

IMPULS 5

Magazin der Suchtprävention in Vorarlberg | Thema: Jugendliche unter Druck



wenn alles zu viel wird:
**KINDER UND JUGENDLICHE
UNTER DRUCK**

4 Das wird mir alles zu viel!

Die Prinzipien der Leistungsgesellschaft finden sich heute schon im Kindesalter.

7 Stress mi ned so!

Die Jugendzeit stellt junge Menschen vor unterschiedlichste Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben.

10 Tipps: Stress lass nach!

11 Eigentlich

Poetry Slam: Eunice Nnam

12 Und plötzlich ist alles anders ...

Krisen reißen uns aus dem Alltag und können uns überfordern, doch sie sind auch eine Chance, neue Wege zu gehen.

16 Gedeihen trotz schwieriger Lebensumstände

Was hilft Menschen mit schwierigen Phasen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen und krank zu werden?

19 Wenn das Herz schmerzt

Liebeskummer ist häufig eine der ersten größeren Krisen im Leben. Vier Menschen berichten.

22 Oft reicht auch schon ein Lächeln ...

Im Gespräch: Sepp Gröfler, Telefonseelsorge

24 Umfrage: Das gibt mir Kraft!

26 Bitte lebe!

Um die Zahl der Jugendsuizide langfristig zu senken, müssen wir alle hinschauen und handeln.

28 Krisen vorbeugen & bewältigen: Chancen der Schule

Der Schule kommt – neben der Familie – eine wichtige Rolle in der Prävention, aber auch im Umgang mit Krisen, zu.

31 Gespräche können Leben retten!

Menschen mit Suizidgedanken brauchen jemanden der da ist, zuhört und Anteil nimmt.

32 Wie erkenne ich Suizidgedanken?

Es gibt verschiedene Anzeichen für mögliche Suizidabsichten, bei denen man genauer hinschauen sollte.

34 Factbox: Risikogruppen

35 Verhaltenstipps für den Umgang mit Menschen in Krisen

Zeit nehmen, ansprechen, zuhören und Hoffnung schenken.

37 Krisengespräche führen

Ein Gespräch kann Entlastung bringen und die Situation entschärfen.



Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber:



SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe
supro.at/impuls | info@supro.at

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenn
Konzeption und Redaktion: Mag. (FH) Cornelia Müller
AutorInnen: Mag. (FH) Cornelia Müller, Marlene Hronek, Heidi Achammer, BA, Mag. Andreas Prenn, Mag. Martin Onder
Grafik: Designbüro Ehgartner id, Feldkirch
Fotos: SUPRO, León Ausserer, Pexels, Shutterstock
Lektorat: Cornelia Ammann, Verena Müller, Claudia Brouwer, Ingeborg Rencher, Cornelia Prenn, BEd, Jonas Müller
Auflage: 5.000 Stück, 1. Auflage

Dieses Magazin entstand im Rahmen des Projekts „Wellenreiten“, gefördert durch:



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH



Landesgesundheitsfonds Vorarlberg
gesundheit
unserziel



39 Factbox: Anlaufstellen in Vorarlberg

40 **Trotzdem Ja zum Leben sagen!**

In einer Krisensituation wieder Lebensfreude empfinden.

41 **In Gemeinschaft trauern**

Projekt: Vergiss mein nicht

42 **Ritzen, Schneiden, Brennen**

Warum junge Menschen sich selbst verletzen.

45 Im Gespräch mit einer Betroffenen: Ich wollte immer wieder dasselbe spüren ...

48 **Suizid in den Medien: Zwischen Sensation und Tabu**

Medien können dazu beitragen, Suizide zu verhindern.

50 **Vorurteile und falsche Annahmen**

Wenn es um das Thema Suizid geht, gibt es sehr viele Fehlannahmen, die Menschen davon abhalten können zu reagieren.



Mag. Andreas Prenn

Liebe Leserinnen und Leser!

„Ich verbrachte mein Leben damit, gegen den Wunsch anzukämpfen, es zu Ende zu bringen“, so lautet ein Zitat einer jungen Frau, welche einen Suizidversuch überlebt hat. Wenn der Sog negativer Gedanken zu stark wird, ist es schwer, alleine aus dieser Abwärts-spirale wieder herauszufinden. Leistungsdruck, Stress und kaum mehr Freizeit bringen heutzutage immer mehr junge Menschen an ihre Grenzen. In unserer schnelllebigen Welt verlieren wir oft den Bezug zu uns selbst. Depressionen und das Gefühl „ausgebrannt zu sein“ können zu suizidalen Gedanken führen. Aus Angst darüber zu sprechen, wird geschwiegen.

„Suizidalität“ ist noch immer ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Vor gut zehn Jahren war dies ähnlich beim Thema Sucht. Das hat sich geändert. Man spricht viel offener darüber und weiß, wo man Hilfe bekommt.

Das Land Vorarlberg und die VGKK haben die SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe vor gut zwei Jahren damit beauftragt, Maßnahmen zur Suizidprävention zu entwickeln. In dieser Ausgabe von IMPULS erfahren Sie mehr über diese Aktivitäten, wie Sie mit suizidal gefährdeten Menschen umgehen können bzw. wie Betroffene ihre Krise gemeistert haben.

Hinschauen – statt wegschauen!
Nur so kann Veränderung geschehen.

Mag. Andreas Prenn

Leiter der SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe



Kaum noch selbstbestimmte Zeit

Wenn Kinder früher nach der Schule ihre Hausaufgaben erledigt hatten, dann hatten sie Freizeit. Freie Zeit für sich und ihre Freunde, freie Zeit für jene Dinge, die ihnen einfach Spaß machten. Heute geht es Montag und Donnerstag zum Sportverein, am Dienstag zur Musikschule, am Mittwoch und Freitag ist auch Programm. Und am Wochenende sind die Wettkämpfe. Der Alltag der Kinder ist durchgeplant und durchgetaktet. Selbstbestimmte Zeit ist kaum vorhanden. Dabei haben Kinder ein Recht auf selbstbestimmte, freie Zeit. Auch wenn sie nicht immer sofort etwas damit anfangen können. Kinder müssen lernen, mit Langeweile umzugehen, denn aus ihr entstehen Ideen und Kreativität. Was Kindern heute fehlt, ist nicht die organisierte oder vorgefertigte Spielgelegenheit. Kinder brauchen Freiräume für eigene Entdeckungen und Erkundungen, für eigene Entscheidungen und eigenverantwortliches Handeln.

Digitale Medien fordern

Ein weiterer Grund für Erschöpfungszustände bei Kindern und Jugendlichen ist der massive Einfluss von digitalen Medien. Im Sekundentakt wird am Smartphone auf Nachrichten reagiert, wird online über WhatsApp, Instagram und Snapchat das eigene Leben mit Fotos und Postings dokumentiert und für alle zur Schau gestellt. Wer da nicht mitmacht, ist schnell als AußenseiterIn abgestempelt. Das hohe Tempo im Netz fordert seinen Tribut und die Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, geht schnell verloren. Andere Kinder – insbesondere Jungs – verlieren sich in den Welten von diversen Computerspielen. Sebastian, 12 Jahre, erklärt die Faszination von Clash of Clans, Minecraft und Co.: „Zu Beginn habe ich gespielt, um zu entspannen. Ich konnte gut abschalten und ich war stolz, wenn ich ein weiteres Level geschafft habe.“ Nach relativ kurzer Zeit verbringt Sebastian fast jede freie Minute in den virtuellen Welten

des Spiels. Die reale Welt, Schule und Freunde werden zur Nebensache. „Im Spiel erhalte ich jene Anerkennung, die ich in der Schule, von den Eltern und Freunden kaum bekomme.“

Der Druck steigt

Der renommierte Kinder- und Jugendpsychiater Professor Dr. Schulte-Markwort warnt in seinem Buch „Burnout-Kids“, dass der Druck auf viele Kinder immer unerträglicher wird: „Immer häufiger sind sie von Burnout bedroht, weil unsere Gesellschaft sich dem Prinzip Leistung völlig unterworfen hat. Wir müssen dringend umdenken. Im Interesse unserer Kinder.“ Doch wie merken Eltern, dass ihr Kind Opfer des enormen Leistungsdrucks ist? „Wir müssen bei jedem Kind genau hinschauen und analysieren: Wann wird es zu viel?“ Lernt ein Kind aus Freude und Interesse am Thema? Oder nur, weil es Angst hat, zu versagen, den Vorgaben nicht gerecht zu werden? Alarm-signale sind auf jeden Fall, wenn ein ►

Kind plötzlich ohne nachvollziehbare Gründe in den Leistungen massiv nachlässt, sich nicht mehr konzentrieren kann, wenn es schlecht schläft, sich zurückzieht und auf gar nichts mehr Lust hat. Wenn sich diese Erschöpfungsphase dann auch noch über längere Zeit hinzieht und keine Besserung eintritt, dann müssen Eltern reagieren. Gegebenenfalls ist es auch sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. In erster Linie sollten sie ihr Kind fragen: „Wie können wir dir helfen, was können wir tun, damit es dir besser geht?“

Individuelle Stärken erkennen

„Was sind deine persönlichen Stärken? Was kannst du besonders gut?“ Diese und ähnliche Fragen stellen Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene vor große Probleme. Warum eigentlich? Und warum sind uns unsere Schwächen viel eher bewusst? Die Antwort liegt nicht in den Genen sondern in unserer Gesellschaft, in unserem Bildungssystem. Der österreichische Genetiker und Autor Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger zeigt in seinem Buch „Die Durchschnittsfälle“ auf, dass wir mit enormem Aufwand an der Behebung unserer Schwächen arbeiten. Kinder sind verschieden, dennoch sollten alle das Gleiche lernen. Hengstschläger weist eindringlich darauf hin, „dass wir die Fragen der Zukunft nicht kennen und daher nicht wissen, welche Talente wir einmal brauchen, welche Begabungen einmal wichtig sein könnten.“ In unserem Bildungssystem stehen jedoch die durchschnittlichen, angepassten und unauffälligen SchülerInnen im Vordergrund. Dabei vergessen wir

vollkommen, unseren Kindern dabei zu helfen, ihre individuellen Stärken, Talente und Potentiale zu erkennen und zu fördern.

Fördern ohne zu überfordern

Die Grenze zwischen Fördern und Überfordern ist manchmal sehr schmal. Alle Eltern wünschen sich starke und selbstbewusste Kinder, die ihre Stärken kennen, die an sich glauben, ihre Bedürfnisse ohne Angst äußern und mit offenen Augen durch das Leben gehen. Damit aus einem Kind

eine selbstbewusste Persönlichkeit wird, braucht es Aufmerksamkeit und Zuneigung. „Unterstützen Sie Ihr Kind und trauen Sie ihm etwas zu. Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es wertvoll und einzigartig ist – dadurch stärken Sie sein Selbstwertgefühl“, rät Andreas Prenn, Leiter der SUPRO. „Stellen Sie die gemachten Anstrengungen vor die perfekt erbrachte Leistung. Dadurch erfahren die Kinder sehr viel Sicherheit, sie werden gesehen, gehört und ihrer selbst wegen geliebt.“



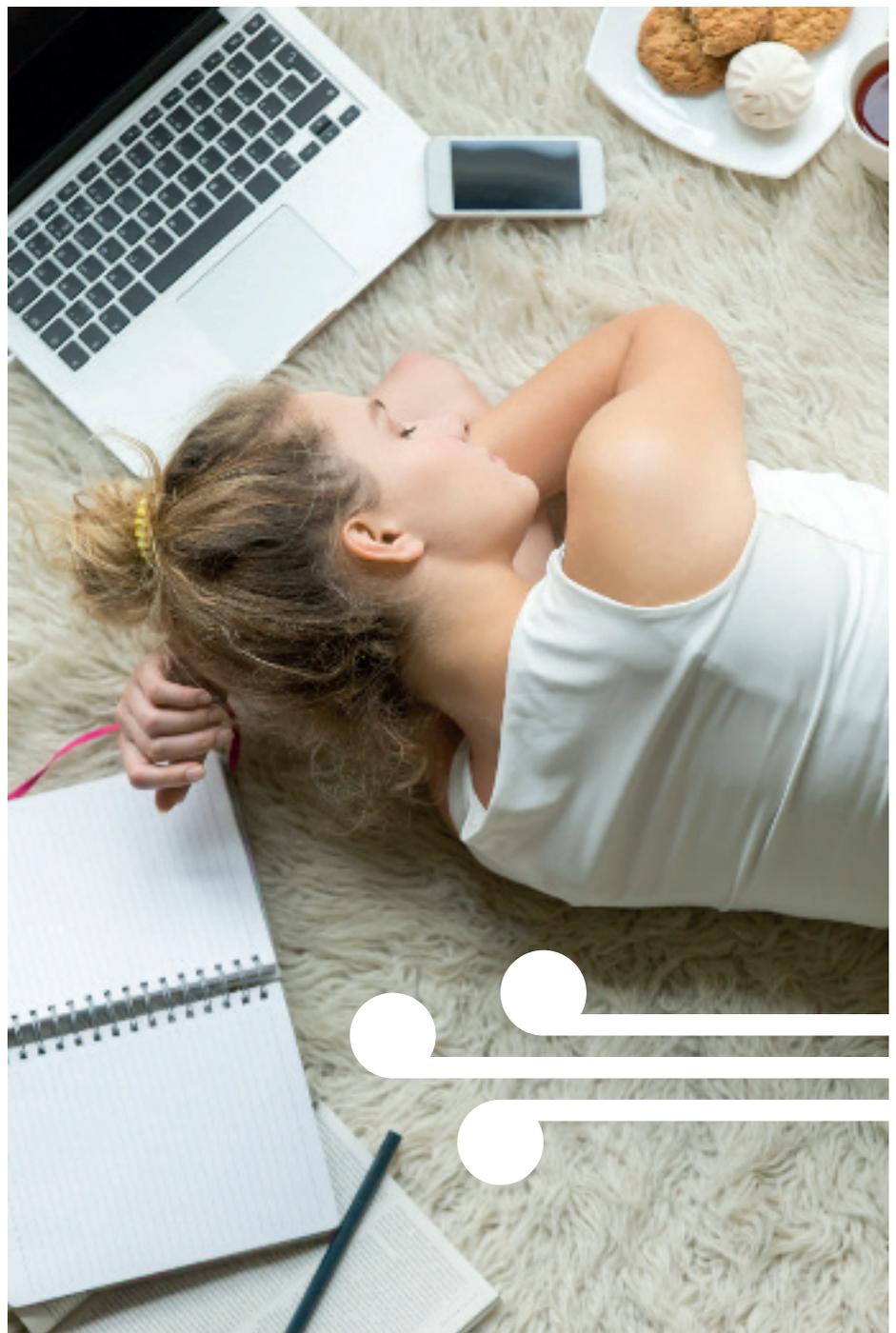
Stress mi ned so!

