Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 29 (2003)
Heft: 5

Artikel: Suizidprävention : Welche Möglichkeiten hat die Schule?
Autor: Meister, Barbara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800904

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Suizidprävention: Welche Möglichkeiten hat die Schule?

Durch Suizidprävention im Unterricht erfahren Jugendliche, dass über Suizidalität und Suizidgedanken gesprochen werden darf. Mit dem frühzeitigen Erkennen einer belastenden Lebenssituation besteht im Schulalltag eine Chance, auch mögliche Suizidabsichten zu erkennen. Der Schule allein darf aber die Suizidprävention nicht überlassen werden.

BARBARA MEISTER*

Suizid hat mit Scheitern zu tun – das Scheitern am Leben, das Scheitern einer geglaubten Beziehung zu einem Menschen, das Scheitern der eigenen Hilfsmöglichkeiten. Wenn wir uns mit Suizidalität befassen, z.B. als Bezugsperson von Jugendlichen, tun wir gut daran, uns auch selber wieder einmal die Frage zu stellen, was unserem Leben einen Sinn gibt und wie wir selber mit Scheitern, der eigenen Unvollkommenheit und der Zerbrechlichkeit von Beziehungen umgehen.
Für Kinder und Jugendliche gehört das Gefühl des Scheiterns zum Schulalltag: Eine misslungene Prüfung, ein verlorener Wettkampf, eine Absage auf eine Bewerbung... – doch lernen wir auch in der Schule mit diesen Gefühlen umzugehen?

* Barbara Meister, Dozentin Pädagogische Hochschule Zürich, Gesundheitsförderung und Prävention, Rämistr. 59 Postfach, 8021 Zürich, T: 043 305 59 04, Email: barbara.meister@phzh.ch. Der Text ist in gekürzter Form im P&G in Zürich erschienen.

Problemerkennung in der Schule

Die Schule spielt als Beziehungsfeld im Leben von Jugendlichen eine überaus wichtige Rolle. Konfliktsituationen und Krisen Einzelner zeigen sich daher vor allem im Rahmen des Schulalltags. Die Schule ist somit das Früherkennungsorgan für tiefer liegende Störungen und schwierige Lebenslagen von Schülerinnen und Schülern. Verunsicherungen und Nöte Jugendlicher kommen u. a. in Gewaltanwendungen, Suchtmittelkonsum, Selbstverletzungen und Suizidabsichten zum Ausdruck.
Sucht- und Gewaltprävention wurden in den letzten Jahren als gesellschaftlich relevante Themen erkannt. Die Schulen erhalten Unterstützung von Fachstellen, die eigens dafür eingerichtet wurden. Weiterbildungen, Unterrichtsmaterialien und Projekte werden den Lehrkräften angeboten. Viele Schulen verfügen auf struktureller Ebene über gemeinsam erarbeitete Interventionsstrategien bezüglich Gewalteskalationen und akutem Suchtmittelkonsum.

Suizidprävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe

Das Thema Suizid ist gesamtgesellschaftlich mit Ängsten und Vorurteilen belegt. Damit die Suizidprävention Wurzeln schlagen kann, ist auch ausserhalb der Schule auf verschiedenen Ebenen ein Engagement notwendig – beispielsweise in Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen verschiedener Disziplinen oder in geeigneten Aufklärungskampagnen für die Bevölkerung. Dem Thema Suizidalität kann nur dann begegnet werden, wenn es aus seinem Schattendasein herausgeholt wird, falsche Glaubenssätze korrigiert (z.B. wer über Suizid spricht, tut es nicht) und das Verständnis für Hintergründe und Anzeichen gefördert werden.
Für eine wirksame Suizidprävention ist die Erkenntnis in der Bevölkerung unerlässlich, dass in den natürlichen und alltäglichen Beziehungen untereinander wichtige Anhaltspunkte und Erkennungsmerkmale für eine frühzeitige Hilfe liegen können. Die Haltung, dass nur PsychiaterInnen für die Suizidthematik zuständig sind, kann durch eine Sensibilisierung aufgeweicht werden. So entsteht eine Brücke zwischen den Jugendlichen und den professionellen Hilfsstellen. Denn Jugendliche melden sich kaum aus eigener Initiative an eine Beratungsstelle.
Solche Begleitmassnahmen machen Suizidprävention zur Aufgabe aller und stärken die Schulen im Aufnehmen dieses Themas.

