Wenn die Lust am Leben fehlt

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache von Jugendlichen in Deutschland. Anonyme Online-Beratungen und Präventionsprogramme können Gefährdeten helfen.

Eltern und Lehrer sollten sensibel sein und auf das Verhalten der Kinder achten. Foto: Fotolia/wayne_0216

VON
MELANIE MAIER

„Ich habe schon seit einiger Zeit Selbstmordgedanken. Am liebsten würde ich einfach vor den Zug springen." E-Mails wie diese liest Flo häufig. Der junge Mann mit der Zahnspange ist einer von rund 35 ehrenamtlichen Peer-Beratern bei Youth-Life-Line, einer Online-Beratung für suizidgefährdete Jugendliche mit Sitz in Tübingen. Die Peer-Beratung – eine Konsultation durch etwa Gleichaltrige – soll den Hilfesuchenden Vertrauen vermitteln, ihnen zeigen, dass der- oder diejenige, die zurückschreibt, ihre Probleme versteht. Weil er sie vielleicht gerade selbst durchlebt oder sie schon einmal durchlebt hat.

Youth-Life-Line wurde im Jahr 2002 gegründet. Das kostenlose Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre. Mehr als 5700 Ratsuchende haben sich bis heute bei den Peer-Beratern gemeldet, ihnen erzählt, warum sie nicht mehr mit ihrem Leben zurechtkommen.

Geholfen wird durch aktives Zuhören

Dass die jungen Menschen nicht mehr leben möchten, habe viele Gründe, sagt Flo, der seinen echten Namen – wie seine Kollegen – aus Schutzgründen geheim hält. Oft seien sie überfordert mit ihrer aktuellen Situation. „Dann kommen Probleme mit dem Umfeld dazu", sagt er. Es gebe aber auch heftigere Fälle, Fälle von häuslicher Gewalt oder des sexuellen Missbrauchs. Diesen Jugendlichen rät Flo, sich weitergehende Hilfe zu holen – denn die Beratung bei Youth-Life-Line erfolgt anonym, die Peer-Berater unterliegen alle der Schweigepflicht. „Wir helfen, indem wir zuhören", erklärt Flo.

Suizide sind in der Altersgruppe der 10- bis 24-Jährigen nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache; sowohl in Deutschland als auch weltweit. Allein in Europa sterben nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jedes Jahr rund 13 500 junge Menschen durch Selbstmord – in Deutschland sind es etwa 600 jährlich.

„Diese Todesfälle könnten verhindert werden", sagt Danuta Wassermann vom Nationalen Zentrum für Suizidforschung am Karolinska-Institut in Stockholm. Eine von ihr mitverantwortete Studie ergab, dass einer von zehn Schülern unter psychischen Problemen leidet und auf professionelle Hilfe angewiesen wäre.

Die Studie mit dem Titel „Saving and Empowering Young Lives in Europe" („Junge Leben in Europa retten und stärken", SEYLE) wurde von 2009 bis 2011 in elf EU-Staaten durchgeführt und von der Europäischen Kommission gefördert. Mehr als 12 000 Schülerinnen und Schüler im Alter von 14 bis 16 Jahren nahmen an ihr teil. Bei der Auswertung traten wichtige Zusammenhänge zutage: zum Beispiel, dass homosexuelle Schüler häufiger Suizidversuche unternehmen und sich selbst öfter verletzen als ihre heterosexuellen Altersgenossen – was wohl auch daran liegt, dass Jugendliche, deren sexuelle Orientierung nicht der gesellschaftlichen Norm entspricht, vergleichsweise oft gemobbt werden.

Mobbing – egal ob körperlich, verbal oder sozial – ist überhaupt einer der größten Faktoren, die dazu beitragen, dass Jugendliche an Selbstmord denken. „Mobbing ist ein einschneidendes traumatisches Erlebnis für Jugendliche, das sie in einer sensiblen Lebensphase trifft", sagt Michael Kaess, Oberarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg.

Das Problem: „Mobbing ist normativ", sagt Kaess. Soll heißen: Mobbing kommt an jeder Schule vor, es existiert in quasi jeder Klasse. In Europa sind etwa 12,6 Prozent der Schüler betroffen. Und das hat durchaus seinen Preis. Denn durch Mobbing, so Kaess, entstehen langfristig zusätzliche Gesundheitskosten von etwa 5000 Euro pro Schüler. „Dieses Geld könnte man für die Prävention nutzen."