Die Jugendzeit ist eine spannende, aber auch anstrengende Phase. Sie stellt junge Menschen vor unterschiedlichste Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben. Gerade im Hinblick auf die Gesundheit ist die Phase zwischen 12 und 25 Jahren entscheidend, denn hier werden die Weichen für das spätere Leben gestellt.

Der Beginn der Jugendphase ist geprägt durch körperliche Veränderungen, die Ablösung von den Eltern und einer stärker werdenden Bindung zu den Freunden. Junge Menschen stehen unter großem Druck, denn sie sind gefordert, schulische und berufliche Qualifikationen zu entwickeln, um später erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzusteigen. „Ich glaube, der Leistungsdruck hat sich verstärkt. Es gibt mehr Möglichkeiten und damit eine größere Orientierungslosigkeit. Auch der Druck, sich möglichst schnell zu ‚erfinden‘ und sich ‚zusammenzustellen‘ ist größer“, berichtet Pfarrer Dominik Toplek aus seiner Erfahrung als Jugendseelsorger. Im Jugendalter werden eigene Weltanschauungen entwickelt und ein eigener, individueller Lebensweg gesucht. Das kann ganz schön stressen. Wie schnell sich jemand gestresst fühlt, hängt natürlich davon ab, welche Strategien zur Entspannung und zum Umgang mit Stress einem zur Verfügung stehen. Dabei spielt auch ein gesunder Umgang mit Konsumgütern wie Medien, aber auch Substanzen wie Alkohol eine Rolle.

Schlafmangel als Stressfaktor

Für die Konzentrationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden hat ein gesunder Schlaf eine bedeutende Rolle. Unterschiedliche Studien haben jedoch gezeigt, dass Jugendliche im Durchschnitt zu wenig Schlaf





bekommen. Laut einer Erhebung der Universität Marburg sind davon sogar zwei Drittel der SchülerInnen und Lehrlinge betroffen. Der Lebensrhythmus verändert sich in der Jugend. Das Schlafhormon Melatonin wird später ausgeschüttet, was dazu führt, dass man später müde wird. Auch die Mediennutzung kann sich auf den Schlaf auswirken. Zum Beispiel durch das helle, blaue Licht der Bildschirme. Es kann den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen beeinflussen und Schlafstörungen verursachen. Wer digitale Medien bis kurz vor dem Schlafengehen nutzt, kann Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen und einzuschlafen. Wenn dann der Unterricht oder die Arbeit am nächsten Morgen um 8 Uhr beginnt, kann dies zum Problem werden. Viele Jugendliche versuchen dieses Schlafdefizit am Wochenende zu kompensieren, was jedoch nicht die gleiche erholsame Wirkung hat. Durchschnittlich brauchen junge Menschen etwa 8,5–9,5 Stunden Schlaf pro Nacht. Dies sind jedoch nur Richtwerte, entscheidend ist es, das persönliche Schlafbedürfnis zu erkennen und zu erfüllen. Gut ausgeschlafen können die Anforderungen des Alltags besser bewältigt werden.

Situation in Vorarlberg

Beim Ethikforum 2015 haben junge VorarlbergerInnen dokumentiert, was sie stresst. Am häufigsten wurden Leistungs- und Notendruck genannt und dass sie sich mehr Verständnis und weniger Druck von Eltern und Lehrpersonen wünschen würden. Nicht zu einer Gruppe zu gehören, ist auch ein Stressfaktor für junge Menschen. Denn die Gruppenzugehörigkeit hat Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung, die wiederum stark von Gleichaltrigen beeinflusst wird. Die Jugendstudie der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, aus dem Jahr 2016, zeichnet ein ähnliches Bild. In der Studie wurde erfasst, was die 14- bis 16-jährigen Vorarlberginnen

und Vorarlberger belastet. Man hat sie nach ihrem psychischen Wohlbefinden befragt, das heißt, ob ihnen ihr Leben Spaß macht, sie zufrieden sind und gute Laune haben. Jungen scheinen sich grundsätzlich wohler zu fühlen als Mädchen. 81 % der Jungen und 69 % der Mädchen gaben an, sich psychisch sehr wohlzufühlen. Was im Umkehrschluss heißt, dass etwa ein Fünftel der Jungen und ein Drittel der Mädchen von Einschränkungen im psychischen Wohlbefinden berichten. 7 % der befragten Mädchen und 5 % der Jungen gaben sogar an, ein geringes Wohlbefinden zu haben. Wie sich junge Menschen fühlen, hängt davon ab, ob sie sich gut mit ihren Freunden verstehen, wie sie ihre Zukunftschancen beurteilen und wie es ihnen in der Schule geht. Die Studie macht deutlich, dass Leistungsdruck in der Schule und zu hohe Erwartungen von Eltern Gefühle wie Stress und Frust, aber auch körperliche Beschwerden auslösen können. Etwa jede/r achte Jugendliche gibt an, häufig negative Stimmungen zu haben, jede/r Zehnte leidet regelmäßig unter körperlichen Beschwerden.

Stress lass nach!

Stress kann unterschiedliche körperliche und psychische Auswirkungen haben. Er kann zu Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Verhaltensveränderungen, verstärktem Konsum – z. B. von Alkohol, Nikotin oder Cannabis – führen, aber auch Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen auslösen. Gestresst stellen die Aufgaben des Alltags größere Herausforderungen dar und brauchen mehr Energie für ihre Bewältigung. Stress kann auch chronisch werden und krank machen. Er ist also nicht zu unterschätzen. „Ich stelle immer wieder fest, dass gerade die älteren Jugendlichen an unserer Schule ein deutlich erwachseneres Verhalten aufweisen, als ich es zu meiner Zeit tat. Sie wissen oft schon konkreter, wohin sie im Leben möchten. Ich bin davon überzeugt, dass Jugendliche über viele Möglichkeiten und Ressourcen verfügen, sich zu entwickeln und ihr Leben zu gestalten“, erzählt Markus Schelling vom Bundesgymnasium Dornbirn aus seiner 30-jährigen Berufserfahrung. Erwachsene sollten also den Druck auf die Jugendlichen nicht noch erhöhen, sondern sie dabei unterstützen, ihre persönlichen Ressourcen aufzuspüren, den eigenen Lebensweg zu finden und ihnen dabei helfen, einen gesunden Umgang mit Stress zu entwickeln.



Bewegung

Körperliche Aktivitäten bauen Stresshormone ab, machen den Kopf wieder frei und wirken sich positiv auf die Stimmung aus.

Prioritäten setzen

Zu viele Aufgaben auf einmal können Stress verursachen. Hier hilft es, Prioritäten zu setzen: Was ist wichtig und dringend, was kann noch warten? Frühzeitige Planung hilft dabei, Stress vorzubeugen.

Spaß haben

Wer lacht, verscheucht die Stresshormone aus dem Körper und entspannt sich.

Stress lass nach!

Unser Körper und unsere Psyche brauchen Erholungsphasen, damit wir gesund bleiben und Energie haben, um mit stressigen Situationen umzugehen. Wie wir uns entspannen, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Gesundes Essen

Wer Stress hat, verbraucht mehr Nährstoffe und verbrennt mehr Kohlenhydrate. Gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten unterstützt die Nerven und das Immunsystem.

Entspannung

Musik hören, lesen, kochen, meditieren, ein Bad nehmen oder stricken – vieles kann Entspannung bringen.

EIGENTLICH

von Eunice Nham

Ich bin **eigentlich** wunschlos glücklich. Ich bin **eigentlich** auch total zufrieden mit mir selbst und ich bin **eigentlich** wunderschön, denn jeder Mensch ist schön. Ich bin **eigentlich** selbstbewusst und offen und **eigentlich** bin ich mutig. Ich bin **eigentlich** auch charakterstark und kontaktfreudig, gesellig und lustig, intelligent, aber trotzdem sympathisch. Ich bin stark und ein bisschen verletztlich, aber kein Sensibelchen. Ich bin einfühlsam und mitfühlend und **eigentlich** bin ich immer da, wenn man mich braucht. Ich sage das Richtige zum richtigen Zeitpunkt. Ich weiß, wie man ein peinliches Schweigen löst, wie man sich in Gruppen integriert und Freunde findet. Und **eigentlich** bin ich ein ziemlich toller Mensch.

Naja und **eigentlich** stimmt das alles gar nicht. Ich bin nicht wunschlos glücklich. Natürlich bin ich auch nicht zufrieden mit mir selbst und schon gar nicht selbstbewusst. Nein, ich bin auch nicht charakterstark oder mutig. Und ich sage oft die falschen Dinge oder weiß gar nicht erst, was ich überhaupt sagen soll. Und wenn ich dann was sage, ist es oft so gar nicht intelligent, sodass ich einfach wieder still bin.

Eigentlich finde ich es anstrengend und doch auch irgendwie schön zugleich, neue Menschen kennenzulernen, aber meistens doch eher schweißtreibend. Smalltalk ist auch nicht unbedingt meine Stärke und meine Schüchternheit verknotet mir manchmal das Hirn und meine Zunge. Und ich sag euch, das ist nicht gerade die perfekte Kombi.

Ich frage mich oft, warum es **eigentlich** so schwer ist, einfach zu sein, wie man ist. Und ich frage mich oft, wer ich **eigentlich** bin. Und ich finde diese Frage sollte nicht so schwer zu beantworten sein, aber tatsächlich ist sie es. Denn ich bin Tochter, Schwester, Tante, Freundin, Feindin, Schülerin, Klassenkameradin. Ich bin ich und noch ein bisschen mehr oder weniger, je nachdem, wie ich gerade drauf bin. Bin freundlich und nett, bin genervt und nervig, bin wütend, sauer, süß, offen, lieb, schüchtern, total gestört, langweilig. Bin still und laut. Bin schweigsam, aber ziemlich verquatscht. Bin nachdenklich manchmal.

Eigentlich bin ich wunschlos glücklich und wünsche mir trotzdem Dinge, die mich glücklich machen. **Eigentlich** bin ich total zufrieden mit mir selbst und versuche trotzdem, mich zu ändern. **Eigentlich** bin ich wunderschön, aber das glaube ich nicht. Und **eigentlich** bin ich stark, aber manchmal zwingt mich die Schwäche in die Knie und hindert mich am Weitermachen. **Eigentlich** bin ich selbst-

bewusst und offen, aber das wird manchmal von einer Welle Unsicherheit überschwemmt, die mir auch das kleinste bisschen Mut nimmt, das mir bleibt.

Eigentlich bin ich alles und nichts von dem. Ich bin ein Gemisch aus allem und meistens ist das so in Ordnung für mich. Aber es gibt diese Tage, da wäre ich gerne anders und das nervt mich. Weil **eigentlich** sollte ich es gut finden, sollte mich gut finden,

denn so mies bin ich dann doch nicht, oder? Und mich nerven diese Selbstzweifel, diese Unsicherheit, das Sich-Selbst-Nicht-Aussehen und all das Herumgejammer. Aber ich glaube auch, dass **eigentlich** jeder diese Zweifel hat.

Manchmal schaue ich mir diese Mädchen an, diese tollen Mädchen in meiner Schule. Diese wunderschönen Mädchen mit ihren schlanken Beinen und ihren langen Haaren und den schicken Klamotten und den Taschen und Fingernägeln. Diese Mädchen, die selbstbewusst wirken, die umgeben sind von anderen Mädchen. Diese Mädchen, die einem immer ein bisschen Angst machen, weil sie so perfekt wirken. Und ich schaue mir diese Mädchen an und frage mich, warum sie sich so viel Mühe geben. Sich die Augenbrauen zupfen und ordentlich nachziehen. Sich die Wimpern tuschen und einen – ich muss zugeben – bewundernswert geraden Lidstrich ziehen. Sich das Make-Up auf die sowieso glatte Haut schmieren, ein bisschen Rouge auf die Wangen und Lippenstift für vollere Lippen auftragen. Warum? Und **eigentlich** glaube ich, dass diese Mädchen genauso unsicher und voller Zweifel sind, wie alle anderen von uns, vielleicht sogar noch mehr. Und wenn das auch ein bisschen boshaft klingt, irgendwie beruhigt mich das. Weil ich dann weiß oder mir zumindest einbilden kann, dass ich nicht ganz alleine bin mit meinen Zweifeln. Weil ich dann weiß, den anderen geht es genauso und das ist vielleicht nicht besonders nett, aber das ist auch so eine Seite von mir.



Und plötzlich ist alles anders ...

