

Eltern für Eltern

- im Gespräch zur Suizidprävention

Folien aus dem Zoom Webinar vom 23. Februar 2022

**Inklusive Links zu Unterstützungsangeboten und den
Teilnehmer-Hinweisen aus dem Chat des Abend**

Suizidprävention
=
Förderung der Mentalen Gesundheit

**Ist es nicht gefährlich,
über Suizidprävention zu sprechen?**

„Werther-Effekt“ vermeiden

- Keine **Bewertung** von Suiziden als heroisch, romantisch oder tragisch
- Keine **Zielgruppen**-Identifizierung
- **Suizidmethode** nicht erwähnen, um die konkrete Imitation unmöglich zu machen
- Identifikations-Möglichkeit und Motivations-Brücke mit den entsprechenden Lebensumständen und Problemen des Suizidenten vermeiden

Zahlen, Daten, Fakten zu Suizidalität

- 2020 Deutschland:
9.206 Suizide, davon 180 Personen im Alter von 10 bis 20 Jahren
- Anzahl Suizide seit 2011 fast halbiert
- in Frankfurt:
im Durchschnitt 90 Personen/Jahr; davon 3-5 Jugendliche
2020: 97 Suizide
- Anzahl Suizidversuche wird auf das mindestens 20fache geschätzt

Zahlen, Daten, Fakten zu Suizidalität

- Suizid ist die 2. häufigste Todesart bei Jugendlichen nach Verkehrsunfällen
- Letaler Suizid: 2/3 Jungs, 1/3 Mädchen
- Suizidversuche: 2/3 Mädchen, 1/3 Jungs

Zahlen, Daten, Fakten

„So nicht weiterleben wollen“

In der Regel kommen mehrere Risikofaktoren zusammen:

- Psychische Erkrankung (Depression, Angst, Sucht, Bipolare Störung, Borderline)
- Queere Jugendliche haben ein 4-8fach höheres Risiko
- Trauma/ unerwartete Lebensereignisse/ Mobbing
- Drogen/ Alkohol
- Familiäre Belastung
- Körperliche Erkrankungen (bspw. Schilddrüsenunterfunktion, Tumor)

Mythen

- Wer darüber redet, bringt sich nicht um und macht sich nur wichtig.
90% der Personen, die sich das Leben genommen haben, haben dies vorher angekündigt
- Wenn ich eine(n) Betroffene(en) anspreche, bringe ich ihn/sie erst auf die Idee, sich das Leben zu nehmen.
Eindeutige Forschungsergebnisse: darüber zu reden hilft und kann Leben retten.
Man kann niemanden auf diese Idee bringen.

Warnzeichen für Suizidalität

- Rückzug von Freunden und gewohnten Aktivitäten
- Verhaltensänderung/ Antriebslosigkeit/ Schlaflosigkeit
- Akute Verschlechterung der Schulnoten
- Körperliche Vernachlässigung
- Veränderter Musikgeschmack
- Hoffnungslosigkeit/ Äußerung konkreter Todeswünsche
- Unübliche Beschäftigung mit dem Tod
- Verschenken von Lieblingssachen

Warnhinweise Suizidalität

Interessiert sich überhaupt jemand für mich?

Bin ich für jemanden wichtig?

Braucht mich jemand?

Hilfesysteme in Schule

- Schulsozialarbeit
- Verbindungslehrer*innen
- Schulpsycholog*innen am Staatlichen Schulamt

<https://schulaemter.hessen.de/ueber-uns/aufgaben/schulpsychologie>

Hilfesysteme in Schule

- Krisenteam muss vorhanden sein (Ebene Schule)
- **Schulpsychologische Kriseninterventionsteam - SKIT**
(Ebene Schulamt, kann von den Schulen angefordert werden)
- Ratgeber für Lehrer*innen: „Handeln in Krisensituationen“
2. Auflage, 2021

Was gibt es nicht in der Schule?

- Mental Health/Suizidprävention/Jugendkrisen ist nicht Teil der Ausbildung für Lehrer:innen
- Kein selbstverständlicher Kontakt zwischen Schule und Therapeut:in/Klinik

Angebote des HKM, die Schulen abrufen können

- Löwenstark
- SAFE PLACE (Kooperation mit Natal, dem Israelischen Trauma Zentrum for Opfer von Krieg und Terror)
Stärkung der Resilienz und Stressbewältigung für Stufe 4-7
- IMPRES (Improving mental health literacy in children and adolescents to reduce stigma)
Kennenlernen von und konstruktiver Umgang mit psychischen Erkrankungen für Stufe 8-10

Mehr Infos dazu unter

<https://kultusministerium.hessen.de/Schulsystem/Schulpsychologie>

Anregungen für die Arbeit als Elternbeirät:innen

- Mentale Gesundheit zum Thema bei Klassenelternabenden/ in der Schulelternbeiratssitzung machen
- Wie ist die Schule aufgestellt? Welche Lehrer:innen haben welche Fortbildung? Gibt es den Schüler:innen bekannte Ansprechpartner:innen ?
- Pädagogischen Tag für die Lehrer:innen und Thementag für die Schüler:innen zu dem Thema anregen
- Broschüren mit Telefonnummern und anderen Angeboten an den Schulen auslegen (regelmäßiges Austeilen und/ oder an fester Stelle zum Mitnehmen)
- <https://frans-hilft.de/comic/> zur Lektüre empfehlen

Informationen zum Thema Suizidprävention speziell für Lehrkräfte

- <https://inklusion-schule-bielefeld.de/userfiles/Unterstuetzungsangebote/Suizidpraevention0917.pdf>
- <https://www.neuhland.net/schulpraevention.html>
- <https://www.supro.at/wissenswertes/suizidpraevention>
- [Ratgeber Suizidalität – Hogrefe Verlag](#)
(Buch Speziell für Lehrkräfte)

