

Mittwoch, 8. Mai 2024

# ***FOKUS KINDERSCHUTZ LIVE!***



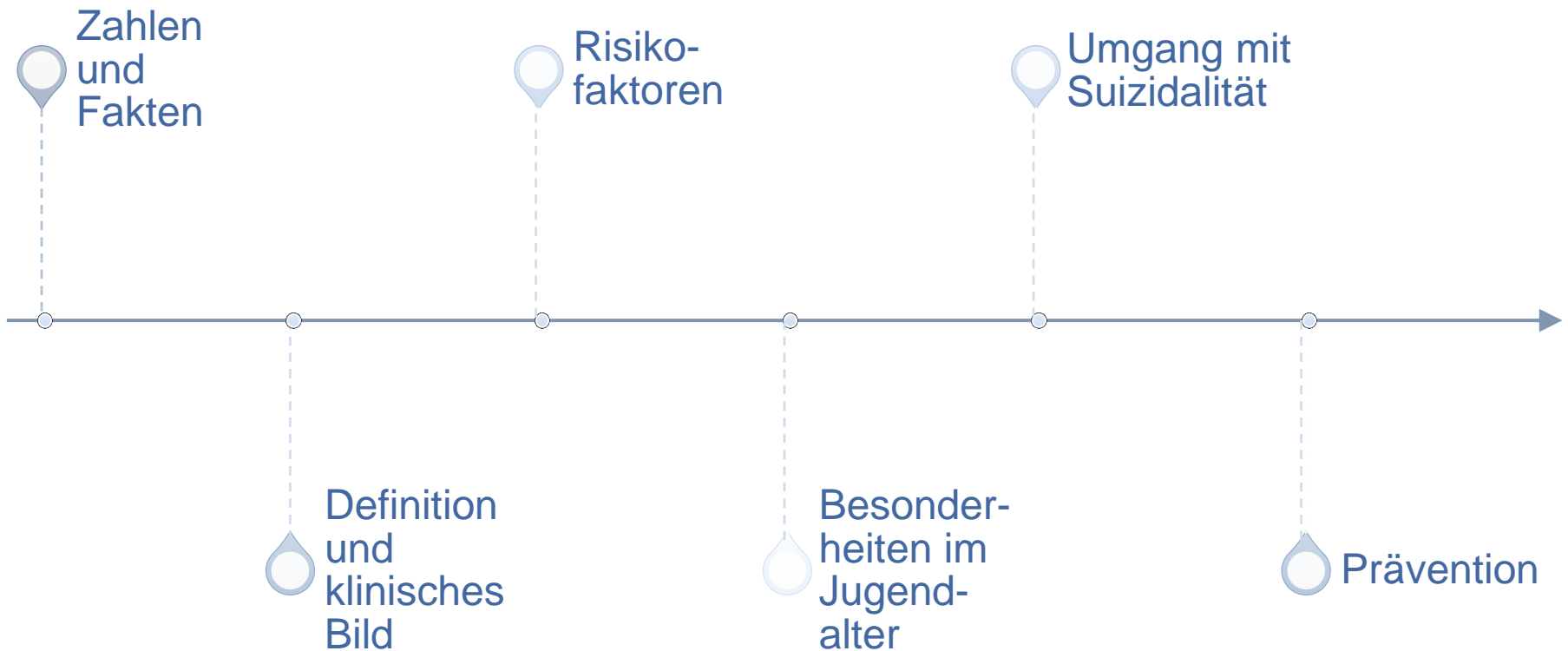
# SUIZIDALITÄT IM KINDES- UND JUGENDALTER: UMGANG UND PRÄVENTION

STEFANIE METZLER, LEITENDE PSYCHOLOGIN KJP SOLOTHURN

Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **soH**

# ÜBERBLICK



## Suizid bei Jugendlichen – Wie erkennen, helfen und vermeiden?

Aus Puls vom 18.03.2024.