Krisen kommen meist plötzlich und reißen uns aus dem Alltag. Das kann Gefühle der Überforderung und Hilflosigkeit hervorrufen, was völlig normal ist. Gleichzeitig können Krisen auch Chancen sein. Denn sie bieten Gelegenheit, neue Bewältigungsstrategien zu erproben und neue Lösungswege zu gehen.



Wir planen unseren Alltag, unseren nächsten Urlaub, unser Leben. Es geht uns gut, der Weg ist klar. Wir fühlen uns auf sicherem Boden, sind gerüstet und auf Schiene für die Fahrt durchs Leben. Doch plötzlich kommt alles ganz anders: Der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Krankheit, eine Aufgabe, die uns überfordert, Selbstzweifel, eine Trennung aus heiterem Himmel, Liebeskummer, ein Unfall oder der Verlust eines nahestehenden Menschen. „Ich hatte das Gefühl, jemand würde mir den Boden unter den Füßen wegziehen. Plötzlich war da nichts mehr, was mich hielt. Ich konnte nicht mehr denken, fühlen, ich war wie betäubt, nahm alles nur noch durch einen undurchdringbaren Schleier wahr.“ So beschreibt die 30-jährige Maria die Situation, als sie vom Unfalltod ihres Mannes erfuhr. Stunden davor war die Welt noch in Ordnung und plötzlich finden wir uns im luftleeren Raum wieder. Herauskatapultiert aus dem Alltag, in dem nichts mehr so ist, wie es war. Das macht hilflos, es überfordert und bringt uns an unsere äußersten Grenzen.

Niemand ist davor sicher

Die Psychotherapeutin und Buchautorin Verena Kast beschreibt eine Krise als „... etwas Heftiges. Wir merken, dass wir ein großes Problem haben und haben gleichzeitig den Eindruck, dass wir dieses große Problem nicht bewältigen können.“ Niemand ist davor sicher. Es kann jeden Menschen in jeder Lebenssituation treffen. Dabei sind es nicht nur die tragischen, traumatisierenden Situationen, die uns aus der Bahn werfen können. Oft sind es einfach die Veränderungen, die das Leben mit sich bringt und die uns verzweifeln lassen: Die Pubertät, die Geburt eines Kindes, Heirat, die Beförderung, der Arbeitsplatzwechsel oder ein Wohnortwechsel. Manchmal sind es auch einfach die Fragen: „Was gibt meinem Leben eigentlich ‚Sinn‘? Lebe ich das Leben, das ich mir immer gewünscht habe?“

Was passiert in der Krise?

In einer Krise sind wir plötzlich mit Herausforderungen konfrontiert, in denen unsere bisherigen Lösungsstrategien nicht

mehr greifen. Gefühle wie Ohnmacht, Wut, Angst, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit und Trauer wechseln sich ab – eine regelrechte Achterbahnfahrt der Gefühle beginnt. Die Frage nach dem „Warum“ ist ständig präsent. Wir wollen unser Schicksal nicht wahrhaben, können es nicht annehmen. Im Idealfall führt der Weg dann aber langsam wieder aus der Krise heraus. Es beginnt die Verarbeitung und es wird nach Lösungen Ausschau gehalten – nach neuen Perspektiven und Lebenswegen. Auch wenn Krisen uns vor große Herausforderungen stellen, bieten sie Gelegenheit, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und neue Lösungswege zu finden. Gelingt dies und ist die Krise überstanden, setzt oft die Erkenntnis ein, dass die Überwindung nicht nur Energie gekostet, sondern auch einen Lernprozess ausgelöst hat. Der überstandene Schicksalsschlag macht auf Kräfte aufmerksam, die in einem stecken. Man spürt seine eigene Wirksamkeit und das wiederum stärkt den Selbstwert. Finden Menschen jedoch nicht aus der Phase des Verleugerns, der Ohnmacht oder der Hilflosigkeit heraus und dauert dieser Zustand zu lange an, kann das zu ernststen psychischen und körperlichen Problemen führen.



Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.

Max Frisch



Junge Menschen besonders betroffen

Vor allem für Kinder und Jugendliche stellen Krisensituationen, wie der Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes, chronische Erkrankung der Eltern, Trennung, Liebeskummer, Ausgrenzung, Konflikte in der Familie oder Schule eine große Über-

forderung dar. Oft fehlen ihnen die Worte, die Bewältigungsstrategien sowie die Vorerfahrungen, um diese Herausforderungen zu bewältigen. Der 16-jährige Julian beschreibt seinen ersten Liebeskummer so: „Der erste Liebeskummer ist schlimmer als jeder Hausarrest, jede Fünf in Mathe. Liebeskummer ist die Höchststrafe des Seelenlebens.“ Um mit dem enormen Druck, der auf ihnen lastet, fertig zu werden, greifen nicht wenige zu nicht geeigneten Verhaltensweisen wie Missbrauch von Alkohol, psychoaktiven Substanzen oder Medien, zu selbstverletzendem Verhalten oder sie versuchen, sich sogar das Leben zu nehmen. „Ich wollte leben, aber nicht so, wie mein Leben gerade lief. Deswegen habe ich mir Gedanken über den Tod gemacht. Ich war wie ferngesteuert und oft nicht in der Lage, klar zu denken. Ich habe mir immer jemanden gewünscht, der mich an der Hand nimmt und mit mir den Weg aus dem ganzen Chaos gemeinsam geht“, erzählt die 19-jährige Tamara.

Wege aus der Krise

In Krisensituationen ist es geboten, sich Unterstützung zu suchen. Das kann das Gespräch mit Vertrauten, Freunden oder Bekannten sein oder die Inanspruchnahme professioneller Hilfe. Professionelle Hilfe ist vor allem dann notwendig, wenn die Betroffenen keinen Ausweg mehr aus ihrer Situation sehen und sie nicht in der Lage sind, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Wenn die Betroffenen Selbstmordgedanken äußern, ist sofort und unabdingbar professionelle Hilfe notwendig. Ab Seite 35 finden Sie dazu Gesprächs- und Verhaltenstipps, außerdem Anlaufstellen.

Schützendes Umfeld

Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, dass sie ein Umfeld erleben, das sie so annimmt, wie sie sind und ihnen gleichzeitig Sicherheit, Geborgenheit und Hoffnung vermittelt. Da Kindern und vielen Jugendlichen oft die passenden Bewältigungsstrategien fehlen, brauchen sie Bezugspersonen, die mit ihnen über ihre Probleme,

ihre Trauer, ihren Kummer, ihren Schmerz und ihre Wut sprechen. Menschen, die sie ernst nehmen und ihnen vorzeigen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können. Oft reicht es aus, da zu sein und zuzuhören.

Krisen gehören zum Leben

Daher sollten wir laut Verena Kast versuchen „... die Menschen grundsätzlich krisengewohnter, krisenbewusster und krisenfreundlicher zu machen.“ Dazu braucht es die Fähigkeit, mit Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer, aber auch mit Konflikten und Stress umzugehen. „Damit können wir bereits im Kindesalter beginnen“, zeigt sich Heidi Achammer von der SUPRO überzeugt, „indem wir Kinder in der Entwicklung dieser Fähigkeiten fördern und sie damit befähigen, den Herausforderungen des Lebens gestärkt entgegenzutreten.“ Wir können uns die Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, nicht aussuchen, aber wir haben Einfluss darauf, wie wir damit umgehen.

Kostenlose und
anonyme Hilfe österreichweit:

Telefonseelsorge

142

Rat auf Draht

147



Gedeihen trotz schwieriger Lebensumstände

Was hilft Menschen trotz Misserfolgen, Schicksalsschlägen, Misshandlungen, Traumata oder höchsten Belastungssituationen, wie „Stehaufmännchen“ aus schwierigsten Phasen hervorzugehen? Was unterscheidet sie von Menschen, die an Krisen zerbrechen, keine Hoffnung und Zuversicht aufbringen können und psychisch krank werden? Das Zauberwort heißt „Resilienz“.

„Resilienz beschreibt die innere Widerstandskraft“, erklärt die Hamburger Psychologin Lilo Endriss. Menschen mit hoher seelischer Widerstandskraft und Beweglichkeit lassen sich nicht so schnell aus der Bahn werfen. Im Gegenteil, sie wachsen sogar noch daran. So wie die heute 35-jährige Martha aus Bregenz. Sie ist 10 Jahre alt, als sich ihre Eltern scheiden lassen. „Papa war einfach weg, er ist mit einer anderen Frau nach Deutschland gezogen. Der Kontakt zu ihm ist seither abgebrochen.“ Ihre Mutter, die schon immer psychisch labil war, wird mit der Situation nicht fertig – ist total überfordert. Sie beginnt Alkohol zu trinken und vernachlässigt ihre drei minderjährigen Kinder immer mehr – auch Schläge sind keine Seltenheit. Martha, die Älteste, übernimmt fortan die Verantwortung für Haushalt, Geschwister und Mutter. Das macht sie so perfekt, dass lange Zeit niemand die Si-

tuation in ihrer ganzen Tragweite begreift. Ihre einzige Bezugsperson, an die sie sich wenden kann, ist ihre Nachbarin. Diese unterstützt Martha so gut es geht. Nach dem totalen Zusammenbruch ihrer Mutter werden die Kinder bei Pflegeeltern untergebracht. Aber auch hier erfahren die Kinder nicht die „heile Welt“. Martha ist eine gute Schülerin und trotz der vielfachen Belastungen meistert sie die Schule ohne große Hindernisse. „Meine Klassenlehrerin war mein großes Vorbild! Ich wollte so werden wie sie und das ganze Elend hinter mir lassen.“ Das gelingt ihr auch. Sie maturiert, studiert Psychologie und arbeitet heute als Psychotherapeutin in freier Praxis.

Innere Stärke

Was unterscheidet Martha von anderen Menschen in ähnlichen Situationen? Hat sie einfach nur Glück gehabt? Nein. Eine Vielzahl psycho-

logischer Studien weist darauf hin, dass nicht alle Betroffenen von traumatischen Ereignissen dauerhaft psychisch krank werden. Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner konnte mit ihrer Kauai-Langzeitstudie mit hawaiianischen Kindern nachweisen, dass sich auch Kinder, die unter schwierigsten Bedingungen aufwachsen, trotz allem gesund entwickeln können. In ihrer Studie, in der sie 700 Kinder über 40 Jahre lang begleitete, wuchsen ca. 30 Prozent unter sehr schwierigen Bedingungen auf. Sie waren sehr arm, kamen aus Familien mit psychisch oder physisch kranken oder gewalttätigen Eltern. Ein Drittel dieser Kinder entwickelte sich sogar erstaunlich gut. So widerlegte sie die Annahme, dass sich Kinder aus Risikofamilien zwangsläufig „schlecht“ entwickeln. Bei den sogenannten „widerstandsfähigen“ Kindern lassen sich unterschiedliche Schutzfaktoren



Nichts kann den
Menschen mehr stärken
als das Vertrauen, das
man ihm entgegenbringt.

Paul Claudel, franz. Dichter



erkennen. Dazu zählen, unter anderem, persönliche Eigenschaften wie ein ruhiges, freundliches Temperament und ein offenes Wesen. Diese machen es leichter, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten. Widerstandsfähige Kinder finden Halt in einer stabilen emotionalen Beziehung zu Vertrauenspersonen, wie zum Beispiel Großeltern, Nachbarn, einer Lieblingslehrperson oder einem Seelsorger. Solche Menschen bieten vernachlässigten, misshandelten Kindern einen Zufluchtsort und geben ihnen die Bestätigung, etwas wert zu sein. Schon eine einzelne Bezugsperson kann eine bedeutende Wirkung für das Leben eines Kindes haben.

Ist Resilienz erlernbar?

Auch wenn wir nicht alle als unverwundbare Wesen auf die Welt gekommen sind, gibt es dennoch Hoffnung. Resilienzforscher sind sich einig, dass es möglich ist, das seelische Immunsystem zeitlebens zu stärken. Die Fähigkeit, Resilienz zu entwickeln, ist erlernbar. Idealerweise sollten schon Kinder damit anfangen. Diplompsychologin Ursula Nuber hält es für wichtig, Kinder für ihre Leistungen zu loben und nicht für ihre Eigenschaften. Also: „Das Bild ist dir gut gelungen“, anstelle von „Du bist so

begabt.“ So lernen Kinder, Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Kinder sollten auch wissen, dass es immer verschiedene Sichtweisen auf eine Situation gibt. Ist das Glas halb leer oder halb voll? Außerdem gilt es, Kinder anzuleiten, Freunde zu finden und Freundschaften auch zu pflegen. Soziale Beziehungen geben Halt, gerade wenn es turbulent wird.

Lähmende Gedanken

Für Erwachsene ist es wichtig, nicht in selbstschädigendes Grübeln zu verfallen. „Gedanken, die wir uns zu einer Situation machen, verursachen Gefühle und diese leiten unser Handeln“, so Nuber. Und: Für unsere Gedanken sind wir selbst verantwortlich. Wenn wir also das Gefühl haben, vom Pech verfolgt zu sein, lässt uns das verzweifeln und das wiederum lähmt unsere Handlungsfähigkeit. Wenn ich aber davon ausgehe, dass ich dieses Mal einfach Pech beim Bewerbungsgespräch hatte, stimmt das schon zuversichtlicher und es überwiegt das Gefühl, die Situation nächstes Mal beeinflussen zu können.

Kann Resilienz erlernt werden?

