

## Drei Pfeiler der Suizidprävention

### Weiterbildung – Kriseninterventionsplan – Unterrichtsthema

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel traf der Suizid eines Oberstufenschülers die ganze Schulgemeinde. Hilflosigkeit, Ohnmacht und Hektik breiteten sich aus – plötzlich mussten wichtige Entscheidungen gefällt werden: Wie sagen wir es der Klasse? Wie finden wir die richtigen Worte? Wann gehen wir zu den Eltern? Wie gehen wir mit allfälligen Medienvertretern um?

Ebenfalls schwangen in jedem Gespräch Fragen mit wie: Hätten wir Anzeichen erkennen können? Gibt es sie überhaupt? Hat die Schule auf irgendeine Art und Weise mitgewirkt?

#### **Pfeiler 1: Weiterbildung und Vertiefung des Themas**

Schulen tun gut daran, sich in Ruhe, das heisst ohne ein aktuelles Ereignis, mit dem Thema Suizidalität zu befassen. Von einer Generation sterben ein bis zwei Menschen von hundert an Suizid. So werden beinahe alle von uns im Laufe ihres Lebens im näheren oder weiteren Bekanntenkreis einem Suizid oder suizidalen Menschen begegnen. Die Tatsache nicht zu verdrängen, dass auch die eigene Schule durch einen Schüler/eine Schülerin oder eine Kollegin/einen Kollegen betroffen sein könnte, sollte Motivation genug für sein für eine gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema. Durch eine schulinterne Weiterbildung kann der Blick für das Phänomen geschärft werden: Für mögliche Entstehungsbedingungen, begünstigende Faktoren im eigenen Schulbetrieb und die Wahrnehmung von Suizidgefährdung in der eigenen Klasse (Früherkennung). Es werden auch Themen vergegenwärtigt, die in einem Suizid zum Ausdruck kommen: das Scheitern am Leben, die Zerbrechlichkeit oder Unzulänglichkeit der Beziehungen untereinander und die eigene Ohnmacht gegenüber solchen Geschehnissen. Das Erkennen, dass einer der bedeutendste Teile der Prävention und Hilfe für suizidgefährdete Menschen in den natürlichen alltäglichen Beziehungen liegt und nicht beim Psychiater, wird jenen Bemühungen innerhalb der Schule einen zusätzlichen Sinn geben, die sich für das Fördern und Pflegen der Beziehungen untereinander und deren optimalen Rahmenbedingungen einsetzen.

## **Pfeiler 2: Kriseninterventionsplan und -team für das Schulhaus**

Für den Umgang mit Suizidgefährdung, Suizidversuch oder einem vollendeten Suizid ist ein schulhausinterner Kriseninterventionsplan unerlässlich.

Besteht Verdacht auf eine Suizidhandlung oder eine akute Suizidgefährdung eines Schülers oder einer Schülerin, darf die Verantwortung nie von der betroffenen Lehrperson alleine getragen werden. Interne Richtlinien über das Vorgehen in einer Gefährdungssituation und im Vorfeld getroffene Absprachen mit Fachpersonen helfen, in dieser unsicheren Situation Ruhe zu bewahren und notwendige Schritte einzuleiten.

Ein notwendiger Schritt kann auch sein, dass eine Lehrperson, die einen suizidgefährdeten Schüler in ihrer Klasse hat, eine ihr dienliche Entlastung durch einen Kollegen / eine Kollegin erhält und Beratung durch eine Fachperson beanspruchen kann, denn selten lässt sich ein gefährdeter Schüler, der sich der Lehrperson anvertraut hat, innerhalb kurzer Frist an eine Beratungsstelle weiterleiten ohne dies nicht als massiven Beziehungsbruch zu erleben. So sollte für die Lehrperson die Möglichkeit bestehen, durch ein tägliches kurzes Gespräch in der Beziehung mit dem Schüler/der Schülerin zu bleiben ohne zum Therapeuten zu werden, bis eine gute Lösung eingeleitet worden ist.