Bild: SRF

Wissen > Mensch >

### Jugend und Suizid

## «Mein einziges Geschenk war, lebend nach Hause zu kommen»

Nach Verkehrsunfällen ist Suizid in der Schweiz die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Für Angehörige ist der Verlust eine Katastrophe, offene Fragen und Schuldgefühle verfolgen die Betroffenen ein Leben lang. Was tun, damit es nicht so weit kommt?

Heikko Böhm

Aktualisiert am Donnerstag, 11.04.2024, 17:49 Uhr

TEILEN

«Ich wollte nicht sterben, sondern mich einfach nicht mehr schlecht fühlen.»

Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler

# ZAHLEN UND FAKTEN



## Weltweit (Daten der WHO, 2019):

- Suizid als 4. häufigste Todesursache unter den 15-29-jährigen



## Schweiz (Daten des BFS, 2022; Statista, 2024):

- 1.3% aller Todesfälle 2022 waren Suizide
- ♀ 5.1 Suizide und ♂ 13 Suizide/ 100'000 Einwohner im Jahr 2022
- Assistierte Suizide nehmen zu



## Kanton Solothurn (Daten Obsan, 5-Jahresmittelwert 2018-2022):

- 12.5 Suizide/ 100'000 Einwohner → 34 Suizide im Mittel/ Jahr

# ZAHLEN UND FAKTEN

## Unterschiede betreffend Alter und Geschlecht:

- Männer 2/3, Frauen 1/3 (Gender Paradox, Canetto und Sakinofsky, 1998)
- Über 70% der Personen sind über 45 Jahren, 7-8% sind unter 25 Jahren
- Dafür treten bei Jugendlichen / jungen Erwachsenen deutlich mehr Suizidversuche auf (Muheim et al, 2013; Steffen et al, 2011)

# ZAHLEN UND FAKTEN

## Unterschiede betreffend Ethnie und Region:

- Höchste Adoleszenten-Suizidrate in Südostasien und Osteuropa (Värnik, 2012; UNICEF 2011 und 2012)
- Ethnische Minoritäten häufiger betroffen (Australian Bureau of Statistic, 2014, Ministry of Health New Zealand, 2014; Peters, Oliver & Cohen 2013)

# DEFINITION UND KLINISCHES BILD

Nach Kölch, Rassenhofer & Fegert, 2020:

Unter Suizid versteht man die von einer Person willentlich und im Bewusstsein der Irreversibilität des Todes selbst herbeigeführte Beendigung des eigenen Lebens.

Suizidalität ist keine Krankheit, aber ein Symptom, das im Rahmen von psychischen Belastungen und Erkrankungen auftreten kann.



# DEFINITION UND KLINISCHES BILD

Nach Kölch, Rassenhofer & Fegert, 2020:

## Suizidalität...

... ist stets in einen Zusammenhang zu setzen.

... kann einen appellativen Charakter haben.

... ist oft das Resultat innerer Bilanzierung (Abwägung der Lebensumstände).

# DEFINITION UND KLINISCHES BILD

Nach Kölch, Rassenhofer & Fegert, 2020:

## Suizidalität...

... kann «ansteckend» wirken (Peergruppen-Dynamik).