Laut „road to resilience“, der amerikanischen Psychologengemeinschaft, helfen folgende Verhaltensweisen, um Resilienz aufzubauen: Sorge für

dich selbst, glaube an deine Fähigkeiten, baue soziale Kontakte auf, entwickle realistische Ziele, verlasse die Opferrolle, nimm eine Langzeitperspektive ein, betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem. So, wie bei Martha, die sich ihren Glauben und ihre Zuversicht an eine gute Zukunft nie hat nehmen lassen. „Ich wusste immer, dass es mich nicht weiterbringt, mit meinem Schicksal zu hadern. Und ich hatte das Vertrauen in meine Fähigkeiten, dass ich meine Ziele erreichen kann.“

Resilienz als Zaubermittel?

Nicht immer. Wir müssen uns von dem Gedanken verabschieden, dass wir Menschen nur in ihrer Resilienz stärken und fördern müssen und alles wird gut. Dazu braucht es reelle Chancen etwas erreichen und verändern zu können und ein Umdenken in der Gesellschaft. Der Mensch sollte nicht nur als Leistungsmaschine gesehen werden. „Wir brauchen eine Haltung, die von Wertschätzung, Anerkennung, Respekt und Empathie gegenüber anderen geprägt ist und die auch vor starken Gefühlen nicht zurückschreckt. Und das ist ebenfalls erlernbar“, so Heidi Achammer von der SUPRO.

Testen Sie ihre eigene Widerstandsfähigkeit: goo.gl/UupsLM



Wenn das Herz schmerzt

Die erste Liebe verbinden wir mit Schmetterlingen im Bauch und Hochgefühlen. Doch wenn diese Liebe zerbricht, kann das Herz ganz schön schmerzen. Für viele junge Menschen ist Liebeskummer eine der ersten größeren Krisen im Leben. Der Umgang damit kann ganz unterschiedlich sein, wie die folgenden Berichte zeigen.



ICH VERLIEBTE MICH IM ALTER VON 18 JAHREN DAS ERSTE MAL. JEDES MAL, WENN ICH MEINEN FREUND SAH, HATTE ICH EIN KRIBBELN IM BAUCH. DAS WAR EIN BESONDERES GEFÜHL. IN DEN ERSTEN MONATEN UNSERER BEZIEHUNG WAR ICH DAUERHAFT GUT GELAUNT, SO, ALS OB MICH NICHTS MEHR RICHTIG ERSCHÜTTERN KÖNNTE. WIR SIND VIEL ZUSAMMEN GEREIST. ICH HABE HEUTE NOCH SCHÖNE ERINNERUNGEN AN UNSERE GEMEINSAMEN URLAUBE IN UNGARN, GRIECHENLAND ODER PARIS.

Wir planten dann nach zwei Jahren Beziehung zusammenzuziehen. Bei der Einrichtung unserer Wohnung kam es zu vielen Meinungsverschiedenheiten. Meine Wünsche wurden nicht berücksichtigt. Ich kam mir dabei recht wertlos vor. Als mein Freund anfang, häufiger alleine auszugehen und er öfters Anspielungen auf meine Figur machte, aß ich aus Frust immer mehr.

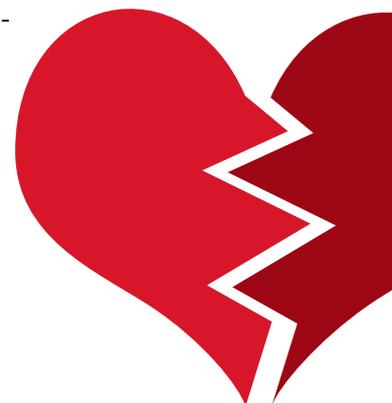
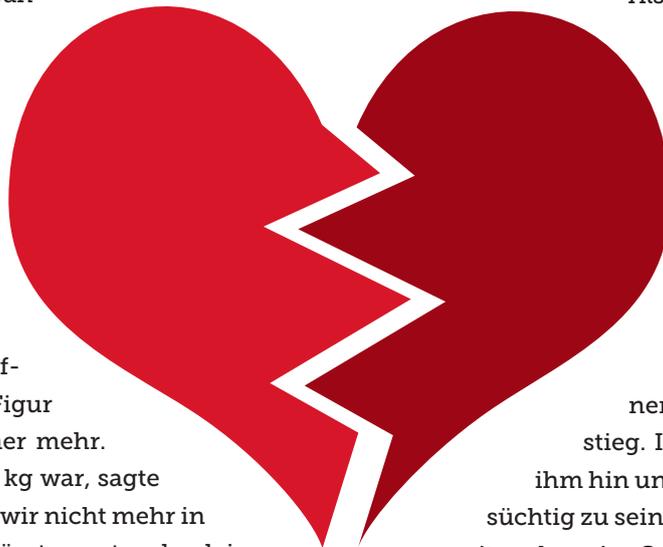
Als mein Gewicht dann auf 90 kg war, sagte er zu mir: „Dieses Jahr können wir nicht mehr in den Urlaub fliegen, denn wir müssten entweder deinen Koffer oder dich mitnehmen, sonst überschreiten wir die Gewichtsgrenze.“ Das verletzte mich so sehr, dass ich sagte: „Wir werden nirgendwo mehr gemeinsam hinreisen.“ Nach der Trennung hatte ich einige Essattacken. Meine Mutter ärgerte sich über meine Trägheit. Eines Abends stand sie vor mir und sagte: „So kann das nicht weitergehen. Du kannst dich nicht einfach gehen lassen.“ Daraufhin heulte ich erstmal los. Abends konnte ich dann nicht einschlafen, einerseits, weil mir schlecht war und andererseits, weil mir nicht aus dem Kopf ging, was meine Mutter zu mir gesagt hatte. Irgendwie hatten ihre Worte in meinem Kopf einen Schalter umgelegt. Ich begann wieder mit meinen Freundinnen auszugehen. Gemeinsame Kinobesuche, ausgiebige Spaziergänge und etliche Gespräche, wie ich meinem Ex-Freund am besten eines „auswischen“ könnte, halfen mir dabei, über meinen Liebeskummer hinwegzukommen. Innerhalb eines Jahres besuchte ich zwei Workshops zu den Themen Selbstliebe und Achtsamkeit und ich nahm 25 kg ab. Wenn ich heute meinem Ex-Freund begegne, dann sehe ich in seinem Blick seine vertane Chance. Dieser Anblick zaubert mir jedes Mal ein Lächeln ins Gesicht.

Marianne, 34

ICH WAR 15 UND MEIN ERSTER FREUND 16. WIR WAREN SEHR VERLIEBT UND ZOGEN UNS TÄGLICH MEHRERE STUNDEN BEI IHM ODER BEI MIR ZU HAUSE INS ZIMMER ZURÜCK. WENN WIR UNS NICHT SEHEN KONNTEN, TELEFONIERTEN WIR STUNDENLANG. WIR SCHEUTEN UNS NICHT DAVOR, UNSERE VERLIEBTHEIT IN DER ÖFFENTLICHKEIT ZU ZEIGEN. ER BETONTE IMMER WIEDER, WIE GUT ICH IHM TUE. ANFANGS STÄRKTEN DIESE LIEBESBEKUNDUNGEN MEIN SELBSTBEWUSSTSEIN.

Als er dann allerdings anfang, seine Freunde wegen mir zu vernachlässigen und ohne mich nichts mehr unternehmen wollte, fühlte ich mich in der Beziehung zunehmend eingengt. Eines Abends, wir waren gemeinsam im Tanzkurs, kam ein Junge zu mir und forderte mich zum Tanz auf. Ich sah, wie bei meinem Freund innerlich die Wut aufstieg. Im ersten Moment wollte ich zu ihm hin und ihm sagen, dass er nicht eifersüchtig zu sein braucht. Ich tanzte dann jedoch weiter, denn im Grunde wusste ich, dass ich überhaupt nichts Falsches getan hatte. Dieser Abend war für mich der Auslöser, mit ihm Schluss zu machen. Mein Ex-Freund wartete dann öfters nach der Schule auf mich und wollte nochmals mit mir über alles reden. Als ich ihm deutlich gesagt hatte, dass es nichts mehr zu bereden gibt, bekam ich unzählige SMS von ihm. „Du bist die Liebe meines Lebens“, „Ich kann ohne dich nicht leben“, bis hin zu „Ich bringe mich um, wenn wir nicht mehr zusammenkommen.“ Die letzte SMS wirkte lange bei mir nach. Ich sprach mit meiner Mutter darüber und sie meinte, dass ich ihm sagen soll, dass er mir mit solchen Aussagen Angst macht und ich nicht die Verantwortung für sein Leben übernehmen kann. Das tat ich dann auch. Fortan hat er mich in Ruhe gelassen.

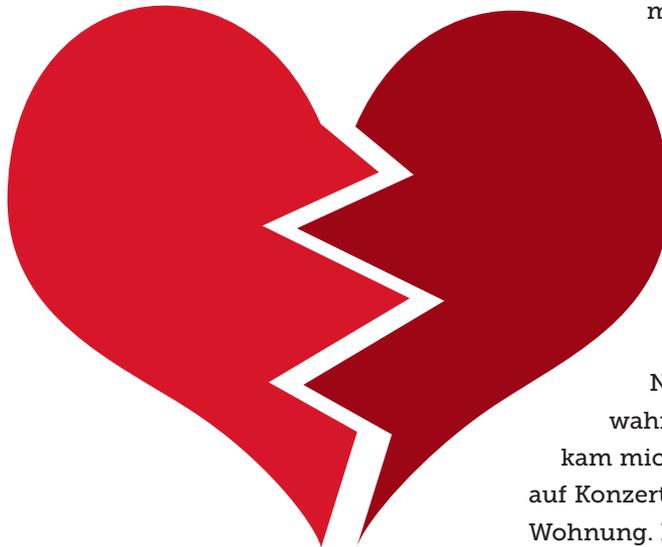
Anne, 18



IM ABSCHLUSSEMESTER DER BERUFSBEGLEITENDEN MATURA WAR ICH ZUM ERSTEN MAL SO RICHTIG VERLIEBT UND SAH UNS SCHON VOR DEM TRAUALTAR. ES KAM DANN ALLERDINGS ALLES ANDERS – HEUTE BIN ICH FROH DARÜBER.

Eines Abends saß ich in meinem Zimmer und lernte. Meine Freundin wollte gleich vorbeikommen. Sie kam auch. Jedoch nicht um mit mir auszugehen, sondern um mir zu sagen, dass sie sich von mir trennen möchte. Die Stimmung im Zimmer war sehr angespannt und nach gut einer halben Stunde lag ich alleine auf dem Bett und weinte. Es verstrich etwa eine Woche bis ich, ohne dass mir Tränen kamen, an sie denken konnte. Dann fing ich an, alles, was mich an sie erinnerte, wegzuschmeißen. CDs, Fotos, die Bettwäsche in der wir zusammen schliefen, einfach alles, was mich an sie erinnerte. Nach dieser Phase tat ich mich mit drei Kollegen zusammen, welche ebenfalls keine Beziehung (mehr) hatten. Wir gründeten einen „Singleclub“. Gemeinsam zogen wir dann an den Wochenenden los. Jeder von uns flirtete, so gut er eben konnte, bis Amors Liebespfeil uns alle wieder erwischt hatte. Ich denke gerne an diese Zeit zurück. Dieses Gefühl „frei“ zu sein, erlebt man eben nur als Single.

Werner, 24



MEINE ERSTE GROBE LIEBE LERNTÉ ICH MIT 17 KENNEN. WIR GINGEN IN DIESELBE SCHULE UND JEDES MAL, WENN ICH SIE IM BUS SAH, POCHTE MEIN HERZ SCHNELLER. ICH MOCHTE ALLES AN IHR, IHR LÄCHELN, IHRE AUGEN, IHR HAAR, WIE SIE SICH BEWEGTE – EINFACH ALLES. WIR WAREN DANN EINEINHALB JAHRE EIN PAAR. BESONDERS IN ERINNERUNG SIND MIR UNSERE GEMEINSAMEN AUSFLÜGE IN MEINEM WEIßEN VW KÄFER.

Eines Tages, wir wollten gerade zum Baden fahren, sagte sie zu mir: „Du, ich muss mit dir reden.“ Da gestand sie mir, dass sie sich in einen anderen Jungen verliebt hatte. Ich fiel aus allen Wolken und verstand die Welt nicht mehr. Von dem Tag an zechte ich die Nächte durch. Meine Leistungen in der Schule sanken drastisch ab. Ich trank regelmäßig Alkohol, fing an zu rauchen – erst nur Zigaretten, dann auch Joints – und ließ mich immer mehr gehen. Das führte dazu, dass ich ein Schuljahr wiederholen musste. Irgendwann, als ich mal im Jogginganzug auf einer Party erschien, sagte mein bester Kumpel zu mir: „Hey, so kannst du doch nicht rumlaufen. So wirst du nie mehr eine Freundin finden.“ Ich wusste, er hatte Recht. Im Laufe der Jahre entwickelte ich mich zum Frauenheld. Ich spielte mit meinem Charisma und hatte nur ein Ziel, jede Frau, welche mir interessant und sympathisch erschien, ins Bett zu kriegen. Meistens gelang mir das auch. Es stärkte meinen Selbstwert.

Wenn eine Frau allerdings eine Beziehung mit mir wollte oder ich sogar merkte, dass ich begann für diese Frau etwas zu empfinden, dann beendete ich unsere Treffen. Die Zeit verstrich und ich wurde 38. Da lernte ich eine 12 Jahre jüngere Frau kennen. Sie erinnerte mich sehr an meine erste große Liebe. Ich spürte, dass ich mich in ihrer Nähe wohlfühlte. Allerdings wollte ich nicht wahrhaben, dass ich etwas für sie empfinde. Sie kam mich öfters besuchen, wir gingen gemeinsam auf Konzerte, sie schlief sogar zwei Mal bei mir in der Wohnung. Doch sie ließ nie zu, dass es zu Intimitäten kam. Eines Tages, als ich sie küssen wollte, fragte sie: „Wieso machst du das?“ Ich fragte sie: „Wieso mache ich was?“ „Einerseits willst du mich kennenlernen, andererseits auch andere Frauen. Dafür bin ich mir zu schade. Entweder oder.“ Daraufhin ließ sie mich stehen. Ich fuhr dann drei Wochen alleine in den Urlaub. Nach meiner Rückkehr rief ich sie an und fragte, ob sie mit mir etwas trinken gehen möchte. Mittlerweile sind wir seit sieben Jahren glücklich verheiratet.