Suizidprävention im Kontext Schule

Eine umfassende Vorbeugung von Suiziden bei Jugendlichen beschränkt sich nicht alleine auf das Erkennen von gefährdeten Jugendlichen, sondern soll auf drei Ebenen stattfinden:

- Weiterbildung zum Thema Suizidalität und Erstellen eines Krisen-Interventionsplanes
- Suizidprävention im Unterricht – Sprechen über Suizid
- Früherkennung – Erkennen von Signalen

Weiterbildung und Erstellen eines Krisen-Interventionsplanes

Eine schulinterne Weiterbildung für alle Beteiligten (Lehrpersonen, Behördemitglieder, Hauswartspersonen

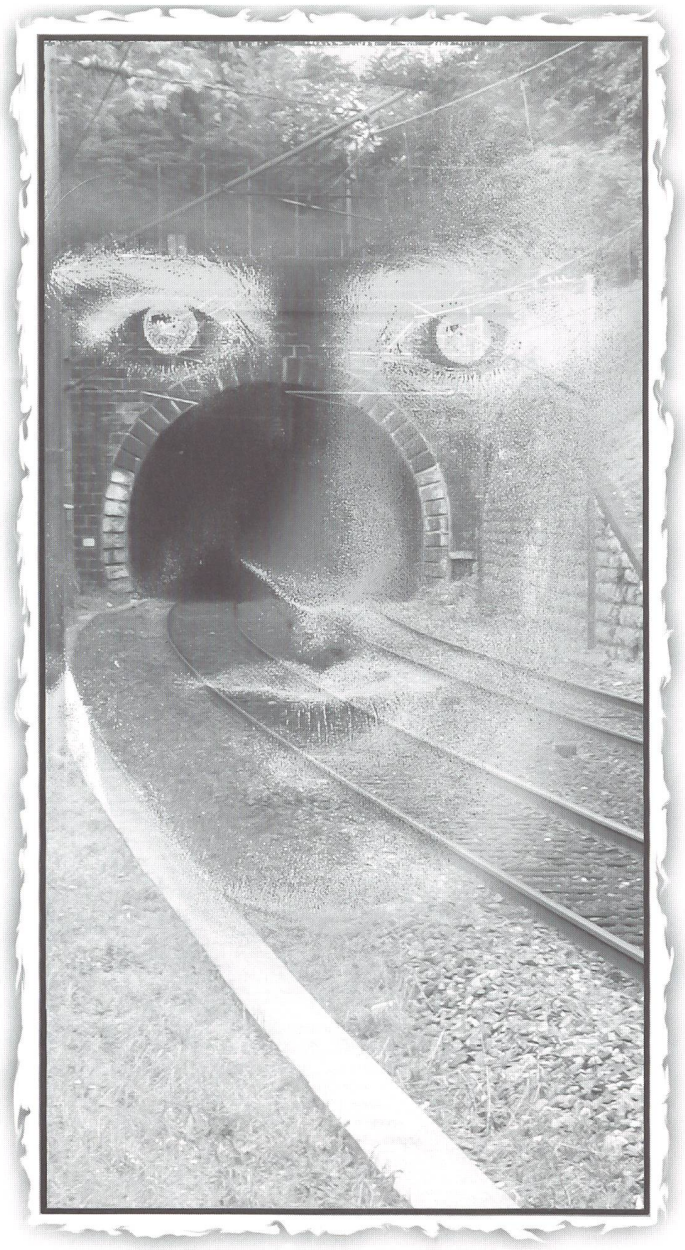
usw.) leitet eine Sensibilisierung ein und öffnet den Raum, um über Suizidalität sprechen zu können. Eigene Möglichkeiten und Grenzen und diejenigen der Früherkennung innerhalb der Schule können ausgelotet und Handlungsmöglichkeiten geklärt werden. Nur die Gewissheit, die Verantwortung nicht alleine tragen zu müssen und interne und externe Unterstützung zu erhalten, helfen der Lehrperson, das Thema Suizidalität in ihrer Klasse nicht auszublenden, sondern offen zu sein für Anzeichen und Signale.

Es hat sich in der Praxis als hilfreich erwiesen, bereits bevor etwas geschehen ist, einen Krisen-Interventionsplan auszuarbeiten und ein interdisziplinäres Team zusammen zu stellen, das im Notfall schnell abrufbar ist. Schon bestehende Interventionsstrategien im Schulhaus können für Suizidalität genutzt und wenn nötig spezifisch ergänzt werden.

