

## **Suizidalität im Jugendalter – Früherkennung und Prävention**

Abstract von **Dagmar Pauli**

*Suizidale Krisen im Jugendalter sind häufig. Oftmals werden solche Krisen nicht erkannt, sondern als normale pubertäre Stimmungsschwankungen missverstanden. Früherkennung und Ressourcenförderung sind für die Prävention von Jugendsuiziden zentral.*

Jugendliche neigen in Krisen zu Selbstverletzungen, suizidalen Gedanken und suizidalem Verhalten. Die Prävalenz bei Teenagern ist hoch. Mädchen begehen in der Adoleszenz deutlich mehr Suizidversuche als Jungen, bei den vollendeten Suiziden ist es umgekehrt.

Depressionen im Jugendalter sind keine Seltenheit. Die Symptomatik ist wechselhafter und die Gefühlslage auch in der Depression schwankender als im Erwachsenenalter. Bei Jugendlichen können Depressionen oft als „pubertäre Schwankungen“ verkannt werden, insbesondere bei Jungen, wenn sie mit aggressiver und gereizter Stimmung kombiniert sind.

### **Frühzeitig reagieren**

Für das Umfeld ist es wichtig, dass suizidale Krisen frühzeitig erkannt und angesprochen werden. Jugendliche, die suizidal sind, zeigen fast immer eine grosse Ambivalenz. Sie suchen einerseits trotz ihrer suizidalen Gedanken Hilfe und Unterstützung, andererseits sind sie gegenüber Erwachsenen skeptisch und möchten ihre eigene Unabhängigkeit bewahren. Die Suizidalität beinhaltet meistens auch einen Hilferuf, der erst genommen werden muss. Eine finale Suizidalität und Bilanzsuizide sind im Jugendalter äusserst selten. Daher ist Früherkennung der Krise durch Bezugspersonen in Familie, Schule und weiterem sozialen Umfeld entscheidend.

Jugendliche in der Krise brauchen eine direkte Ansprache, wobei Suizidgedanken nicht tabuisiert werden dürfen. Durch die Ansprache sinkt die Suizidalität eher, als wenn der oder die Jugendliche mit den suizidalen Gedanken alleine ist. Jugendliche mit ernsthafter Suizidalität bedürfen fachlicher Hilfe. Je schneller diese eingeleitet werden kann, desto eher kann die Krise ambulant aufgefangen werden.

### **Soziale Fertigkeiten fördern**

Neben der Früherkennung ist auch die Primärprävention suizidaler Krisen entscheidend. Hier spielen die sozialen Fertigkeiten sowie die Problemlösefertigkeiten eine Rolle. Kinder und Jugendliche, die lernen, ihre Probleme anzusprechen, sich Hilfe zu holen und über angemessene Problemlösestrategien verfügen sind weniger suizidgefährdet. Elternhaus und Schule kommt eine besondere Rolle zu im Aufbau von Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen, die ihnen

helfen, Krisen zu bewältigen. In der Schule fördert eine positive Schulkultur die Fähigkeit, Probleme zu lösen und Hilfe zu suchen. Daneben braucht es Weiterbildungen für Lehrpersonen zur Früherkennung und Frühintervention bei suizidalen Krisen von Jugendlichen.

KD Dr. med. Dagmar Pauli  
Chefärztin, Stv. Klinikdirektorin  
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und Psychotherapie KJPP  
Neumünsterallee 3  
8032 Zürich  
044 499 26 26  
dagmar.pauli@puk.zh.ch  
www.pukzh.ch