Manuel, 45

Oft reicht auch schon ein Lächeln ...

In schwierigen Zeiten hilft es, Situationen aus humorvollen Perspektiven zu betrachten. Auch die Forschung bestätigt, dass Humor die seelische Widerstandskraft stärkt und ein wirksames Mittel gegen die Herausforderungen des Alltags ist. Sepp Gröfler, Leiter der Telefonseelsorge Vorarlberg, über den Einsatz und die Wirkung von Humor in der Krise.



Sepp Gröfler

Krisen sind ernst und machen betroffen. Dabei Humor einzusetzen, klingt im ersten Moment abwegig. Wie kann Humor in der Krise zum Einsatz kommen?

Humor ist für mich ein Universalheilmittel, das in der Krise sogar doppelt so viel Berechtigung hat. Wenn das Leben einem die schwärzesten Stunden um die Ohren haut, sollte man sich fragen: Wo gibt es eine kleine Insel, an der ich mich festhalten kann? Und die kann unter Umständen der Humor sein. Zum Beispiel ein Lächeln, es kann genauso gut ein Clip sein, den man sich im Internet ansieht, ein Gespräch mit einem Freund oder eine nette Geste.

Was kann Humor bewirken?

Humor bewirkt, dass man zu Atem kommt. Er kann für eine Auszeit sorgen und auch ein Zeitgewinn sein. Er kann dabei helfen, dass man den Fokus wieder auf andere Dinge richtet. Denn Humor hilft dabei, Distanz zu einer Situation zu gewinnen. Wenn es einem gelingt, in der Krise etwas Heiteres zu finden und mal über sich selbst zu lachen, dann erlaubt das aus der Situation auszusteigen.

Welche Arten von Humor können in der Krise wirksam sein?

Viele denken, Humor heißt Witze erzählen. Dies ist eine Form von Humor, jedoch nicht die einzige. Für mich ist Humor ganz breit gefasst. Die kleinen Dinge des Alltags bringen mich am ehesten wieder zu mir selbst. Die duftende Blume auf dem Tisch, das Lächeln eines Fremden im Supermarkt oder ein freundliches Wort – das ist für mich alles schon Humor. Das ist natürlich nicht bei allen Leuten gleich. Jemand der in seinem Alltag ironisch unterwegs ist, findet vielleicht auch in der Krise eher Halt in der Ironie.

„Humor nimmt Beziehung auf“ – Wie und welche Wirkung kann Humor in der Krisenintervention haben?

Ich glaube, dass ein Mensch in der Krise dringend Anbindung braucht. Man kreist dann nur noch um sich selbst. Es fehlt der Boden unter den Füßen. Zu spüren, dass



Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglicht Distanz zu gewinnen, wie der Humor.

Viktor Frankl



man nicht alleine ist, ist schon eine große Hilfe. Wenn man es schafft, dass das Gegenüber sich wohlfühlt, ist schon viel gewonnen. Dabei kann Humor helfen. Er signalisiert auch, dass ich keine Angst vor den Problemen meines Gegenübers habe.

Wie hast du den Humor für dich entdeckt?

Ich bin im Gastgewerbe groß geworden, da ist immer ein Schmäh gelaufen. Ich bin also früh mit Humor sozialisiert worden. Humor ist für mich ein Enteisener, der es schafft, gute Laune zu verursachen und Beziehung zu anderen Menschen herzustellen. Er kann Blitzableiter und Entlastung sein. Und grundsätzlich gilt für mich: Mit einem Lächeln kommst du weiter als mit einem grantigen Gesicht.

Wie finde ich meine persönlichen Quellen zum Humor?

Humor braucht Pflege – er kommt nicht von selbst. Er braucht einen aktiven Teil und Zeit. Ich zum Beispiel habe ein Humor-Tagebuch. Da schneide ich Sachen aus Zeitungen aus, sammle Postkarten, Cartoons und ähnliches – das ist ein bisschen Arbeit, aber die lohnt sich. Man kann sich auch fragen: Was bereichert mich? Was bringt mich zum Lächeln und was zum Lachen? Es hilft auch, etwas langsamer durch die Welt zu gehen, um die Ironie, die es überall gibt, wahrzunehmen. Man muss „Ja!“ zum Humor sagen, eigene Schranken öffnen und sich selbst weniger ernst nehmen. So kann Heiterkeit und Leichtigkeit in den Alltag kommen.



Die Telefonseelsorge Vorarlberg ist vertraulich und rund um die Uhr für Sie da:

Telefon 142

onlineberatung-
telefonseelsorge.at

142online.at



Das gibt mir Kraft!

Wir leben in einer schnellen und komplexen Welt. Das kann anstrengend sein und uns fordern. Wenn beim Smartphone der Akku ausgeht, laden wir es einfach wieder auf. Doch auch unsere Batterie kann mal leer sein. Durch unsere persönlichen Kraftquellen können wir sie wieder aufladen. Sie geben uns die Energie, um mit schwierigen Situationen umzugehen und positiv ins Leben zu blicken. In unserer Umfrage berichten junge Menschen, was ihnen Kraft gibt.



#David

Das Filmen gibt mir Kraft, weil ich da etwas Kreatives machen und dabei Leute erreichen kann.



#Josefina

Klavierspielen gibt mir Kraft, da es mich beruhigt, es viel Konzentration erfordert und meistens dabei sehr schöne Resultate herauskommen.



#Philomena

Musikmachen gibt mir Kraft, weil es meine Stimmung immer hebt und es mir in allen Lebenslagen weiterhilft.





#León

Das Filmeschauen gibt mir Kraft, weil ich dann alles um mich herum vergessen und mich nur auf den Film konzentrieren kann.



#Alexandra

Das Reden gibt mir Kraft, weil ich dadurch Menschen bewegen, zum Nachdenken anregen und dabei wahrscheinlich die Welt ein bisschen verändern kann.



#Michael

Motorradfahren gibt mir Kraft, weil es Spaß macht, mich fordert und ich dadurch meinen Energietank wieder auffüllen kann.



#Samuel

Longboarden gibt mir Kraft, weil ich dabei einfach mal abschalten und mich richtig auspowern kann.



#Stefanie

Das Schlafen gibt mir Kraft, weil es mich beruhigt und ich dabei meine ganzen Sorgen vergessen kann.

... und was gibt Ihnen Kraft?

Bitte lebe!

Suizidales Verhalten bei Jugendlichen ist bis heute mit Tabus und Unsicherheiten belegt. Aus Angst, etwas falsch zu machen, trauen sich viele nicht, das Thema anzusprechen und wissen nicht, wie sie reagieren sollen. Deshalb wurde die SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe 2015 vom Landesgesundheitsfonds beauftragt, Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen.

Seit den 1980er Jahren ist zwar ein deutlicher Rückgang der Suizidhäufigkeit zu beobachten, dennoch ist die Zahl der Suizidtoten mehr als dreimal so hoch, wie etwa jene der Verkehrstoten. In Österreich sind laut Suizidstatistik jährlich etwa 30 bis 40 Suizide bei jungen Menschen zu beklagen. Vollendete Suizide sind somit zur häufigsten Todesursache bei den 10- bis 14-Jährigen und zur zweithäufigsten bei den 15- bis 19-Jährigen aufgestiegen.

Herausforderung Jugend

Wenngleich durchgeführte Suizidhandlungen bei uns glücklicherweise seltene Ereignisse sind, sind Gedanken über den Tod in der Kindheit und Jugend keine Seltenheit. Fast alle Jugendlichen erleben pubertäre Krisen. Die körperliche Entwicklung, die gesellschaftlichen Erwartungen, die Planung der eigenen Zukunft und die gleichzeitige Ablösung vom Elternhaus stellen gewaltige Herausforderungen für Jugendliche dar. Dazu kommen aufgrund des sich ändernden Hormonhaushaltes bisher unbekannte Empfindungen und Gefühle. Ein Großteil der Jugendlichen meistert dies alles recht gut, viele erleben diese Phase aber eher als Lebensfrust, denn Lebenslust. In einer repräsentativen Studie gaben 57 Prozent der befragten SchülerInnen an, schon

einmal Todeswünsche verspürt zu haben. Bis zu 30 Prozent der jungen Menschen werden als leicht depressiv und damit suizidgefährdet klassifiziert. „Suizidprävention bedeutet nicht nur, Todesfälle zu verhindern. Es heißt, jungen Menschen Mut zu machen, über Probleme zu sprechen und Perspektiven und Hilfsangebote in Krisen aufzuzeigen“, erklärt Andreas Prenn, Leiter der SUPRO.

» Menschen mit Suizidgedanken wollen nicht sterben. Sie können nur nicht so weiterleben. «

Tabus und Unsicherheiten

Suizidprävention hat in Vorarlberg bereits eine lange Tradition und das Engagement bleibt nicht ohne Erfolg. Die Zahl der Suizide ist in den letzten Jahrzehnten zurückgegangen und im österreichischen Vergleich ist die Vorarlberger Suizidrate unter dem Durchschnitt. „Dennoch, jeder einzelne Todesfall ist einer zu viel“, führt Prenn aus. „Gerade suizidales Verhalten in der Jugend ist bis heute mit Tabus und Unsicherhei-

ten belegt. Aus Angst, etwas falsch zu machen, trauen sich viele nicht, das Thema anzusprechen und wissen nicht, wie sie reagieren sollen. Da wollen wir – unter anderem – mit unseren Maßnahmen ansetzen“, erklärt er weiter. Ein Ziel des Projektes ist es, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und zu informieren, um das Tabu „Jugendsuizid“ aufzubrechen, zum Thema zu machen und ins Bewusstsein zu rücken. Zusätzlich wurde die Webseite bittelebe.at gestaltet, die Freunde, Bezugspersonen und Eltern von suizidalen oder gefährdeten Jugendlichen dabei unterstützt, mögliche Signale zu erkennen, ihnen Gesprächs- und Verhaltenstipps bietet und die wichtigsten Anlaufstellen in Vorarlberg auflistet. Nachdem die Schule einen nicht unwesentlichen Teil des Lebensumfeldes von Kindern und Jugendlichen ausmacht, kommt PädagogInnen in der Suizidprävention ein hoher Stellenwert zu. Ein weiterer wichtiger Baustein im Projekt ist deshalb eine Fortbildung für Lehrpersonen. Dabei geht es um präventive Möglichkeiten, aber auch darum, richtig zu reagieren, wenn es zu suizidalen Ereignissen im Schulumfeld kommt.



**Wenn ich nach
Suizidgedanken frage,
bringe ich jemand erst
recht auf die Idee ...**

FALSCH

Wenn du nachfragst, bekommt dein Freund oder deine Freundin die Chance darüber zu sprechen. Außerdem merkt sie oder er, dass jemand da ist, zuhören und helfen möchte. Weitere Tipps auf:

bittelebe.at

**Gespräche können
Leben retten!**

Krisen vorbeugen & bewältigen: Chancen der Schule

Da Kinder und Jugendliche einen nicht unwesentlichen Teil ihrer Zeit in der Schule verbringen, kommt ihr – neben der Familie – eine wichtige Rolle in der Prävention, aber auch im Umgang mit Krisen zu.



Kompetent fürs Leben machen

Durch ihren täglichen Kontakt mit Schülerinnen und Schülern sind pädagogische Fachkräfte und Lehrpersonen wichtige Bezugspersonen. Sie können Problemsituationen, Risiken und Veränderungen früh erkennen, den Kindern eine vertrauensvolle Beziehung anbieten und bei Bedarf entsprechende Hilfe vermitteln. Neben der Familie können PädagogInnen einen großen Beitrag dazu leisten, dass Kinder und Jugendliche Lebens- und Sozialkompetenzen entwickeln, die sie für ein gesundes Leben brauchen. Dazu gehören unter anderem: Konflikt- und Problemlösefähigkeiten, ein gesunder Umgang mit Stress und starken Gefühlen sowie Selbstvertrauen und kommunikative Fähigkeiten. Schon in der Kindheit werden Erfahrungen, Eigenschaften und Einstellungen erworben, welche sich später als Schutz- bzw. als Risikofaktoren – auch bei Krisen – erweisen können. Um diese Schutzfaktoren zu stärken und gleichzeitig mögliche Risikofaktoren zu minimieren, gelten Lebenskompetenzprogramme international als eine der wirkungsvollsten Maßnahmen im schulischen Bereich. Deshalb bietet die SUPRO seit über 10 Jahren Fortbildungen für PädagogInnen zu Lebenskompetenzprogrammen an und ist dabei bereits im Kindergarten aktiv. „Unser Ziel ist es, dass Kinder möglichst gesund ‚groß‘ und ‚stark‘ werden können. Denn wer lernt, mit den Herausforderungen des Alltags kompetent umzugehen, ist besser vor suizidalem Verhalten, aber auch z. B. vor Gewalt, Straffälligkeit oder Sucht geschützt“, führt Andreas Prenn, Leiter der SUPRO, aus.

