

Ratgeber Gesundheit

# WENN MAN SICH HILFLOS FÜHLT

## Jugendliche finden Hilfe bei suizidalen Gedanken

In der Schweiz werden jährlich zwischen 1400 und 1500 Suizide verübt. Alle drei Tage nimmt sich ein Jugendlicher das Leben. In Graubünden sind 30 bis 40 Suizide pro Jahr erfasst, davon bis zu drei von Minderjährigen. Dazu kommen schweizweit 9000 Suizidversuche von Jugendlichen. Kann man einen Suizid verhindern, was kann man präventiv tun?

Häufig kommt es bei Kindern und Jugendlichen (und ebenso bei Erwachsenen) zu einem Suizid in depressiven Phasen und anderen psychischen Erkrankungen.

«Wird eine Depression, respektive die psychische Erkrankung behandelt, können Leben gerettet werden», erklärt Heidi Eckrich von der Kinder- und Jugendpsychiatrie KJP Graubünden, die zu den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) gehört. «Jeder Suizid», so Heidi Eckrich, «hinterlässt vier bis sechs Menschen, vor allem Angehörige, deren Leben dadurch einen massiven Einschnitt erfährt». Für viele wird

der Suizid eines Familienangehörigen zu einem Trauma. Wichtig sind psychologische und psychiatrische Unterstützung.

Wenn jemand davon rede, sein Leben beenden zu wollen, sei dies sehr ernst zu nehmen. «Viele glaubten, wer davon spreche, tue es nicht. Das stimmt nicht. Dies gehört in die Welt der Mythen, genauso wie der Glaube daran, dass jene, die einen Suizid verübten, einen Abschiedsbrief hinterlassen würden», sagt Heidi Eckrich. Sie räumt auch mit dem Vorurteil auf, dass genetische Faktoren keine Rolle spielen würden. Das sei ganz und gar nicht so.

Nicht-Betroffene tun sich schwer, so einen unvorstellbaren Schritt zu begreifen. «Man kann sich diese gedankliche Einengung in

etwa so vorstellen, dass es für Jemanden, dessen Finger von einer zuschlagenden Türe getroffen ist, nichts anderes mehr gibt als den Finger und den Schmerz. Der Schmerz ist in diesem Moment die ganze Welt. Nicht anders ist es bei Suizidanten». Man solle unbedingt mit seinen Kindern über deren Traurigkeit und Verstimmungen reden, lieber einmal mehr als einmal zu wenig. Häufige Gespräche darüber und über mögliche Suizidphantasien seien ganz wichtig, ebenso das Erfragen danach, was das Kind brauche. Zuwendung und Unterstützung seien unabdingbar.



**Heidi Eckrich: «Manchmal liegen Fluchtgedanken nahe»**

Eine fachliche Begleitung in solch schwierigen Phasen sei unbedingt zu empfehlen, so Eckrich. Sofern zuhause Schusswaffen und Medikamente offen zugänglich seien, sollte man diese verschliessen.

Auch die Schule kann innerhalb von Bewusstseins- und Sensibilisierungsprogrammen (Awariness) aufklären. Mitschüler und Freunde sollten erste Zeichen von Suizidgefahren erkennen können. Sie können sehr hilfreich werden, als vertrauensvolle Gesprächspartner, die jedoch auch Warnzeichen an Eltern, Lehrer oder Fachpersonen melden sollten.

In der Pubertät leiden junge Menschen oft unter den körperlichen und seelischen Veränderungen. Dazu kommen immer wieder Mobbingsituationen, herausfordernde Ablösungsprozesse von zuhause, familiäre Probleme, erste Liebesenttäuschungen, emotionale Vernachlässigung, Missbrauch oder psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen oder Psychosen. «Gerade in der Adoleszenz fühlt man sich klein, hilflos und ausgeliefert, die Umwelt wird als bedrohlich oder übermächtig er-

lebt. So liegen Fluchtgedanken manchmal nahe und die Frage stellt sich, weshalb man lebe», weiss Heidi Eckrich.

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) in Graubünden ist für Familienangehörige und natürlich für Jugendliche selbst auch eine wichtige Anlaufstelle. Hier gibt es ambulante Beratungen und Therapien, ebenso wie die Möglichkeit zur stationären Therapie auf der Jugendpsychiatrischen Station Chur. Bei akuter Selbstgefährdung ist indes eine rasche Einweisung in eine dafür geeignete Klinik notwendig. Mit der Clenia Littenheid besteht seit vielen Jahren eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

**KARIN HUBER**

## SUIZIDGEFAHR

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie KJP Graubünden ist für Kinder, Jugendliche, Eltern, Geschwister und Schule wichtige Anlaufstelle bei Suizidgefahren. Hier gibt es Beratung und Therapie. Braucht es vorübergehend einen geschlossenen Rahmen, ist für ärztliche Zuweisung eine Notfalleinweisung in das Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Klinik Clenia Littenheid möglich.

Infos und Kontakt: Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden, Masanserstr. 14, 7000 Chur, Tel. 058 225 19 19, info@kjp-gr.ch. Die KJP ist ein Angebot der Psychiatrischen Dienste Graubünden PDGR.

Psychiatrische  
Dienste Graubünden  
www.pdgr.ch

