziales Lernen** zur Erhöhung der Konfliktlösungs- und Problembewältigungskompetenz der SchülerInnen:
  - ✓ Verbesserung der Klassengemeinschaft nach dem Motto: „Aufeinander achten – füreinander da sein“.
  - ✓ Schulung/Ausbildung von Peers, Peer-Mediation.
- **Edukative Präventionswebseiten:**
  - ✓ Wissenszuwachs vermindert Suizidalität, Angebote von edukativen Webseiten können nachhaltig zur Prävention von Suiziden beitragen.

<sup>5</sup> [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)61213-7/abstract;derstandard.at/2000011159924/Praevention-an-Schulen-verringert-Suizidgefahr-und-Risikoverhalten-bei-Jugendlichen;](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)61213-7/abstract;derstandard.at/2000011159924/Praevention-an-Schulen-verringert-Suizidgefahr-und-Risikoverhalten-bei-Jugendlichen;)

<sup>6</sup> u.a. Bugram et al, Evaluation der Schulsozialarbeit in der Steiermark, Universität Graz, Eigenverlag (2014)

<sup>7</sup> lebenswert, Suizidprävention in Schulen (Suizidprävention Salzburg, Forschungsprogramm Suizidprävention am Institut für Public Health der PMU Salzburg, Pädagogische Hochschule Salzburg, 2008)

- ✓ Bekanntmachung von Stellen, an die man sich in einer suizidalen Krise um Hilfe wenden kann.
- **Zugangsbeschränkungen** und **Barrieren** zu sämtlichen Mitteln mit denen Suizid begangen werden könnte, wie z. B. Medikamente, Gift, Waffen, aber auch zu exponierten Standorten (Suizidmethode: Sturz aus der Höhe) etc.

### Tertiärprävention und Intervention:

Ein Suizid-(versuch) bedeutet immer ein erschütterndes Ereignis für das gesamte Umfeld, in erster Linie für die Familie und den Freundeskreis, aber auch die gesamte Schule. Rasche Unterstützungsangebote sind daher wichtig, um den SchülerInnen Raum für ihre Gefühle (Trauer, Ängste ...) zu geben, sie zu entlasten (evtl. Schuldgefühle, es nicht verhindert zu haben), aber auch, um Nachahmungssuizide zu verhindern.

Junge Menschen in akuten Krisen brauchen verlässliche Ansprechpersonen. Beratung über die - jeweils aktuellen - sozialen Medien durch eine auch real greifbare Person ist dafür ein geeignetes Mittel. Folgende Elemente sollten ergänzend zu den oben genannten verstärkt werden:

- **Lebensumweltnahe psychosoziale Versorgung an der Schule** sowie **psychosoziale außerschulische, regional verfügbare Ansprechpersonen**, die bereits durch Workshops vertraut sind (s. Prävention).
- **Online-Beratungsangebote**, wichtig dabei:
  - ✓ Verfügbarkeit außerhalb der üblichen Bürozeiten, damit im Krisenfall zeitnahe Hilfestellung möglich ist (Abendstunden, Nachts, Wochenende, Feiertage).
  - ✓ angegliedert an eine den Jugendlichen bekannte Beratungsstelle mit dem
  - ✓ Angebot im Ernstfall an Ort und Stelle zu kommen (s. nächster Punkt).
- **Mobile AnsprechpartnerInnen / mobile Krisenintervention** mit zeitlicher Flexibilität im Krisenfall:
  - ✓ Zur Verdeutlichung: Personen, die u.U. zu einem/einer Jugendlichen fahren, um ihn/sie buchstäblich von den Gleisen zu holen.
- **Psychotherapeutische und psychiatrische Basisversorgung**,
  - ✓ auch in den Bezirken (Dezentralisierung).
  - ✓ geringe Wartezeiten bei stationärer Aufnahme für Psychotherapie etc. (Stichwort: „Integrierte Versorgung“).

### Online-Beratung/Internet:

85 Prozent der Jugendlichen in Deutschland nutzen regelmäßig Smartphone bzw. Internet.<sup>8</sup> Daher kommt diesem Medium wachsende Bedeutung zu, sowohl was die Chancen aber auch die negativen Potentiale betrifft: Online-Suizidpakte, Berichte über Suizid-Methoden, *Cyberbullying* und andere bedenkliche Inhalte bedürfen gezielter Maßnahmen und Interventionen. Ein beträchtlicher Teil suizidaler Kommunikation spielt sich online ab.