Krisen in der Schule bewältigen

Auch wenn Krisen nicht in der Schule passieren oder ihre Ursache haben, können sie den Schulalltag erschüttern. Notsituationen und schicksalhafte Ereignisse stellen Menschen plötzlich vor hohe Belastungen und Anforderungen. Darauf zu reagieren, ist nicht immer einfach. Es kann zu unbedachten Reaktionen kommen, die wiederum negative Folgen, sowohl für die Betroffenen als auch für die Verantwortli-



Von Lehrkräften bekommen wir immer wieder das Feedback, dass Klassen, in denen Lebenskompetenzprogramme umgesetzt werden, spürbar anders sind. In diesen Klassen herrscht in der Regel ein angenehmes Klassenklima, die Kommunikationsfähigkeiten der Kinder sind besser ausgeprägt und Mobbingfälle kommen kaum vor. Die SchülerInnen sind sensibler gegenüber ‚Störungen‘ und haben ein besseres Gespür füreinander. Das heißt, sie merken sehr schnell, wenn es jemandem in der Klasse nicht so gut geht und holen sich – nachweislich – auch schneller Hilfe von Erwachsenen. Gerade in Krisensituationen ist die gegenseitige Unterstützung enorm wichtig.

Heidi Achammer, BA – SUPRO



chen, haben können. Daher ist es sinnvoll, sich – auch ohne Anlass – schon im Vorfeld mit möglichen Krisen zu beschäftigen und einen strukturierten Handlungsplan zu erarbeiten, um ein rasches und koordiniertes Vorgehen möglich zu machen. Der Landesschulrat Vorarlberg hat dazu gemeinsam mit der Schulpsychologie die Handreichung „Krisenplan an Schulen“ veröffentlicht, die im Internet zu finden ist.



Blick in die Praxis

A



1

! 4

2



Im Gespräch mit Markus Schelling, Lehrer und Mitbegründer der Anlaufstelle Plan C im Bundesgymnasium Dornbirn.



Was ist Plan C?

Plan C ist eine Anlaufstelle für SchülerInnen, Eltern und Lehrpersonen im Bundesgymnasium Dornbirn.

Die Mitglieder von Plan C bieten Beratung und Begleitung an, wenn es zu Konflikten kommt, wie z. B. bei Lernproblemen, Erziehungsfragen oder herausfordernden Situationen wie Gewalt, Trauer oder Suizid.

Wie setzt sich das Team zusammen?

Die Bereitschaft und das Interesse bei Plan C mitzuarbeiten stehen im Vordergrund, nicht das Wissen oder etwaige Fachausbildungen. Somit konnten wir einige Lehrpersonen für unser Team gewinnen.

Weiters sind externe Personen wie eine Psychologin vom ifs – Institut für Sozialdienste, der Schularzt und eine Sozialarbeiterin in das Team von Plan C involviert.

Was sind die häufigsten Anliegen der SchülerInnen?

Häufige Themen, die Jugendliche beschäftigen und sie dazu veranlassen, das Gespräch mit uns zu suchen, sind Mobbing, Ritzen, Lernhilfe oder Liebeskummer.

Was sind herausfordernde Themen?

Wenn SchülerInnen beispielsweise wegen eines Lernproblems ein Beratungsgespräch aufsuchen und sich dann herausstellt, dass das Lernproblem nur oberflächlich ist und die Ursache deutlich „tiefer“ liegt. Hier besteht die Herausforderung darin, eine adäquate externe Fachperson zu finden, mit der Gewissheit, dass der Schüler oder die Schülerin dort in guten Händen ist.

Würden Sie anderen empfehlen, eine Anlaufstelle, wie Plan C, zu gründen?

Auf alle Fälle. Ich denke, dass uns viele KollegInnen in anderen Schulen um dieses Konzept beneiden. Vom Landes-schulrat wurden vor wenigen Jahren die Social-Networker-Stellen eingeführt. Das ist ein tolles Angebot. Für unsere Schule hätte das allerdings bedeutet, dass zwei Social-Networker für ca. 800 SchülerInnen zuständig sind. Das ist eindeutig zu wenig.



Gespräche können Leben retten!

Wenn Menschen über einen längeren Zeitraum schweren Belastungen ausgesetzt sind und seelische Krisen erleben, können Suizidgedanken aufkommen. In den meisten Fällen wollen diese Menschen gar nicht sterben, sie können oder wollen so nicht mehr weiterleben. Sie sehen nur keinen Lichtblick mehr am Horizont und suchen nach einer Lösung für ihr Problem. Äußerungen wie „Ich nütze sowieso niemandem was“, „Ohne mich ginge es allen besser“, „Alles was ich anfangs, geht schief“ oder „Es ist alles meine Schuld“, können für solche Gedanken und Gefühle stehen.

Die Gründe für Suizidgedanken sind bei jedem Menschen anders. Oft haben diese Menschen bereits einen langen Leidensweg hinter sich – jedoch bislang ohne Lösung ihres Problems. Suizidgedanken können auch plötzlich nach einem einschneidenden Erlebnis, wie dem Verlust eines geliebten Menschen, aufkommen. In vielen Fällen hängen die Suizidgedanken mit einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung zusammen. Die Auslöser und Gründe sind also vielfältig.

Was wir verstehen sollten: Psychischer Leidensdruck schränkt das Denken und Handeln massiv ein. Mit pochenden Kopfschmerzen kann man Probleme nicht gut bewälti-



gen. So ist es auch, wenn die Seele schmerzt. Wir sollten die Gefühle und Gedanken der Betroffenen ernst nehmen und nicht versuchen, sie herunterzuspielen. Nach einem Suizidversuch berichten viele Menschen, es habe ihnen jemand gefehlt, der einfach nur zuhört und Anteil nimmt. Deshalb wollen wir Sie auf den folgenden Seiten mit Gesprächs- und Verhaltenstipps unterstützen, damit Sie diese Herausforderung gut meistern können. Denn was wir nie vergessen sollten: **Gespräche können Leben retten!**

Wie erkenne ich Suizidgedanken?

In einer akuten Krise sehen manche keine andere Lösung als Suizid. Deshalb ist das Umfeld gefordert, Warnzeichen wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

Nicht immer offensichtlich

Vor einem Suizidversuch senden die meisten Menschen Signale aus. Diese sind – gerade bei Jugendlichen – nicht immer leicht zu erkennen. Deshalb ist es wichtig, auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Wenn Sie das Gefühl haben, etwas stimmt nicht, dann suchen Sie das Gespräch. Machen Sie sich keine Sorgen, denn es

stimmt nicht, dass Menschen sich erst recht etwas antun, wenn man mit ihnen über mögliche Suizidgedanken spricht. Im Gegenteil: Sie können davon ausgehen, dass Ihr offenes Ohr und Ihre Bereitschaft über die Krise zu sprechen, ohne zu werten und zu moralisieren, Entlastung bieten. Auf Seite 38 finden Sie eine Reihe Gesprächstipps.

Bei folgenden Anzeichen sollte man genauer hinsehen:



Rückzug

Wenn sich jemand von seinen Freunden und/oder seiner Familie abkapselt und/oder kein Interesse mehr an bisher wichtigen Hobbies und Aktivitäten zeigt.

Hoffnungslosigkeit

Bei Sätzen wie „Das wird nie mehr gut“, „Das ändert sich sowieso nicht“, „Ich werde das nie können“, „Da kann man einfach nichts machen.“

Wechsel der Gewohnheiten

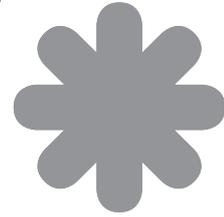
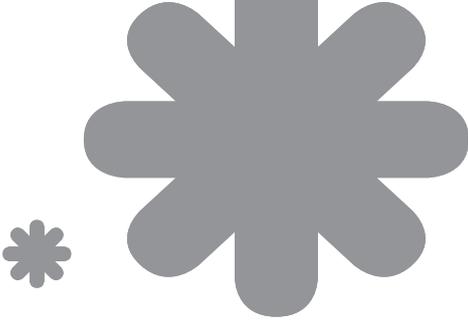
Bei starken Veränderungen von Ess- und Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig), auch bei Vernachlässigung der Pflege des Äußeren und der Körperhygiene.

Große Selbstkritik, wenig Selbstachtung

Menschen mit Suizidgedanken empfinden sich oft als wert- oder nutzlos. Äußerungen wie „Ich nütze ja sowieso niemandem was“, „Ohne mich ginge alles besser“, „Alles was ich anfangen geht schief“, „Es ist alles meine Schuld“, können für solche Gefühle und Gedanken stehen.

Über Suizid sprechen / Todeswunsch äußern

Bei Sätzen wie: „Ich wäre besser nie geboren“, „Ohne mich wärt ihr alle besser dran“, „Falls wir uns nochmals sehen ...“, „Ich wünschte, ich wäre nicht mehr da“, „So kann ich nicht mehr leben“, sollte man genauer hinschauen.



Achtung!

Große Gefahr besteht, wenn jemand konkrete Pläne zur Durchführung einer Selbsttötung hat, zum Beispiel Abschiedsbriefe schreibt oder Abschiedsäußerungen macht, Tabletten hortet oder eine Waffe besorgt. Die Verbindung mehrerer dieser Risikofaktoren erhöht die Gefahr. Wichtig zu wissen ist auch, dass viele suizidale Handlungen ohne Ankündigungen oder Hinweise stattfinden.

Hilfeadressen & mögliche Anlaufstellen für Jugendliche finden Sie auf Seite 39.



Veränderung im Verhalten

Extreme Stimmungsschwankungen oder Persönlichkeitsveränderungen, beispielsweise von angepasst zu rebellisch oder von gesprächsfreudig und offen zu zurückhaltend und still.

Oder wenn jemand plötzlich einen selbstgefährdenden Lebensstil pflegt, zum Beispiel schnelles Autofahren oder selbstverletzendes Verhalten.

Depression

Wenn jemand nach der Trennung von einem geliebten Menschen in tiefe, nicht enden wollende Depression fällt.

Geschenke abgeben

Wenn persönlich wertvolle Sachen verschenkt werden.

Nach Sterbemethoden suchen

Wenn sich jemand mit Suizidmethoden beschäftigt und zum Beispiel im Internet danach sucht oder sich in Foren Tipps holt.



FACTBOX: Risikogruppen

Die Gründe und Motive, warum ein Mensch das Gefühl hat nicht mehr weiterleben zu können, sind vielfältig. In der Regel handelt es sich um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Keine Krankheit oder belastende Situation führt also zwangsläufig zum Suizid. Es gibt aber Lebenssituationen und Krankheiten, die die Wahrscheinlichkeit bei manchen Menschen erhöhen.

Ein großes Suizidrisiko stellt ein früherer Suizidversuch dar, denn nach fast der Hälfte aller Suizidversuche erfolgt im Laufe der nächsten zwei Jahre eine weitere Selbstschädigung. Daher dürfen Suizidversuche nicht vernachlässigt und müssen professionell begleitet werden. Homo-, trans- und intersexuelle Menschen sind weitere Risikogruppen. Sie können, je nach persönlichem Umfeld, mit belastenden Faktoren wie Ausgrenzung, Diskriminierung, Mobbing und Gewalt konfrontiert sein. Auch alte, einsame und schwerkranke Menschen haben ein erhöhtes Risiko.

Neben den Risikogruppen gibt es weitere Risikofaktoren. Dazu gehören Alkohol- und Drogenmissbrauch, psychische Erkrankungen, mangelnde Anerkennung bzw. zu hoher Leistungsdruck in der Familie, Verlust einer nahen Person durch Suizid und auch kontinuierliche tägliche Streitigkeiten. Einzelnen müssen diese Faktoren nicht zum Suizid führen, aber gerade in Kombination erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit. Ob ein Mensch suizidal wird oder nicht, hängt sehr stark von seinen persönlichen Bewältigungsstrategien ab. Schon in der Kindheit werden Erfahrungen, Eigenschaften und Einstellungen erworben, welche sich bei späteren Herausforderungen als Schutz- bzw. als Risikofaktoren erweisen. Wenn Sie sich Sorgen um jemanden in Ihrem Umfeld machen, sollten Sie handeln.

.....
Auf den folgenden Seiten finden Sie Gesprächs- und Verhaltenstipps, außerdem Adressen von Hilfseinrichtungen.

Wie soll ich mich verhalten, wenn jemand Suizidgedanken äußert?

Wenn jemand im Umfeld Suizidgedanken äußert, löst das Angst und große Betroffenheit aus. Keine Sorge, es wird nicht erwartet, dass Sie eine Lösung für die Probleme parat haben. Einen entzündeten Blinddarm würden Sie auch nicht selbst operieren. Genauso wenig wird erwartet, dass Sie eine Depression heilen. Was Sie für die Person tun können, ist zuhören und da sein.



**Ich bin für
dich da!**

Folgende Verhaltenstipps helfen, diese schwierige Situation zu meistern:

Ruhig bleiben, Geduld und Verständnis zeigen. Auch wenn das Gehörte für Sie ein Schock ist: Versuchen Sie möglichst ruhig und gefasst zu bleiben und nicht „auszuflippen“. Wenn Sie ruhig bleiben, ist die Chance größer, dass sich der oder die Betroffene angenommen und verstanden fühlt, sich Ihnen anvertraut.

Einfach zuhören. Viele Menschen berichten nach einem Suizidversuch, ihnen habe jemand gefehlt, der ihnen einfach zuhört und Anteil nimmt.

Behandeln Sie die Aussagen vertraulich. Lassen Sie sich jedoch nie das Versprechen abnehmen, das Geheimnis zu wahren, wenn er oder sie tatsächlich Suizidgedanken hat. Diese Verantwortung können und müssen Sie nicht übernehmen. Wenn Ihnen das Ganze über den Kopf wächst oder akute Gefahr besteht, müssen Sie sich an jemanden wenden. Sie können sich auch anonym beraten lassen, wie Sie vorgehen können.