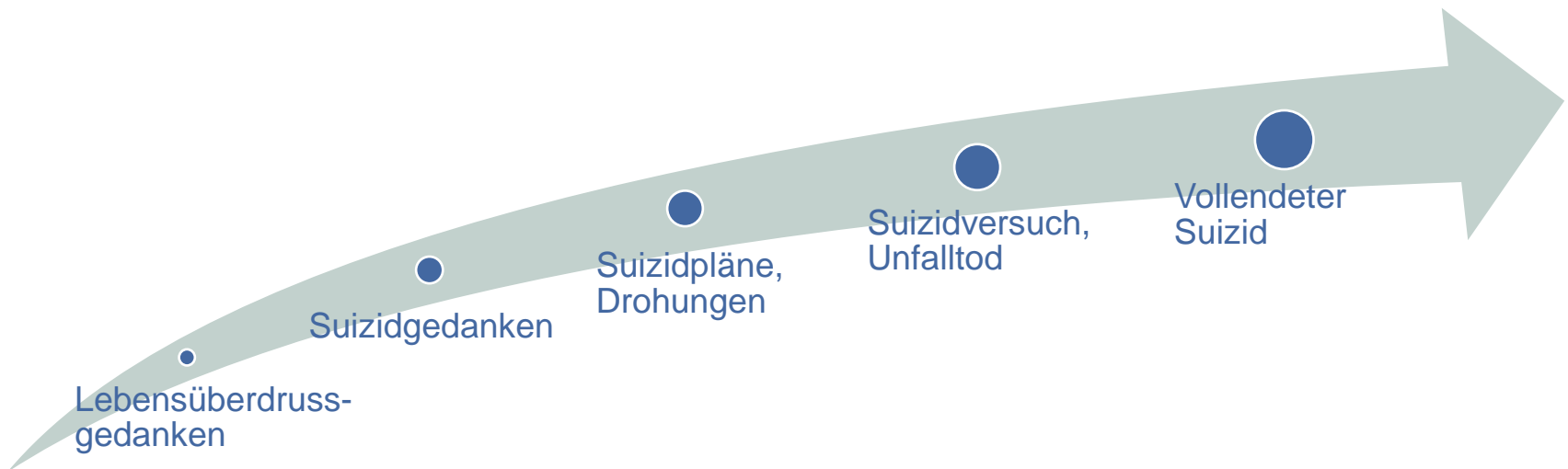
... (suizidale Äusserungen oder Handlungen) in jeglicher Form sollte ernst genommen werden.

... darf und sollte angesprochen werden, es kann entlastend wirken.

# DEFINITION UND KLINISCHES BILD

Nach Kölch, Rassenhofer & Fegert, 2020:

## Unterschiedliche Formen von Suizidalität:



Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **so**H

# RISIKOFAKTOREN

(McLoughlin, Gould & Malone, 2015; Kölch, Rassenhofer & Fegert, 2020; WHO, 2014; BAG 2016)

- Alter und Geschlecht
- Sexuelle Orientierung (LGBT-Q)
- Psychische Probleme
- Schwere somatische oder chronische Erkrankungen
- Psychosoziale Probleme
- Belastende Lebensereignisse



