

Selbstmord bei Jugendlichen

C., 15 Jahre, wird von ihrer Mutter nach der Einnahme eines Tablettencocktails in die Notaufnahme gebracht. Ihrer Überdosis ist ein Streit mit der Mutter vorausgegangen, deren Auslöser das Schuleschwänzen der Tochter war. Die Mutter berichtet über dramatische Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen ihrer Tochter in den vergangenen Monaten wie Leistungsabfall, fehlendes Interesse an der Schule und häufig Streit mit Freunden. C. überlebt den Selbstmordversuch ohne bleibende Schäden. (aus Adolescent Suicide, 2006)

Die Pubertät, eine Zeit des Umbruchs und der Veränderungen, stellt an die Jugendlichen wesentliche Entwicklungsaufgaben. Dadurch wird diese Phase aber auch zu einer besonders krisenanfälligen Zeit, wie man aus dem oben dargestellten Beispiel sieht.

Der Jugendliche beginnt sich von der Familie abzunabeln und sich nach außen zu orientieren. Schwierige äußere Bedingungen können das Gleichgewicht des Jugendlichen empfindlich stören.

Selbstmord bzw. ein Selbstmordversuch ist der dramatischste Ausweg eines Jugendlichen einer persönlichen Krise zu begegnen. Die wesentlichen Risikofaktoren, die zu einem Selbstmord führen können, sind Gefühle der Wertlosigkeit, Hilflosigkeit und Haltlosigkeit. Der Jugendliche sieht sich selbst als Versager, glaubt keine Zukunftsperspektive zu haben bzw. erlebt sich allein gelassen und isoliert. Der Selbstmord scheint die einzige Lösung.

Der unmittelbare Anlass für Selbstmord kann eine dramatische Veränderung im Leben eines Jugendlichen sein. Sehr häufig stehen die auslösenden Ereignisse allerdings nicht in Relation zu den katastrophalen Folgen. So verstärken oder beschleunigen häufig genannte Auslöser wie Liebeskummer, schlechte Schulnoten oder familiäre Schwierigkeiten allenfalls den Zustand der vermeintlich erlebten Aussichtslosigkeit, sie können aber nicht als die grundlegenden Ursachen für die Tat selbst angesehen werden.

Ein stabiles soziales Umfeld, eine vertrauensvolle Gesprächsbasis zu einer wichtigen Bezugsperson bzw. ein gutes Klassenklima tragen dazu bei, dass krisenhafte Situationen angemessener bewältigt werden können. Einsamkeit und fehlende soziale Kontakte führen zu einer starken seelischen Belastung.

Darüber hinaus spielen Persönlichkeitsmerkmale, wie z. B. Selbstvertrauen oder individuelle Problemlösestrategien, und persönliche Erfahrungen des jungen Menschen im Umgang mit

belastenden Ereignissen, eine wichtige Rolle. Wie hat der Jugendliche früher Probleme bewältigt? Hat er Hilfe und Unterstützung durch Familie, Freunde und Schule erfahren? Frühere positiv erlebte Problemlösestrategien geben dem Jugendlichen demnach Handlungsalternativen, um mit der Krise adäquat umzugehen. Fehlende Erfahrungen schränken die Möglichkeiten des Jugendlichen ein.

In Österreich ist Selbstmord nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Die Dunkelziffer ist hoch, da bei Unfällen nicht immer geklärt werden kann, ob Selbstmord dahinter steht. Im Jahr 2005 starben statistisch gesehen auf 100.000 Einwohnern 15,2 männliche und 2,5 weibliche Jugendliche im Alter von 15-20 Jahren an Selbstmord.

Die Selbstmordrate ist bei männlichen Jugendlichen höher als bei weiblichen. Dieser Umstand ist darauf zurückzuführen, dass junge Frauen häufig „weichere Methoden“ (wie z. B. Tabletten) anwenden und dadurch oft rechtzeitig gefunden werden.

Die Anzahl der Selbstmordversuche liegt generell deutlich über der Selbstmordrate.