Nehmen Sie die Sorgen ernst. Versuchen Sie nicht, die Gefühle und Gedanken der betroffenen Person schön zu reden oder herunterzuspielen. Nehmen Sie die Gedanken und Äußerungen ernst.

So viel Unterstützung anbieten, wie man wirklich bieten kann. Schon alleine Ihre Aufmerksamkeit und Bereitschaft zuzuhören, sind eine Hilfe.

Bei Suizid-Drohungen müssen Sie reagieren. Es stimmt nicht, dass jemand der wiederholt von Suizid spricht, sich nichts antut. Zeigen Sie dem oder der Betroffenen, dass Sie die Drohung ernst nehmen, aber auch, dass Sie nicht die Verantwortung für sein oder ihr Leben übernehmen können. In so einem Fall sollten Sie immer darauf bestehen, professionelle Hilfe zu holen.

Professionelle Hilfe suchen. Informieren Sie sich, wo es Hilfe gibt und bieten Sie an – wenn Sie können – den Betroffenen oder die Betroffene zu begleiten. Das macht es für die Person oft einfacher.

Wenn Suizid zum Druckmittel wird. Es kommt vor, dass in einer Beziehung oder Ex-Beziehung mit Suizid gedroht und dieser als Druckmittel eingesetzt wird. Darauf zu reagieren, ist nicht einfach. Wichtig: Sie können nicht die Verantwortung für das Leben Ihres (Ex-)Partners / Ihrer (Ex-)Partnerin übernehmen. Sie können zum Beispiel sagen: „Deine Aussagen machen mir große Angst. Es ist aber unfair, dass du mir Angst machst, um deinen Willen durchzusetzen. Ich kann diese Verantwortung nicht übernehmen und bitte dich, dir professionelle Hilfe zu holen“, „Ich kann nicht die Verantwortung für dein Leben übernehmen. Ich nehme deine Forderungen ernst, möchte aber nicht, dass du eine Suiziddrohung als Druckmittel gegen mich verwendest.“



Leider können manche suizidale Handlungen nicht verhindert werden, weil die Absichten nicht erkennbar waren. Suchen Sie nach Hilfe und Unterstützung, um Ihre Trauer verarbeiten zu können. Reden hilft!



**Zeit nehmen,
ansprechen,
zuhören
& Hoffnung
schenken**



Menschen in einer Krise brauchen Aufmerksamkeit und auch Verständnis für ihre Gefühlslage. Schon eine einzige wohlwollende Bezugsperson kann eine sehr große Hilfe sein und viel Positives bewirken. Ein Gespräch kann Entlastung bringen, die Situation entschärfen oder im Idealfall sogar die Krise lösen.

Zeit, Ort und eigene Stimmung bedenken

Solche Gespräche brauchen Zeit und einen geeigneten Ort. Bequeme Sitzgelegenheiten, Ruhe und Ungestörtheit helfen dabei, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Krisengespräche können spontan passieren oder auch vorbereitet werden. Wertschätzung, Empathie und Akzeptanz gegenüber dem Gesprächspartner oder der Gesprächspartnerin sind die Grundhaltungen in jedem Gespräch. Auch die persönliche Stimmung ist für den Erfolg des Gesprächs wichtig. Suchen Sie das Gespräch nur, wenn Sie sich gut fühlen und Sie die Kraft haben, schwierige Dinge zu hören.

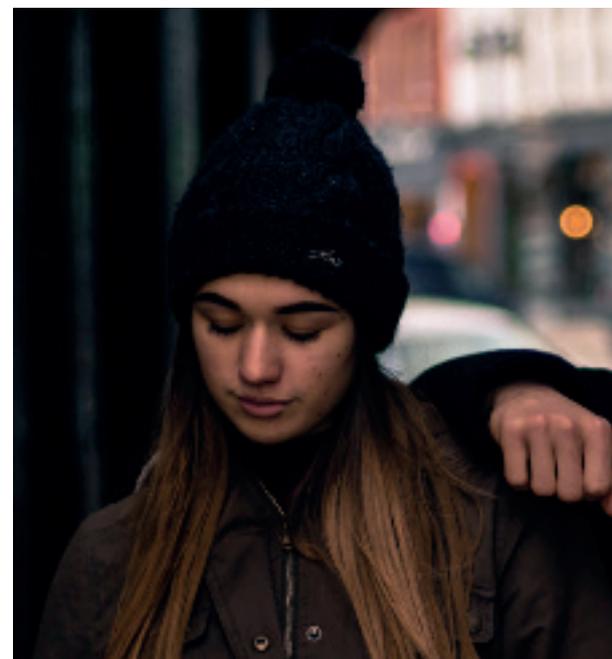
Langsam auf das Thema eingehen

Beginnt man ein Gespräch mit einer einladenden Geste oder einem freundlichen Satz, ermöglicht das dem Gegenüber, sich darauf einzustellen. Gleich „mit der Tür ins Haus zu fallen“ überrumpelt viele, was ein Gespräch erschweren kann. Beginnen Sie mit Sätzen, wie „Ich mache mir Sorgen um dich, ist etwas los bei dir?“ oder „Ich habe das Gefühl, dass es dir zur Zeit nicht gut geht. Möchtest du mit mir darüber sprechen?“

Zuhören und Schweigen lernen

Der Mensch in der Krise soll berichten, erzählen, aber auch schweigen dürfen. Lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden und unterbrechen Sie ihn oder sie nicht. Hören Sie genau hin und versuchen Sie, wahrgenommene Gefühle in Worte zu fassen. Sie können Gesagtes wiederholen, um sicherzugehen, dass Sie es richtig verstanden haben.

Halten Sie sich mit Ideen, Antworten oder Patentrezepten zurück – auch wenn sie Ihnen schon auf der Zunge liegen. Möglicherweise liegt das Problem woanders, als es auf den ersten Blick scheint. Mit großer Wahrscheinlichkeit lassen sich die Probleme nicht direkt lösen. Schon Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Mitgefühl und Ihre Bereitschaft zuzuhören sind echte Hilfen.



Vertraulich behandeln

Behalten Sie das Gehörte grundsätzlich für sich. Wenn Sie sich jedoch mit der Situation überfordert fühlen, sie für Sie zur Belastung wird oder akute Gefahr besteht, können Sie sich beraten lassen, wie Sie weiter vorgehen können. Die Begleitung von Menschen in Krisen ist keine einfache Aufgabe und es ist normal, dass Freunde und Angehörige dabei an ihre Grenzen stoßen. Vergessen Sie nicht: Die Lösung der Probleme liegt nicht in Ihrer Verantwortung. Aber Sie können die Person bei der Problemlösung unterstützen, solange es Ihnen dabei gut geht. Hören Sie auf Ihr eigenes Bauchgefühl.

Natürlich lassen sich nicht alle Probleme durch ein Gespräch lösen. Was jede und jeder tun kann ist, für Menschen in einer Krise da zu sein, ihnen zuzuhören und gegebenenfalls gemeinsam nach professioneller Hilfe zu suchen. Es kann auch sein, dass die Person noch nicht bereit ist, darüber zu sprechen, dann sollte man das Gesprächsangebot zu einem späteren Zeitpunkt nochmals machen.

Nach Suizidgedanken fragen

Erhärtet sich der Verdacht, dass das Gegenüber Suizidgedanken hat, sollte man dies unbedingt ansprechen. Die Angst, das Gegenüber dadurch erst auf die Idee zu bringen, ist unbegründet. Fragen Sie direkt nach: „Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dir das Leben zu nehmen?“ Dadurch bekommt der Mensch die Chance, darüber zu sprechen. Viele Menschen berichten nach einem missglückten Suizidversuch, dass ihnen einfach jemand gefehlt hat, der da war. Auch wenn das Gehörte für Sie ein Schock ist: Versuchen Sie, möglichst ruhig und gefasst zu bleiben und nicht „auszuflippen“.

In einer Krise hat man häufig einen Tunnelblick, was es erschwert Lösungen für die Probleme zu finden. Gemeinsam die Krise aus verschiedenen Standpunkten zu betrachten, über eigene Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten zu sprechen und die Person zu stärken, sind entscheidend.

Handlungsmöglichkeiten aufzeigen

Anlaufstellen und Hilfe für Jugendliche:

Kostenlose und anonyme Hilfe österreichweit:

Telefonseelsorge: 142 oder [onlineberatung-telefonseelsorge.at](https://www.telefonseelsorge.at)

Rat auf Draht: 147 oder [rataufdraht.at/chat-beratung](https://www.rataufdraht.at/chat-beratung)

Kostenlose, anonyme Beratung:

pro mente Vorarlberg

Oberland: 05525 / 638 29

Unterland: 05572 / 212 74

ifs Vorarlberg – Institut für Sozialdienste: 051 / 755 530

Notfallnummern bei Suizid oder akuter Suizidgefährdung:

LKH Rankweil

Die MitarbeiterInnen der psychiatrischen Ambulanz sind in akuten Fällen 24 Stunden / 365 Tage im Jahr erreichbar:

05522 / 403-4620 und -4630

Rettung: 144



TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN!

Es war ein Tag vor Weihnachten. Ich war vor wenigen Wochen 14 geworden und aufgrund meiner Anorexie im Krankenhaus stationiert. Ab dem 24. Dezember hatte ich die Erlaubnis, für vier Tage nach Hause zu gehen. Dafür musste ich mich beim Ärzteteam durchsetzen. Ich bekam die Zustimmung, allerdings nur unter der Bedingung, dass ich nach diesen vier Tagen wieder ins Krankenhaus zurückkehre und die Therapie fortsetze. Dieser Gedanke war für mich ein Grauen. Ich hatte kein Vertrauen in den Therapeuten und sah deshalb keinen Sinn in einer weiteren Therapie. Und außerdem: Ich sah überhaupt keinen Sinn mehr in meinem Leben. Aufgrund meiner Essstörung hatte ich mich von meinen Freundinnen distanziert, meine Gedanken kreisten nur noch ums Essen, schulisch hatte

ich abgebaut und mein Bruder verachtete mich, weil es in der Familie nur noch ein Thema gab und das war ich. Ich könnte hier noch etliche Beispiele anführen, die mein Leben damals sinnlos erscheinen ließen. Das war auch der Grund, weshalb ich mir das Leben nehmen wollte. Ich öffnete die Balkontür in meinem Krankenzimmer und blickte vom vierten Stock in die Tiefe. Gerade als ich das Geländer hochstieg, kam eine Krankenschwester herein. Sie sah mich auf dem Balkongeländer und zog mich herunter. Dann umarmte sie mich fest und ich fing bitterlich an zu weinen.

Am Weihnachtsmorgen überreichte sie mir ein Päckchen. „Lies das mal“, sagte sie. Einerseits freute ich mich über das Geschenk, dachte jedoch zugleich: „Ich kann mich eh nicht

konzentrieren.“ Nachdem ich, aufgrund des Nichtessens, zu Hause mal wieder allen die Stimmung vermiest hatte, zog ich mich in mein Zimmer zurück. Ich begann in dem Buch zu lesen. „Trotzdem Ja zum Leben sagen“, lautete der Titel. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich einige Seiten mehrmals las, nicht der Konzentration wegen, sondern weil mich so beeindruckte, was der Psychiater Viktor Frankl in seiner Biographie geschrieben hatte. Noch heute bin ich der Überzeugung, dass Kernbotschaften dieses Buches zu meiner Genesung beitrugen. Natürlich gilt mein großer Dank auch meiner Familie und meinen Freunden, welche mich trotz Krankheit nie aufgehört haben zu lieben.

Selina, 26 Jahre



In Gemeinschaft trauern

Wenn ein junger Mensch stirbt, löst das nicht nur bei nahen Angehörigen, sondern auch bei Freunden und Freundinnen tiefe Betroffenheit aus. Das Projekt „Vergiss mein nicht“ hilft mit Ritualen, diese Trauer zu verarbeiten und den Verstorbenen zu gedenken.

Vergiss
mein
nicht

Wenn geliebte Menschen unser Leben verlassen, dann hadern wir oft mit unserem Schicksal – egal wie alt wir sind. Tod und Trauer sind Themen, mit denen sich Erwachsene im Laufe ihrer Lebensjahre mehr auseinandersetzen können als Jugendliche. Der Pfarrer und ehemalige Jugendseelsorger Dominik Toplek wollte genau hier ansetzen und insbesondere Jugendlichen eine Unterstützung anbieten, wie sie den Tod eines nahestehenden Menschen gemeinsam verarbeiten können.

Aus diesem Grund rief er vor einigen Jahren, mit drei weiteren Mitarbeiterinnen der jungen katholischen Kirche, das Projekt „Vergiss mein nicht“ ins Leben. Heute ist das Team von „Vergiss mein nicht“ in ganz Vorarlberg im Einsatz. Vorwiegend in Schulen oder in Vereinen, vor allem dort, wo junge Menschen in einem größeren sozialen Netzwerk eingebettet waren und dann von uns gegangen sind – sei es durch Krankheit, durch einen tragischen Unfall oder durch den Freitod.

Sich dem Schmerz stellen

„Für die Aufarbeitung des Todes ist es sehr wichtig, dass wir uns dem Schmerz stellen und wir uns den Verlust dieses Menschen

bewusst machen“, so Dominik Toplek. Rituale, wie sie das Team durchführt, bieten dafür eine Unterstützung. Insgesamt kommt das Team etwa zwei bis dreimal pro Jahr zum Einsatz. Es besteht die Möglichkeit, dass Jugendliche auch telefonisch oder persönlich noch eine Nachbetreuung vom Team erhalten.