Suizidprävention im Unterricht – Sprechen über Suizid

Grundlage der Suizidprävention ist – wie bei andern Präventionsbemühungen – ein Schul- und Klassenklima, in dem sich Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen wohl fühlen und gegenseitige Achtung und Wertschätzung zur Schulkultur gehören. Ebenso wichtig sind Strukturen, die ein gutes Schulklima fördern, wie z.B. angemessene Klassengrössen, beziehungsstiftende Anlässe und Aufenthaltsorte.

Was ist zu beachten, wenn Suizid als Unterrichtsthema behandelt wird? – Suizidprävention legt offen, dass im Alltag über Suizidalität gesprochen werden darf und nicht nur dann zum Thema wird, wenn ein Suizidversuch oder ein Suizid geschehen ist. Neben den Fragen, was dem Leben Sinn gibt oder geben könnte, liegt das Schwergewicht der Auseinandersetzungen bei den Ursachen für Suizidhandlungen (Selbstwertprobleme, Familienschwierigkeiten usw.) und nicht bei den Suizidmethoden. «Ich möchte nicht sterben, aber so nicht mehr leben» – diese klare Botschaft zeigt auf, dass kaum jemand aus freiem Willen Suizid begeht, sondern immer eine tiefer liegende Krise im Leben eines Menschen dahinter steht. So geht es in den Gesprächen nicht so sehr darum, wie eine Selbsttötung geschieht oder verhindert werden kann, sondern vor allem um das Thema, wie belastende Lebenssituationen verändert werden können, damit sie wieder als lebenswert empfunden werden. Das Zusammentragen verschiedener Möglichkeiten, die einem jungen Menschen zur Verfügung stehen könnten, um einen andern Ausweg zu finden als den endgültigen Schritt des Suizids, kann Jugendliche für ihr eigenes Leben stärken. An dieser Stelle ist auch das Kennenlernen professioneller Hilfe wichtig.



Eine Frage, die bei der Suizidprävention immer wieder auftaucht: Sind Suizidgedanken schon Suizidabsichten? – Aus Befragungen geht hervor, dass über die Hälfte aller Jugendlichen eigene Suizidgedanken und -phantasien kennt. In einem geschützten Rahmen über suizidale Gedanken sprechen zu können und zu erleben, dass KollegInnen dies auch kennen und es nichts Krankhaftes sein muss, wirkt entlastend und befreiend. Unerlässlich ist auch hier die Information oder das Kennenlernen von Menschen, die Hilfe leisten können, wenn diese Gedanken nicht mehr verschwinden wollen. Ein gemeinsames Finden eines Konsens in der Klasse, wie mit Andeutungen, und Suizidäusserungen von Klassenkolleginnen und -kollegen umgegangen werden soll, stärkt die gegenseitige Aufmerksamkeit und Anteilnahme innerhalb des Klassenverbandes.

Früherkennung – das Erkennen von Signalen

SchülerInnen in kritischen Lebenssituationen senden Signale aus. Diese Botschaften kommen in seltenen Fällen klar erkennbar daher, sondern verschlüsselt, nonverbal oder als vage Andeutungen. Ob solche Zeichen von der Lehrperson bemerkt und gedeutet werden können, hängt nicht nur von ihrer Sensibilität ab sondern auch von strukturellen Bedingungen wie z.B. der Klassengrösse, dem Schulklima oder dem kulturellen Hintergrund des Betroffenen.

Signal 1: Verändertes Verhalten

Am deutlichsten erkennbar für die Lehrperson sind jene Anzeichen, die im schulischen Kontext sichtbar werden und als auffallend verändertes Verhalten der Schülerin oder des Schülers auftreten wie z.B.:

- plötzlicher Leistungsabfall
- sozialer Rückzug (Abbruch von Freundschaften)
- Schulverweigerung, Schulschwänzen und Weglaufen
- eine allgemeine schlechte psychische Verfassung wie auffällige Niedergeschlagenheit oder Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Zerstreutheit
- die Beschäftigung mit dem Tod (Zeichnungen, Aufsätze)
- das Verschenken von lieb gewordenen Dingen
- selbstschädigende Verhaltensweisen wie starker Suchtmittelkonsum oder massive Essprobleme
- Häufung von Unfällen und selbst herbeigeführte Verletzungen

Signal 2: Verbale Andeutungen

Auch Bemerkungen Jugendlicher – oft ohne grossen Zusammenhang dahingeworfen – können versteckte Hinweise sein wie z.B. «mir ist sowieso alles egal», «Schluss machen wäre das Beste», «ich schaffe das nicht mehr», «wenn ich in eine andere Klasse eingeteilt werde, bringe ich mich um».