Die Bedeutung des Todes im Jugendalter

Am Beginn der Pubertät entwickeln die Jugendlichen ein Bewusstsein dafür, dass der Tod Teil des Lebens ist. Es entsteht ein Gefühl dafür, wie sich das eigene Leben entwickeln kann. Zukunftsperspektiven können entstehen, aber auch zerbrechen. Selbstmord bedeutet nicht immer, nicht mehr leben zu wollen, sondern das Leben in dieser Form nicht weiterführen zu können. Die Beschäftigung mit dem Tod, die in dieser Phase ein wesentlicher Bestandteil ist, kann auch dazu führen, dass Phantasien über den eigenen Tod entstehen, die als tröstend erlebt werden, z. B. spinnt der Jugendliche Phantasien darüber wie „Am Begräbnis werden die Eltern und Freunde am Grab stehen und erkennen, welche Lücke ich hinterlassen habe“.

Anzeichen für psychische Krisen:

Krisenhafte Situationen rufen in den meisten Fällen körperliche Beschwerden, wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Magen-Darmbeschwerden hervor, führen aber oft auch zu Verhaltens- und Einstellungsänderungen des Jugendlichen. Diese können sein:

- Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit
- Hoffnungslosigkeit, Interessensverlust
- Sozialer Rückzug

- Flucht in eine Traumwelt
- Abrupte Änderung des Alltags (Schulabbruch, von zu Hause weglaufen, Zuwendung zu subkulturellen Gruppen)
- Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen
- Änderungen des Essverhaltens
- Missbrauch von Alkohol, Drogen und Medikamenten

Darüber hinaus gibt es wichtige Hinweise, die auf eine akute Selbstmordgefährdung hindeuten können, wie das auffällige Bemühen gestörte Beziehungen zu klären, direkte oder indirekte Andeutungen in Richtung Selbstmord, frühere Selbstmordversuche, auffällige Schuldzuweisungen an sich selbst.

Mythen über Selbstmord

Gerade im Zusammenhang mit Selbstmord kursieren viele Mythen und Vorstellungen, die in der Form nicht stimmen:

1. *Diejenigen, die über Suizid sprechen, begehen keinen Suizid.* Fakt ist aber, dass 3/4 der Selbstmörder vorher über ihre Tat gesprochen haben.
2. *Suizid kommt immer unerwartet.* Aus dem vorherigen Satz dürfte schon klar sein, dass das nicht stimmt. Da gibt es meistens Warnsignale, Aussprüche wie z.B. "die Welt wäre besser dran ohne mich".
3. *Mitgliedschaft in einer Kirche hilft vorherzusagen, ob jemanden zum Selbstmörder werden kann oder nicht.* Diese Annahme findet empirisch nirgendwo eine Bestätigung.
4. *Nur Personen aus einer bestimmten sozialen Klasse begehen Suizid.* Es ist nicht das Los der Armen oder die Krankheit der Reichen!
5. *Selbstmörder sind depressiv.* Richtig ist, dass eine Mehrheit der Depressiven über Suizid nachdenkt.
6. *Jemand, der kurz vor seinem Tod steht, begeht keinen Suizid.* Die Erkenntnis des bevorstehenden Todes schließt Suizid nicht aus. Der Suizid kann hier dem Wunsch nach Selbstbestimmung dienen oder um das eigene Leid oder das der Angehörigen zu beenden.
7. *Suizid ist eine Geisteskrankheit.* Obwohl die meisten Suizidgefährdeten unglücklich sind, erscheint Bezug zur Realität intakt.
8. *Suizid wird hervorgerufen durch Jahreszeiten, Wetterfronten, Feuchtigkeit, usw.* Diese Mythen können nicht mit Fakten belegt werden.

9. *Suizid wird hervorgerufen durch kosmische Faktoren wie z.B. Mondphasen. Auch hierfür gibt es keinen Beweis.*

Literatur:

Berman, A., Jobes, D., Silverman, M. (2006). *Adolescent Suicide. Assessment and Intervention*. American Psychological Association. Washington D.C.

Mag.^a Sabine Seiberl
Beratungsstelle Melk

Mag. Rainer Gartlehner
Beratungsstelle Hollabrunn