Gewaltpräventionsprogramme wie das von dem schwedisch-norwegischen Psychologen Dan Olweus entwickelte und nach ihm benannte Olweus-Mobbing-Präventionsprogramm können das Klima in Schulklassen nachweislich verbessern. In einer von Kaess und seinem Kollegen Franz Resch im Auftrag der Baden-Württemberg-Stiftung durchgeführten Studie, in der das Olweus-Programm an Schulen im Rhein-Neckar-Kreis eingeführt wurde, ging die Zahl der Mobbingopfer innerhalb eines Jahres um rund 20 Prozent zurück. Doch noch ist der flächendeckende Einsatz ganzheitlicher Präventionsprogramme nicht in den Lehrplänen vorgesehen.

> ***„Mobbing ist ein einschneidendes Erlebnis für Jugendliche, das sie in einer sensiblen Lebensphase trifft."***
>
> MICHAEL KAESS, OBERARZT

Paul Plener, Leitender Oberarzt an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universität Ulm, plädiert zudem dafür, Anlaufstellen für suizidgefährdete Jugendliche und solche, die sich selbst verletzen, in größerem Umfang an den Schulen anzubieten. „Wir haben zwar schulpsychologische Beratungsstellen und Schulsozialarbeiter, die hervorragende Arbeit machen", sagt Plener, „deren Hauptauftrag ist es aber nicht, so etwas zu leisten. Aus meiner Sicht haben wir noch Bedarf, die Schulen zu stärken."

Das Auftreten von selbst zugefügten Wunden gilt als einer der zuverlässigsten Vorhersageparameter für Suizidalität bei Jugendlichen. Studien zufolge verletzen sich etwa 25 bis 35 Prozent der Teenager in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben selbst. Etwa vier Prozent tun es regelmäßig. „Selbstverletzendes Verhalten ist effektiv dafür, Emotionen zu regulieren", so Plener. „Es ist natürlich ein dysfunktionaler Bewältigungsmechanismus, aber es hilft kurzfristig dabei, negative Emotionen zu beenden."

Aufmerksamkeit wollen die meisten Jugendlichen mit ihren Wunden entgegen der landläufigen Meinung aber nicht erregen. Deshalb sollten Eltern und Lehrer auf Warnhinweise wie unpassende Kleidung achten, sagt Plener: „Wenn Teenager im Hochsommer einen langärmeligen Pullover tragen, kann das ein Zeichen sein." Ein erhöhtes Suizidrisiko, sagt der Mediziner, hätten Jugendliche, die sich nicht nur an Armen und Beinen, sondern auch am Bauch, dem Brustkorb, dem Becken oder dem Rücken verletzen.

Allerdings sei das Selbstzufügen von Wunden für einige der Jugendlichen die gefühlt letzte Handlungsoption – die vermeintlich einzige Alternative zum Suizid. „In diesem Fall würde ich dem Jugendlichen raten: Mach es weiter, bis du andere Handlungsalternativen hast", sagt Plener. „Selbstverletzendes Verhalten kann auch nach zwei Jahren noch behandelt werden. Wenn man tot ist, ist man tot."

Nur: Ignorieren sollten Eltern und Lehrer das Verhalten nicht. Plener rät dazu, gezielt bei den Jugendlichen nachzufragen. „Türöffner sind Fragen wie: Wobei hilft es dir?", sagt er. „Damit signalisiert man, dass man den Teenager ernst nimmt und akzeptiert, dass sein Verhalten für ihn eine Funktion erfüllt." Das Einzige, was Eltern in diesem Zusammenhang falsch machen könnten, sagt er, sei, darauf zu bestehen, die Probleme zu Hause zu lösen: „Ich denke tatsächlich, dass es oft sehr hilfreich ist, Hilfe von außen mit rein zu nehmen."

Info

Risikofaktor Mobbing
Ob verbale oder physische Attacken, im Klassenzimmer oder online – Mobbing hat viele Gesichter. Auch die soziale Ausgrenzung aus einer Gruppe ist eine Form von Mobbing. In Deutschland ist oder war jeder vierte Schüler bereits Mobbingopfer. Die betroffenen Teenager leiden oft jahrelang unter Depressionen, verletzen sich selbst, denken mitunter sogar an Suizid. Haben Eltern den Verdacht, dass in der Klasse ihres Kindes gemobbt wird, sollten sie Kontakt zur Klassenleitung aufnehmen.

Weiterführendes Informationsmaterial
Die Website des Projekts „Schulen stark machen gegen Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten (4S)" informiert über selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen: www.projekt-4s.de. Für Mobbingopfer, Jugendliche, die sich selbst verletzen, Depressionen oder auch nur Schwierigkeiten in der Schule haben, sind Sozialarbeiter, Schulpsychologen und Vertrauenslehrer erste Anlaufstellen. Landesweit gibt es dazu 24 schulpsychologische Beratungsstellen: www.schule-bw.de/lehrkraefte/beratung MMA