Geschieht in der Schule ein Suizidversuch oder ein vollendeter Suizid, so bedeutet es eine grosse Entlastung für die ganze Schule, wenn bereits zu einem früheren Zeitpunkt ein Kriseninterventionsteam zusammengestellt worden ist. Dieses kann im Notfall Tag und Nacht kontaktiert werden kann und ist innerhalb kürzester Zeit zur Stelle. Begleitend dazu beugen klare Handlungsschritte, die schriftlich festgehalten worden sind, der Gefahr vor, die emotional schwierige Situation mit Fehlverhalten noch zu verschlimmern oder aus Unwissenheit wichtige Massnahmen zu unterlassen. Es gilt zum Beispiel

- traumatisierte Mitschüler und Mitschülerinnen zu begleiten,
- auf Nachahmungseffekte zu achten,
- die Teilnahme an der Beerdigung zu organisieren,
- einen gesunden Trauerprozess in den Klassen einzuleiten.

Ebenfalls darauf zu achten ist, dass zu gegebener Zeit auch wieder zur Tagesordnung übergegangen wird.

Ein Kriseninterventionsplan sollte auf die eigene Schule zugeschnitten sein und kann nicht einfach von einem anderen Schulhaus eins zu eins übernommen werden. Sinnvoll ist, wenn der Kriseninterventionsplan nicht nur bei Suizid, Todesfällen durch Unfall oder akuter Suizidgefährdung anwendbar ist, sondern ebenfalls bei massiven Gewalttaten und sexuellen Übergriffen. Fachpersonen können die Schulen unterstützen, einen schulhauseigenen Kriseninterventionsplan zu erarbeiten<sup>1</sup>.

### **Pfeiler 3: Suizidprävention als Unterrichtsthema**

Auch Schülerinnen und Schüler werden durch die hohe Suizidrate in unserem Land in ihrer näheren oder weiteren Umgebung mit dem Thema Suizid konfrontiert. Es scheint unabdingbar, das Thema Suizid aus dem Tabubereich herauszulösen – jedoch mit Sorgfalt und Umsicht. Es ist der falsche Zeitpunkt in der Klasse allgemein das Thema Suizidprävention anzusprechen, wenn gerade Schrecken und Erschütterung über ein aktuelles Ereignis im Vordergrund stehen. Suizidprävention sollte in einem Raum des Vertrauens und der Geborgenheit stattfinden können.

Viele Jugendliche beschäftigen sich in der Pubertät mit der Frage, ob sich das Leben lohne oder nicht. Zwei Drittel aller Jugendlichen kennen auch Suizidgedanken. So kann es entlastend sein zu erfahren, dass Gedanken wie «nicht mehr leben zu wollen» auch zu einer gesunden Entwicklungsphase gehören. Doch sollte mit einer Vertrauensperson darüber gesprochen werden, wenn Suizidgedanken nicht mehr verschwinden und ständig wieder auftauchen. Befürchtungen, wie schlafende Hunde zu wecken oder den Nachahmungseffekt zu fördern, können durch die Art und Weise *wie* das Thema im Unterricht angegangen wird, entkräftet werden.

Ziele und Inhalte von Suizidprävention im Unterricht können sein:

- *Ursachen für Suizid kennen lernen*: Es gibt nachvollziehbare Ursachen, wenn sich jemand das Leben nehmen will. Es geht aber immer um den Wunsch nach einem besseren Leben als dem jetzigen, nicht eigentlich um das Totsein-wollen. Schaut eine Klasse miteinander an, wie es zu Suizid kommen

---

<sup>1</sup> Hilfreich ist etwa die Broschüre des bekannten Suizidforschers und Psychiaters Konrad Michel, Michel, Konrad, Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid zu beziehen: Dr. Konrad Michel, Psychiatrische Poliklinik, Inselspital 3010 Bern  
[konrad.michel@pupk.unibe.ch](mailto:konrad.michel@pupk.unibe.ch)

könnte, ist es wichtig, als Lehrperson darauf zu achten, dass das Schwergewicht des Gesprächs auf den Ursachen von Suizidalität liegt und nicht auf den Methoden.