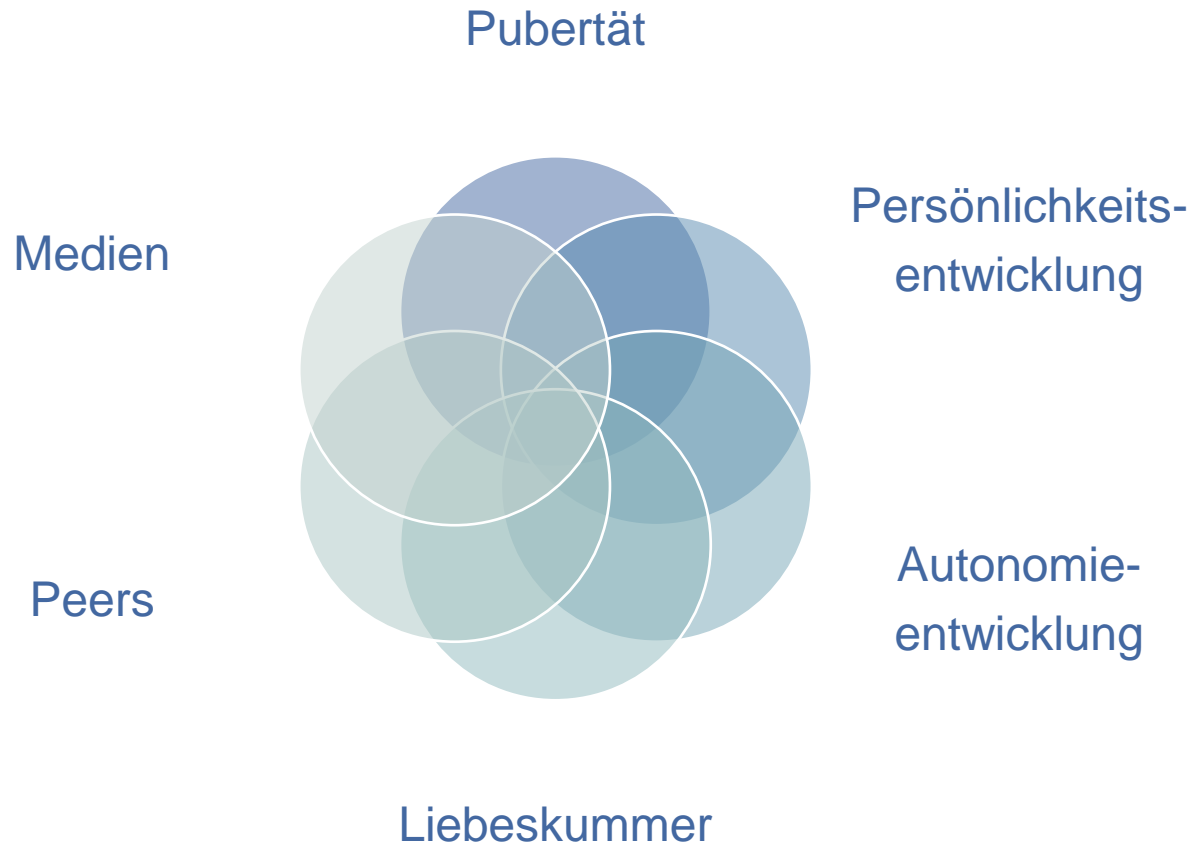
# RISIKOFAKTOREN

(McLoughlin, Gould & Malone, 2015; Kölch, Rassenhofer & Fegert, 2020; WHO, 2014; BAG 2016)

- Fehlende soziale Unterstützung
- Multiple Belastungen
- Vorangegangene Suizidversuche
- Konsum von Alkohol und/ oder Drogen
- Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten NSSV (Kaess, 2013; Brunner et al., 2014, Plener, 2015)
- Genetische Einflüsse: Dysregulation des serotonergen Stoffwechsels (Mann, 2003)



# BESONDERHEITEN IM JUGENDALTER

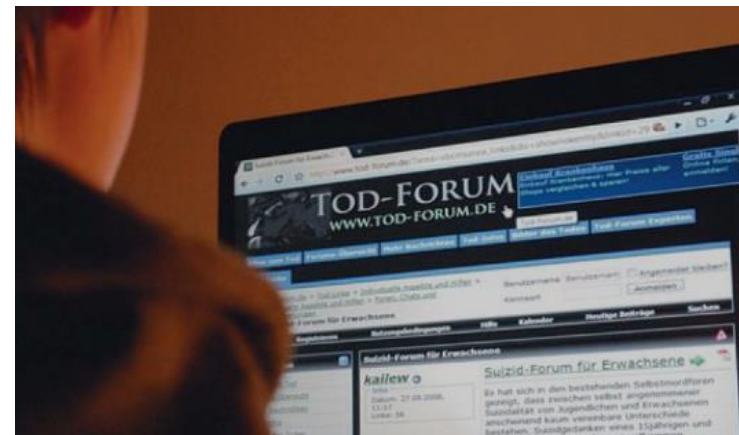
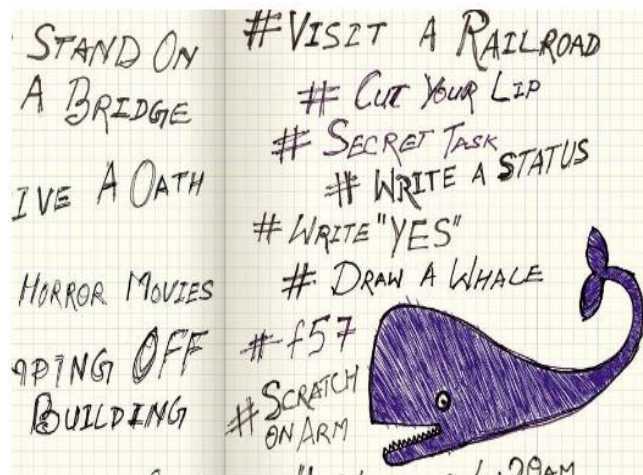
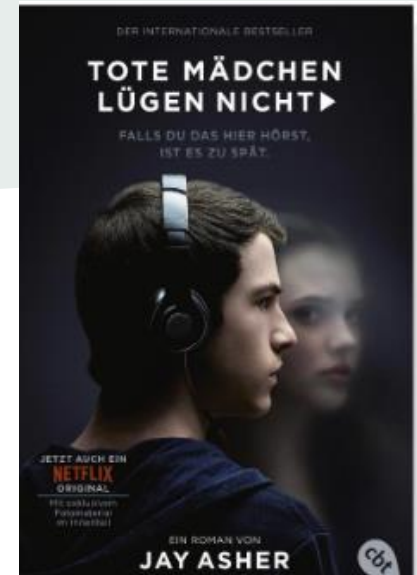


Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **so**H

# BESONDERHEITEN IM JUGENDALTER

Online:  
Foren, Serien, Challenges und mehr...



Bilderquellen: Selbst & Bewusst eG, aerzteblatt.de

Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **soH**

# UMGANG MIT SUIZIDALITÄT

## Anzeichen erkennen:

- Niedergeschlagenheit
- Antriebs- und Motivationslosigkeit
- Leistungsabfall, Zerstreuung
- Sozialer Rückzug





# UMGANG MIT SUIZIDALITÄT

## Anzeichen Erkennen:

- Äusserungen der Hoffnungslosigkeit
- Risikoreiches Verhalten
- Selbstschädigendes Verhalten
- Texte/ Zeichnungen zum Thema Tod



# UMGANG MIT SUIZIDALITÄT

Ernst nehmen

Nachfragen

Kontext beachten

Einbezug der Eltern

Überweisung an eine  
Fachstelle

Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **so**H

# UMGANG MIT SUIZIDALITÄT

## 3 wichtige Botschaften an Kinder & Jugendliche:

- Suizidgedanken und Pläne von anderen nicht geheim halten.
- Problem nicht alleine lösen wollen.
- Hilfe durch erwachsene Bezugspersonen oder Fachleute holen.

# PRÄVENTION

## Mehr-Ebenen-Konzept für die Prävention von Suiziden (Mann, 2005)

Psychische Probleme  
und Suizidgedanken  
durch Nachfragen  
frühzeitig aufdecken  
und den Zugang zu  
Abklärung und  
Behandlung  
unterstützen

Zugang zu letalen  
Mitteln mit  
Restriktionen durch  
den Gesetzgeber  
minimieren

Imitationseffekte durch  
mediale Richtlinien/  
Presseempfehlungen  
zur Berichterstattung  
vermindern (Werther-  
Effekt)

# PRÄVENTION

## 3 verschiedene Phasen von Prävention: (Hawton, Rodham & Evans, 2008)

**Primärprävention:**  
Allgemeine  
Risikofaktoren  
erkennen und  
modifizieren

**Sekundärprävention:**  
Besonders gefährdete Personen  
frühzeitig erkennen und  
entsprechende Massnahme  
einleiten

**Tertiärprävention/ Postvention:**  
Unterstützung von Betroffenen nach  
einem Suizidversuch oder von  
Angehörigen, Bekannten nach erfolgtem  
Suizid

Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **so**H

# PRÄVENTION

**Eine gesunde Entwicklung ab Geburt unterstützen und frühe Schutzfaktoren stärken**



## Angebote im Kanton Solothurn:

- Mütter- und Väterberatung Kt. Solothurn
- Heilpädagogische Früherziehung
  - durch Verein Bachtelen oder Stadtschulen Solothurn
- Kitas und Spielgruppen

# PRÄVENTION



## Angebote im Kanton Solothurn:

- Sozialpädagogische Familienbegleitung SPF
  - Durch «Verein Kompass» (Region Solothurn) oder «Sozialatelier»/ «Adesso» (Region Olten)
- Schulsozialarbeit
  - Durch Schulen oder Perspektive Region Solothurn-Grenchen
- Schulpsychologischer Dienst
- Kontaktstellen Selbsthilfe Solothurn

