

Wissenswertes für Familien

Nr.58: Selbstmord von Teenagern

Selbstmorde unter jungen Menschen bleiben weiterhin ein ernstes Problem. Selbstmord ist die dritthäufigste Todesursache für 15- bis 24-Jährige, und die sechsthäufigste für 5- bis 14-Jährige.

Teenager sind starkem Stress, Verwirrungszuständen, Selbstzweifeln, hohem Erwartungsdruck, finanzieller Unsicherheit und anderen Ängsten, während sie zu Erwachsenen heranreifen, ausgesetzt. Auf einige Teenager können sich Belastungen, wie z.B. eine Trennung der Eltern und damit verbundene neue Familienkonstellation mit Stiefelternteil und Stiefgeschwister oder ein Wohnortwechsel sehr verstörend auswirken und große Verzweiflung auslösen. Für manche Teenager erscheint dabei sogar der Selbstmord als Lösung in dieser verworrenen Stresssituation.

Depression und Selbstmordgedanken sind behandelbare seelische Störungen. Das genaue Krankheitsbild des Kindes bzw. Jugendlichen muss erkannt und abgeklärt und in Folge ein entsprechender Therapieplan entwickelt werden.

Viele Vorzeichen und Symptome von Selbstmordgefährdung sind ähnlich wie die bei einer Depression. Eltern sollen daher auf die im Folgenden aufgelisteten Signale achten:

- Auffälliger Wandel der Ess- und Schlafgewohnheiten
- Rückzug aus dem Freundes- und Familienkreis und Aufgabe von ehemals regelmäßig durchgeführter Aktivitäten
- Gewalttätige Handlungen, rebellisches Verhalten, oder Ausreißen von zu Hause
- Drogen- und Alkoholkonsum
- Ungewöhnliche Vernachlässigung der persönlichen Erscheinung
- Ein auffallender Persönlichkeitswandel
- Ein dauerhafte Langweile, Konzentrationsschwierigkeiten, oder ein Nachlassen der schulischen Leistungen
- Häufiges Klagen über körperliche Beschwerden, die mit negativen Gefühlen verbunden sind, wie z.B. Bauch- oder Kopfschmerzen, Abgespanntheit, etc.
- Verlust der Freude an ehemals angenehm empfundenen Tätigkeiten
- Rückweisung von Lob oder Belohnung

Ein Teenager, der Selbstmord begehen will, äußert sich auch oft folgend:

- Er/sie bezeichnet sich selbst als schlechten Menschen oder sagt dass er/sie „innerlich verdorben“ sei
- Er/sie äußert Aussagen wie z.B. „Es wird für Dich/Euch nicht mehr lange ein Problem darstellen“, „macht nichts“, „es ergibt keinen Sinn“ und „ich werde Dich/Euch nicht mehr sehen“.



- Er/sie ordnet seine Angelegenheiten, z.B. verschenkt Lieblingsbesitztümer, räumt sein/ihr Zimmer auf, entsorgt ehemals wichtige Habseligkeiten, etc.
- Er/sie wird nach einer Zeit der Depression wieder heiter und gelöst
- Er/sie zeigt Anzeichen einer Psychose (Halluzinationen oder bizarre Gedanken).

Wenn ein Kind/Jugendlicher die Äußerung von sich gibt, dass er Selbstmord begehen will, soll man dies ernst nehmen und auf der Stelle die Hilfe eines Facharztes für seelische Gesundheit suchen. Menschen scheuen sich meist über den Tod zu sprechen und vermeiden dies folglich. Es ist jedoch ungemein wichtig dass man das betroffene Kind oder den betroffenen Jugendlichen offen fragt ob er/sie deprimiert ist oder gar an Selbstmord denkt. Anstatt bestimmte (gewünschte) Gedanken in den Kopf des Kindes zu induzieren, gewährleisten solche Fragen beim jungen Menschen die Zuversicht, dass sich jemand wirklich um sie kümmert und ihm die Möglichkeit einräumt, offen über seine Probleme zu sprechen.

Falls eine oder mehrere der oben aufgelisteten Anzeichen auftreten, müssen Eltern unbedingt mit ihrem Kind über dessen Sorgen sprechen und professionelle Hilfestellung suchen. Mit Unterstützung der Familie und der entsprechenden Behandlung können selbstmordgefährdete Kinder und Jugendliche wieder geheilt werden und schließlich einen gesunden Entwicklungsweg einschlagen.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 03: Teenager: Alkohol und andere Drogen/Suchtgifte

Nr. 04: Das depressive Kind

Nr. 37: Kinder und Feuerwaffen, und

Nr. 38: Bipolare Störung bei Kindern und Teenagern.