<sup>8</sup> <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>

## Internet:

Sorgfältige Berichterstattung und Informationen tragen zur Suizidprävention bei. Etwa Berichte über junge Menschen, die ihre Krise u.a. mit Hilfe der Umwelt bewältigen konnten, zeigen anderen Jugendlichen Lösungswege auf. In der Krebserkrankung gilt dies als bereits fester Bestandteil in der Hilfestellung für Betroffene.<sup>9</sup>

Eine Wiener Forschergruppe hat 2014 festgestellt, dass eine der Gefahren im *world wide web* darin besteht, dass suizidale Menschen, die im Netz Hilfe suchen, zunächst auf problematische Seiten stoßen. Da Menschen in Krisen besonders suggestibel sind, wäre es wichtig:

- ✓ das Angebot **edukativer Präventionswebseiten** zu erhöhen.
- ✓ die **Auffindbarkeit** von Hilfsadressen- und Angeboten zu erhöhen und das Ranking zu verbessern.  
**Österreichweiter Umsetzungsvorschlag:** Vereinbarung mit *Google* u.a. Anbietern von Suchmaschinen, dass von zentraler Stelle (z.B. Gesundheitsministerium) für geeignet befundene Webseiten vorgereicht werden.
- ✓ gleichzeitig sollte das Netz auf gefährdende Inhalte und *Postings* laufend beobachtet werden, um darauf reagieren zu können.<sup>10</sup>

## Online-Beratung:

Wie eine Analyse und statistische Auswertung der kija Salzburg ergeben hat<sup>11</sup>, nutzen zwar 76 Prozent der Jugendlichen die neuen Medien, um zu Informationen zu gelangen (Erwachsene im Vergleich nur zu 55 Prozent), um sich aber aktiv Hilfe zu holen, war der persönliche Kontakt für 58 Prozent ausschlaggebend (im Vergleich dazu bei Erwachsenen nur 12 Prozent). Information, Erstkontakt und Erstberatung über neue Medien ist - als quasi *virtuelles Streetwork* - für Kinder und Jugendliche unumgänglich, es kann aber niemals die persönliche Beratung ersetzen. Online-Beratung stellt eine wichtige Ergänzung und noch zu wenig ausgebaute Form des Angebots von Krisenintervention dar; sie ist eine eigenständige – und personalintensive Form der Beratung, die ganz spezielle Anforderungen in puncto Kommunikation und zeitliche Flexibilität an HelferInnen stellt.

In der Regel gelingt es den im Umgang mit neuen Medien ausgebildeten BeraterInnen sehr rasch über Online-Beratung (Chat/WhatsApp...) tragfähige Beziehungen herzustellen, manchmal schneller als bei anderen Beratungsformen. Die Tatsache, eine Ansprechperson zu haben, mit der man offen über Suizidgedanken kommunizieren kann, verschafft eine unmittelbare Entlastung, sofern die Gewissheit besteht, dass rasch geantwortet wird:

- ✓ Da diese Form der Beratung von Jugendlichen nur in Krisensituationen notwendig ist, wäre eine Anbindung an eine bestehende und den Jugendlichen bereits bekannte Beratungseinrichtung sinnvoll.
- ✓ Idealerweise ist es der/dem jeweiligen Journdienst-Berater/in möglich, im akuten Krisenfall vor Ort zu fahren (s.o. Intervention).

<sup>9</sup> Sonneck et al., Krisenintervention und Suizidverhütung (2012); Tomandl et al., Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid (2014)

<sup>10</sup> Stein/Niederkrotenthaler/Till, Suizidbericht (2015)

<sup>11</sup> <http://www.kija-sbg.at/uploads/media/Regionalisierung-kija.pdf>

✓ **Umsetzungsmöglichkeiten:**

- Aufstockung der Ressourcen bei der kija Salzburg durch mobile, therapeutisch geschulte MitarbeiterInnen aus dem Jugendbereich.
- Einsatz von MentorInnen mit Zusatzqualifikation, die jungen Menschen Mut machen, ihre Lebenskrise zu überwinden.

Abschließend sei auf das bereits dem Landtag 2012 vorgelegte Konzept zur Verbesserung der Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche, insbesondere unter Berücksichtigung der Regionen und der Nutzung neuer Medien verwiesen.<sup>12</sup>

Von großer Bedeutung sind neben den genannten Maßnahmen ganz generell Anstrengungen, um die Lebensbedingungen und –Qualität von Kindern und Jugendliche im Sinne der UN-Kinderrechtskonvention positiv zu beeinflussen.

Salzburg, Juli 2016  
Kinder- und Jugendanwaltschaft Salzburg

---

<sup>12</sup> <http://www.kija-sbg.at/uploads/media/Regionalisierung-kija.pdf>,