# PRÄVENTION



## Angebote im Kanton Solothurn:

- (Offene) Kinder- und Jugendarbeit Solothurn
  - z.B. durch Altes Spital Solothurn, Jugendverbände wie Cevi/ Pfadi
- Verschiedene kirchliche Angebote
- Organisierte Freizeitaktivitäten
  - z.B. durch Sport- oder Turnvereine



# PRÄVENTION

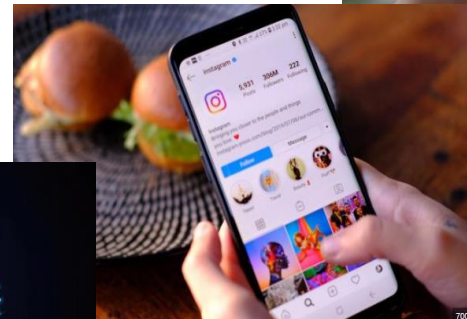
## Darüber reden und dadurch das Thema Suizid Enttabuisieren

- Papageno-Effekt (Niederkrötenenthaler et al., 2010):  
Berichterstattung über erfolgreich gemeisterte Krisen haben eine  
suizidpräventive Wirkung.

# PRÄVENTION

## Am Puls der Zeit bleiben

- Themen und Trends von Kindern und Jugendlichen kennen
- Trends selber «ausprobieren»
- Im Kontakt sein mit Jugendlichen



Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **so** **H**

# PRÄVENTION

**Betroffene unterstützen z.B. durch evidenzbasierte Psychotherapie**

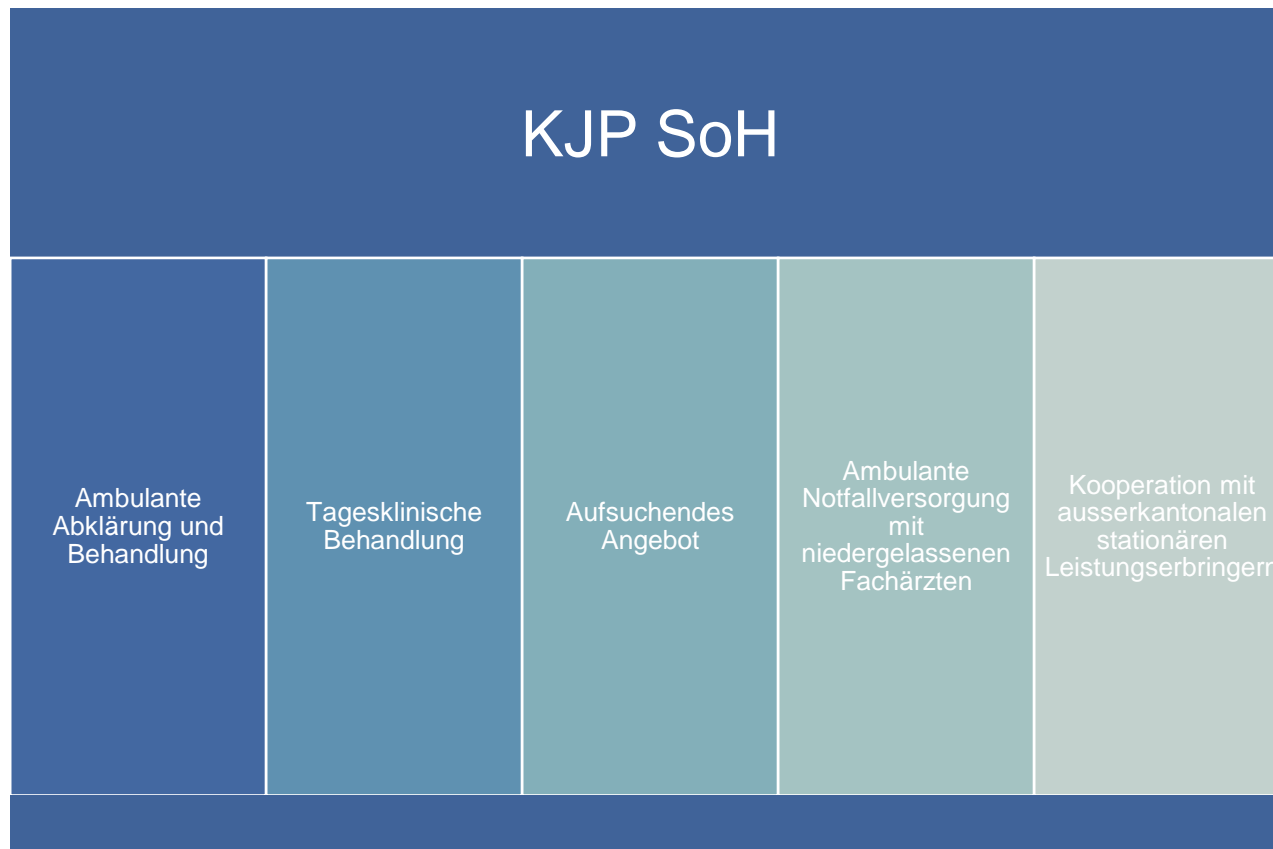


## Angebote im Kanton Solothurn:

- Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler SoH
- Niedergelassene Psychiater und psychologische Psychotherapeuten im Kanton

# PRÄVENTION

Angebot der Kinder- und Jugendpsychiatrie KJP



Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **so** **H**

# PRÄVENTION

## Nachsorge leisten



### Angebote im Kanton Solothurn:

- Kontaktstelle Selbsthilfe Solothurn
- Gruppe «Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben»
- Care Team Solothurn
- Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn
- Für Schulen Kriseninterventionsteam SPD

# PRÄVENTION

## Weitere Angebote:

- Berner Bündnis gegen Depression
- Zeta Movement Schweiz
- Kurztherapie AdoASSIP (PD Dr. med. Gregor Berger, PUK Zürich)



# PRÄVENTION

## Schulbasierte Präventionsprogramme (Bründel, 2015):

Ziel: Enttabuisierung durch Aufklärung und Erkennen von Warnsignalen durch Schulung von Lehrpersonen und Schülern

### Deutschsprachige Angebote:

- Schweizerische Unterrichtseinheit (Kamm, Jehli & Wiesner, 2000)
- «Lebenswert» (aus Österreich Plöderl, Fartacek & Fartacek, 2010)
- «MindMatters» (deutschsprachige Adaptation von Nieskens, Paulus und Heinold, 2011)

# ADRESSEN UND FACHSTELLEN

- **Für alle:**

- [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch)

- [reden-kann-retten.ch](http://reden-kann-retten.ch)

- **Für Kinder-, Jugendliche und deren Bezugspersonen:**

- Pro Juventute: Beratungstelefon 147

- Notfalldienst der Kinder- und Jugendpsychiatrie Solothurn:  
032 627 10 60



# ADRESSEN UND FACHSTELLEN

- **Für Betreuungs- und Bezugspersonen:**
  - Neue Anlaufstelle Suizidprävention des Kt. Solothurn
  - Schweizer Elternnotruf 0848 35 45 55
  
- **Für Erwachsene:**
  - Die Dargebotene Hand: 143
  - Notfall- und Krisenambulanz NoKiA Solothurn und Olten:  
032 627 11 11

# ZUSAMMENFASSUNG

- Suizidalität ist stets in einen Zusammenhang zu setzen
- Warnzeichen und Kumulierung von Risikofaktoren beachten
- Es gibt viele und insbesondere auch frühe Ansatzpunkte für Prävention
- Wir alle können einen wertvollen Beitrag zur Suizidprävention leisten
- Keine Angst vor dem Ansprechen, es kann entlasten
- Kinder und Jugendliche in die Obhut der Eltern und/ oder einer Fachperson geben

# NOCH FRAGEN?



**HERZLICHEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!**

Psychiatrische  
Dienste

**solothurner  
spitäler** 