Best Practice Beispiel

Beratungsteam an der Carl-Schurz-Schule, Frankfurt, bestehend aus

- 2 Verbindungslehrer*innen
- Schulseelsorger
- Jugendmedienschutzberater*r
- Beauftragte*r für Suchtprävention
- Kinderschutzbeauftragter*r
- ausgebildete*r Krisenbegleiter

Team hat einen eigenen Raum und bekommt zusätzliche Zeit aus dem Schulbudget für die Aufgabe

<https://carl-schurz-schule.de/13/beratungsteam>

Hilfsangebote für Schüler*innen

Nummer gegen Kummer für Jugendliche 116 111
Notfall-Hotline von FraPPE für Frankfurt 069-630 13 113

<https://www.u25-deutschland.de> (online, Peer to Peer)

<https://www.youth-life-line.de> (online, Peer to Peer)

www.bke-jugendberatung.de (online, Fachberatung)

<https://www.jugendnotmail.de> (online, Fachberatung)

<https://between-the-lines.info> (App) (*)

Hilfsangebote für Eltern

Nummer gegen Kummer für Eltern 0800 1110 550

Sozialpsychiatrische Dienste in jeder Stadt/ Landkreis

<https://www.aufbruch-hessen.de/datenbank/kategorie/beratungsstellen/kategorie/sozialpsychiatrischer-dienst>

Erziehungsberatungsstellen*

<https://erziehungsberatung-hessen.de/erziehungsberatungsstellen-in-hessen>

Beantragung eines Erziehungsbeistandes beim Jugendamt*

Informationen des Bundesgesundheitsministeriums*

<https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben/>

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

<https://www.ich-bin-alles.de/eltern>

* Empfehlung aus dem Chat des Webinars vom 23.2.2022

Unterstützung bei Therapeut*innensuche

<https://www.kvhessen.de/praxismanagement/arzt suche/> *

<https://arzt suche hessen.de> *

<https://www.therapie.de/psychotherapie/-schwerpunkt-/kindertherapie/> *

<https://ptk-hessen.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche/> *

* Empfehlung aus dem Chat des Webinars vom 23.2.2022

Allgemeine Fortbildungsanregungen

<https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/> (kostenpflichtig)

<https://www.futurelearn.com/courses/suicide-prevention>
(kostenpflichtig, Englischsprachig)*

Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg*

* Empfehlung aus dem Chat des Webinars vom 23.2.2022

Fortbildungsangebote für Lehrer*innen

[https://www.uni-marburg.de/de/zfl/fort-und-weiterbildung/fortbildungen/total normal 2022*](https://www.uni-marburg.de/de/zfl/fort-und-weiterbildung/fortbildungen/total_normal_2022*)

<https://ptk-hessen.de/fortbildung-fuer-lehrerinnen/>

* Empfehlung aus dem Chat des Webinars vom 23.2.2022

Präventionsprojekte für Schulen

Überblick über bestehende Suizdpräventionsprogramme für Schulen (Stand 2015)

http://www.report-psychologie.de/fileadmin/user_upload/News/Suizidpraeventionsprogramme.pdf

„Verrückt? Na und! - Seelisch fit in der Schule

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/psychisch-fit-schule/>

Webinar gegen Cybermobbing*

<https://www.law4school.de/>

* Empfehlung aus dem Chat des Webinars vom 23.2.2022

Lese-Empfehlungen 1

- <https://frans-hilft.de>
- <https://frappe-frankfurt.de/#suizidalitaet>
- <https://www.suizidprophylaxe.de>
- <https://www.suizidpraevention.de>
- <https://www.prevention-suicide.lu/de/>

Lese-Empfehlungen 2

- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/213424/Suizidalitaet-im-Kindes-und-Jugendalter>
- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/warnzeichen/suizidabsichten-suizidversuch/moegliche-ursachen/>
- Freunde fürs Leben <https://www.frnd.de/>

Örtliche Projekte

- Darmstadt: Projekt Anna*
<https://kinderkliniken.de/klinik/ambulanzen/pso/anna.html>
- Frankfurt: Verhaltenstherapeutische Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Goethe Uni Frankfurt *
[https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/49970100/Willkommen am Zentrum für Psychotherapie Kinder und Jugendliche](https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/49970100/Willkommen_am_Zentrum_f%C3%BCr_Psychotherapie_Kinder_und_Jugendliche)
- Frankfurt – FRANS hilft
[https://www.frans-hilft.de/wp-content/uploads/2020/04/Flyer-Stand-2019- -Online-Version.pdf](https://www.frans-hilft.de/wp-content/uploads/2020/04/Flyer-Stand-2019--Online-Version.pdf)
- Usingen: Krisenauswegweiser*
<https://www.usingen.de/kinder-familien-senioren/jugendarbeit-und-streetwork/beratung-hilfe/krisenauswegweiser-usinger-land.pdf?cid=42g>
- Kassel: Ausstellung Suizid Let's talk about it*, auch digital besuchbar
<https://www.sepulkralmuseum.de/ausstellungen/sonderausstellungen/suizid--lets-talk-about-it:suizid--lets-talk-about-it-digital>
- Bayern: 10 Punkte Programm*
<https://www.km.bayern.de/eltern/meldung/6530/schulen-in-bayern-leisten-wichtigen-beitrag-zur-aufklaerung-ueber-depressionen.html>

* Empfehlung aus dem Chat des Webinars vom 23.2.2022