- *Lösungen*: Es gibt verschiedene Lösungsmöglichkeiten für Probleme oder als ausweglos empfundene Situationen. Welche kenne ich? Was mache ich, wenn es mir schlecht geht? Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- *Hilfe holen*: Es gibt Probleme, die man nicht alleine lösen kann. Hilfe holen ist keine Schwäche.
  - *Anteilnahme*: Gegenseitige Anteilnahme in der Klasse ist wichtig, auch wenn man das Problem des andern nicht lösen kann.
  - *Professionelle Hilfsangebote*: Persönliches Kennen lernen der Jugendberatung im Bezirk und des schulinternen Angebotes wie Schulsozialarbeit, Schulpsychologischer Dienst usw. Um niederschwellige Angebote wie SMS- und Telefonseelsorge wissen.
- *Haltungen in der Klasse*: Es ist wichtig, wie wir in der Klasse mit diesem Thema umgehen. Was mache ich, wenn mich jemand ins Vertrauen zieht, dass er sich umbringen möchte? Wie reagieren wir auf so genannt leichtfertig dahin geworfene Redewendungen wie „Ich gib mer etz dänn d` Kugle, ich ha endgültig gnue vo eu allne? usw.

Gespräche im Unterricht sollten die Erfahrung vermitteln, dass im realen Leben über Suizidalität gesprochen werden darf und Fragen und Diskussionen darüber Platz haben. Gerade dies schätzen ja Jugendliche an Internetforen: die Freiheit, einfach mal über Suizid sprechen zu können, ohne dass jemand gleich «Zetermordio schreit». Doch herrscht in der Regel in Internetforen eine Dynamik, die den Suizid verklärt, ja beinahe propagiert. Jugendliche Surfer können mitfiebern, wie Suizidvorbereitungen beschrieben werden und sich über Methoden informieren. Die Nachahmungsgefahr für Jugendliche in Krisen steigt, je unverbundener sie im Leben stehen und mit ihrem «vermeintlichen Selbsthilfeversuch» alleine gelassen werden. Überlassen wir deshalb das Sprechen über Suizid nicht der virtuellen Welt.

Es gibt verschiedene Zugänge Suizid im Klassenverband zu thematisieren z.B. durch entsprechende Literatur oder interaktives Theater (siehe Hinweise Unterrichtsmaterialien).

Wenn ein Schüler oder Schülerinnen Suizid als Thema für einen Vortrag selber vorschlägt, ist zuerst mit dem betreffenden Schüler/der betreffenden Schülerin das Gespräch zu suchen, um Klarheit zu bekommen, was die Triebfeder sein könnte. Steht ein persönliches Erlebnis oder eine Sorge um sich selber oder jemand anderen im Hintergrund, ist *diese* Botschaft ernst zu nehmen und der Schüler/die Schülerin durch Gespräche und Vermittlung von Fachangeboten angemessen zu unterstützen.

In Schulklassen, in denen Machtkampf, Mobbing und gegenseitige Intoleranz vorherrschen, ist es nicht zu empfehlen das Thema Suizidalität aufzunehmen. Gewalttätiges, beziehungsloses Verhalten untereinander fördert die Suizidgefährdung von psychisch instabilen Schülerinnen und Schülern. Suizidprävention würde in einem solchen Fall würde bedeuten, zuerst diese Aspekte in der Klasse anzugehen und zu bearbeiten.

Um Suizidalität als Unterrichtsthema ihren angemessenen und nicht zu überhöhten Platz zu zuteilen, ist es empfehlenswert, sie in eine Gesamtstrategie der Schule zur Gesundheitsförderung und Prävention einzubetten.

Hautnah erlebbar wird Suizidprävention im täglichen Leben in der Schule durch die Erfahrung, dass man scheitern darf ohne entwertet zu werden, dass jedem Lebewesen eine wertschätzende Haltung entgegen gebracht wird und die Förderung und Pflege der Beziehungen untereinander über dem Leistungsprinzip steht.

Barbara Meister  
Dozentin im Fachbereich Gesundheitsförderung und Prävention an der Pädagogischen Hochschule Zürich. Sie ist Präsidentin des Forums für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich (FSSZ).

Bei diesem Text handelt es sich um einen Nachdruck aus *ph akzente* 3/2007»