Signal 3: Auffälliger Umgang mit schwierigen Lebensereignissen

Ein weiteres Signal für Suizidgefährdung ist eine «ungewöhnliche», z.B. auffallend teilnahmslose Reaktion auf ein kritisches Lebensereignis. Solche schwierigen Lebensereignisse können sein:

- ein eigener Versuch sich das Leben zu nehmen
- der Verlust einer geliebten Person
- eine Suizidhandlung in der eigenen Familie oder im Freundeskreis (Nachahmungseffekt)
- bei weiblichen Jugendlichen eine ungewollte Schwangerschaft
- bei männlichen Jugendlichen die Konfrontation mit der eigenen Homosexualität
- Gewalterfahrungen
- sexueller Missbrauch

Anzeichen der oben beschriebenen Art müssen nicht zwangsläufig, können aber Hinweis auf eine Suizidgefährdung sein. Ein Anzeichen allein kann durchaus auch zu einer vorüber gehenden Krise gehören in der der Jugendliche im Auge behalten werden muss. Treten mehrere Anzeichen gleichzeitig auf oder bedeutet ein Signal im Kontext der individuellen Lebensgeschichte eines Jugendlichen eine besonders hohe Belastung, ist ein aktiver Schritt zur weiteren Klärung der Situation gefordert.

Verdacht auf eine Suizidgefährdung

Die Beurteilung und Einschätzung einer Suizidgefährdung ist zweifellos eine der schwierigsten Aufgaben. In einer Situation grosser Ungewissheit sollte niemand die Verantwortung alleine tragen. Hilfreich ist ein interdisziplinäres Team (Lehrperson, Schulleitung, Schulpsychologischer Dienst, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst usw.), das von der Lehrperson in solchen Situationen einberufen werden kann (siehe Kriseninterventionsplan). Ist der Verdacht auf Suizidgefährdung vorhanden, empfiehlt es sich, den betroffenen Schüler oder die Schülerin direkt auf eine mögliche Suizidabsicht anzusprechen: «Hast du schon einmal den Gedanken gehabt, du möchtest nicht mehr leben?» Die Angst, durch das Ansprechen von Suizidabsichten den Jugendlichen erst recht auf diesen Gedanken zu bringen, ist unbegründet. Im Gegenteil kann diese Offenheit und Direktheit für den Betroffenen eine Entlastung sein. Für die Bezugsperson gilt: Je konkreter Suizidgedanken formuliert werden, desto grösser ist die Gefahr. So sind folgende Leitfragen von Wichtigkeit:

- Wie hoch ist die Gefährdung einzustufen?
- Wie viel Eigenverantwortung kann die/der Betroffene noch übernehmen?
- Welche Hilfsstellen müssen hinzu gezogen werden?
- Sind Schutzvorkehrungen zu treffen?

In Beziehung bleiben

Das Begleiten einer suizidgefährdeten Schülerin oder Schülers kann zu einer hohen Belastung werden. Es gilt sich selber dabei im Auge zu behalten und eventuell eine Beratung für sich zu beanspruchen. Denn Jugendliche, die sich einer Lehrperson anvertraut haben und sogleich an eine Beratungsstelle verwiesen werden, können dies als erneuten Beziehungsbruch und als ein Abschieben erleben. Oft braucht es einige gemeinsame Schritte bis professionelle Hilfe angenommen werden kann.
Gleichzeitig sollen die Klassenkamerad-Innen Unterstützung erhalten, indem sie erfahren, wie bedeutungsvoll die alltägliche, natürliche Beziehung zu dem/r Gefährdeten ist. Mitschülerinnen und Mitschüler unterschätzen oft ihre Funktion als Beziehungspersonen, sie ziehen sich zurück, weil sie glauben, ihrem Kollegen oder ihrer Kollegin keine Hilfe zu sein, da sie ihre/seine Probleme nicht lösen können.
Für Suizidgefährdete gibt es keine grössere Gefahr als die Isolation, deshalb sind beziehungsfördernde Massnahmen von grösstem Nutzen. ■

Literatur

- Broschüre **«Suizidalität als Thema im Schulfeld»** von Christine Böckelmann und Barbara Meister.
  Bezug: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, Räffelstr.32 8045 Zürich, Tel. 01 465 85 85, Fax01 465 85 86 lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
  Beratungsstelle neuhland Berlin: www.neuhland.de
- **Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid.** Konrad Michel et al.
  Bezug: PD Dr. Konrad Michel, Psychiatrische Poliklinik Inselspital 3010 Bern
  konrad.michel@pupk.unibe.ch