Soziales Umfeld wichtig

Dominik Toplek schreibt einer Gemeinschaft, in der Jugendliche gut „aufgehoben“ sind, eine große Bedeutung zu. Seiner Erfahrung nach sprechen Jugendliche in ihrem Freundeskreis recht offen über den Verlust eines nahestehenden Menschen, was ihnen bei der Aufarbeitung der Trauer eine große Hilfe ist. Doch nicht nur zur Trauerbewältigung, sondern auch, um dem gegenwärtigen und stets wachsenden Leistungsdruck Stand zu halten, sind Freunde eine wichtige Stütze. Oft steht heutzutage die Leistung eines Menschen mehr im Vordergrund als seine Werte. Dass Jugendliche manchmal nahezu am Leben verzweifeln, ist nicht verwunderlich. So wünscht Pfarrer Toplek jungen Menschen heute vor allem eines: „Freunde, die für einen da sind und den Mut, über ihre innere Gefühlswelt zu sprechen.“



Pfarrer Dominik Toplek

Ritzen, Schneiden, Brennen - Warum junge Menschen sich selbst verletzen

Hinter einer Selbstverletzung steckt nicht immer eine Suizidabsicht, aber in jedem Fall ein Hilferuf. Das Umfeld sollte hinschauen und handeln.

Immer wieder ritzt sich Petra (13) mit der Rasierklinge in den Unterarm. Die blutenden Striche reihen sich neben schon verheilte Narben. „Danach fühle ich mich besser. Schmerzen empfinde ich kaum“, erklärt sie. Selbstverletzendes oder autoaggressives Verhalten nennen es Psychologen, wenn Menschen sich absichtlich Wunden zufügen. Dazu gehören Schnitte mit dem Messer oder anderen Klingen, Verbrennungen mit dem heißen Bügeleisen oder das Ausdrücken von Zigaretten auf der Haut. Von selbstverletzendem Verhalten spricht man, wenn die Verletzungen sozial nicht akzeptiert sind und ohne Suizidabsicht vorgenommen werden. „Das bedeutet, dass Piercing, Branding, Dermal Anker und andere Formen der Body-Modification nicht dazu zählen“, führt Professor Dr. Paul Plener, leitender Oberarzt an der Universität Ulm, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, aus.

Kontrolle über die eigenen Gefühle gewinnen

Studien zeigen, dass sich etwa 20–25 % der Jugendlichen in Österreich und Deutschland zumindest einmal selbst verletzt haben. Einige jedoch (ca. 4 %) verletzen sich selbst über Wochen, Monate und Jahre mit Absicht selbst. Besonders häufig betroffen sind Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren. Diese Handlungen sind für Außenstehende meistens unverständlich, erfüllen aber für die Betroffenen ganz bestimmte Funktionen. Hinter leichten Formen steht vor allem die Absicht, den eigenen emotionalen Zustand zu verändern oder zu stabilisieren. Die Betroffenen wollen sich zum Beispiel stärker selbst wahrnehmen, wollen körperlichen Schmerz spüren, wenn ihnen ihr seelischer Schmerz zu viel wird. Sie wollen Wut abreagieren, wollen die Kontrolle über sich selbst behalten oder sich bestrafen. Selbstverletzung ist dann eine Form der Verarbeitung von Probleme- ▶



men oder von Aggressivität und zugleich ein Ventil für negative Gefühle. Ein anderes Motiv kann sein, dass die Betroffenen auf ihre Situation aufmerksam machen oder die Dynamik von Beziehungen beeinflussen wollen. Es kann auch vorkommen, dass selbstverletzendes Verhalten in einer Gruppe plötzlich als schick gilt, es nachgeahmt wird, um zu beeindrucken und dazu zu gehören. „Die häufigste Absicht, die mit diesem Verhalten einhergeht, ist jedoch die Reduktion von unangenehmen, negativen Gefühlen. Spannung und innerer Druck werden abgebaut“, erklärt Professor Dr. Plener. „Ritzen und Schneiden werden zur Lösung und nicht selten zur Sucht.“

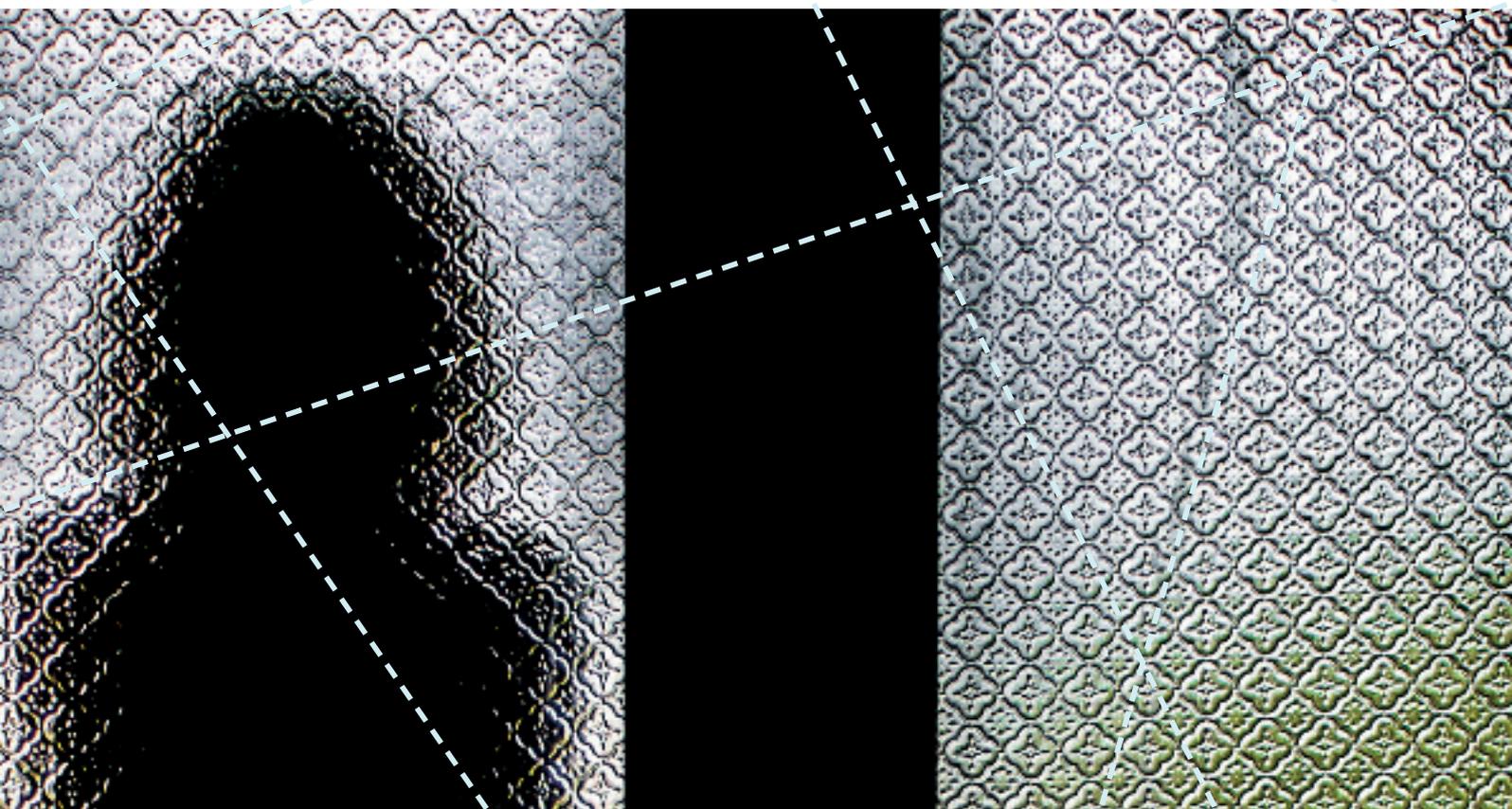
Vielfältige Auslöser

Gründe für selbstverletzendes Verhalten gibt es viele. Vielfach spielt eine depressive Entwicklung eine Rolle. Auch Störungen in der Kindheit und traumatische Erlebnisse können Ursachen sein, wie zum Beispiel der Tod einer wichtigen Person, die Trennung der Eltern, Probleme mit Freund oder Freundin, Mobbing oder sexueller Missbrauch. Eltern, PädagogInnen und Freunde fühlen sich durch selbstverletzendes Verhalten meist irritiert, überfordert oder verängstigt. Wie reagiert man aber

richtig? Professor Dr. Paul Plener nennt es „respektvolle Neugier“. Es gilt vor allem zuzuhören, die Gefühle ernst zu nehmen und kein vorschnelles Urteil zu fällen. Aussagen wie „Das macht kein normaler Mensch“ oder „Du willst nur Aufmerksamkeit“ sind vollkommen fehl am Platz.

Selbstverletzung und Suizid

Natürlich stellt sich auch immer die Frage, ob Selbstverletzungen nicht auch ein suizidales Verhalten sind. Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität haben eine Gemeinsamkeit: Sie können als fehlgeleitete Lösungsversuche für Probleme und Herausforderungen gesehen werden und die Betroffenen brauchen Unterstützung. Es gibt keine klare Abgrenzung. Selbstverletzung ist nicht in jedem Fall ein Zeichen für Suizidneigung, doch hinter lebensbedrohlichen Formen steht meistens eine konkrete Suizidabsicht. Selbstverletzendes Verhalten ist immer ein Hilferuf, der eine Reaktion vom Umfeld fordert. Professionelle Abklärung und Unterstützung können dabei helfen, mit dieser herausfordernden Situation gut umzugehen. Anlaufstellen für Jugendliche in Vorarlberg finden Sie auf Seite 39.



Wollte immer wieder dasselbe spüren ...

Angelika ist 33 Jahre alt, verheiratet und zweifache Mutter. Die junge Frau strahlt pure Lebensfreude aus, wenn sie ihr jüngstes Kind auf dem Arm trägt. Von außen betrachtet ist nicht zu erahnen, dass sie in ihrer Jugend durch eine schwere Zeit ging. Angelika ritzte sich insgesamt sechs Jahre lang. Wie es dazu kam und vor allem, wie sie es meisterte, diese Krise zu überwinden, das berichtet sie uns im folgenden Interview:

Angelika, die Ursache von selbstverletzendem Verhalten liegt oftmals in der Kindheit. Wie war das bei dir?

Bis zu dem Tag, als meine Eltern uns verkündeten, dass sie sich scheiden lassen, erlebte ich eine glückliche Kindheit. Das war für mich ein einschneidendes Erlebnis. Von dem Tag an, als ich erfuhr, dass mein Vater eine andere Frau liebte, hörte ich auf, Emotionen zu zeigen. Ich ließ etwa drei Jahre überhaupt keine Tränen mehr zu und wurde noch introvertierter, als ich es bereits war. Mit 13 Jahren begann ich dann zu ritzen. Eine Freundin und ich haben aus einer Laune heraus den Namen von einem Jungen, in den wir verliebt waren, mit einer Nadel auf unseren Arm geritzt. Dabei haben wir uns nichts gedacht. Das war das erste Mal, dass ich spürte, wie sich das Ritzen anfühlt.

Welche Gefühle hattest du dabei?

Ich kann nicht genau beschreiben, was dieses Erlebnis in mir auslöste. Doch ich hatte den Drang, diesen Namen ständig nachzuritzen, ich wollte immer wieder dasselbe spüren. Ich brachte das damals mit überhaupt nichts in Verbindung, nicht einmal mit Gefühlen zu dem Jungen, dessen Namen ich ritzte.

Wie oft hast du dich am Tag geritzt?

Wie oft ich am Tag geritzt habe, das war unterschiedlich – jedenfalls mehrmals. Das ging irgendwann soweit, dass ich ohne einen Gegenstand, mit dem ich mich ritzen konnte, gar nicht mehr aus dem Haus ging. Ich hatte immer ein Sackmesser oder eine Klinge von einem Cutter Messer dabei. Vier Jahre lang bekam davon niemand etwas mit. Als ich anfing, den Wecker früher zu stellen, damit ich mich morgens vor der Schule noch ritzen und verbinden konnte, war mir bewusst, dass mit mir etwas nicht stimmte.

Wann ist es deiner Mutter aufgefallen?

Ich war Mitte 17. Meine Mutter gestand mir, dass sie „aus ihrer Not heraus“ in einem meiner Tagebücher gelesen hatte. Ihr war aufgefallen, dass ich mich immer mehr in mein Zimmer zurückzog und ich im Sommer bei 35 Grad mit langärmliger Kleidung herumliefe. Eines Tages, als wir an einem sonnigen Tag im Garten saßen, kam sie zu mir und kremelte mir abrupt den Ärmel meines Pullovers hoch. Sie erschrak regelrecht, sagte dann allerdings mit dem Blick zu mir gewandt: „Wir schaffen das!“



Meine Mutter hatte sich bereits vorab beim ifs – Institut für Sozialdienste über das Thema Ritzen beraten lassen. Wir verbrachten dann viel Zeit zu zweit miteinander und es gelang mir, drei Wochen lang nicht zu ritzen. Irgendwann war der Drang zu groß und ich begann erneut mit dem selbstverletzenden Verhalten. Die Situation spitzte sich zu. Ich schnitt nun tiefer und begann auch, bei den Venen anzusetzen.

Wie bist du aus dieser Krise wieder herausgekommen?

Der Auslöser für eine Therapie war ein Referat über das Thema Ritzen, das ich im Pädagogikunterricht hielt. Unser Lehrer kam im Anschluss der Stunde auf mich zu und sagte: „Das war so treffend beschrieben, man könnte meinen, dass du selbst eine Betroffene bist.“ Ich gestand ihm, dass es so war. Er fragte mich, ob er es unserem Klassenvorstand be-

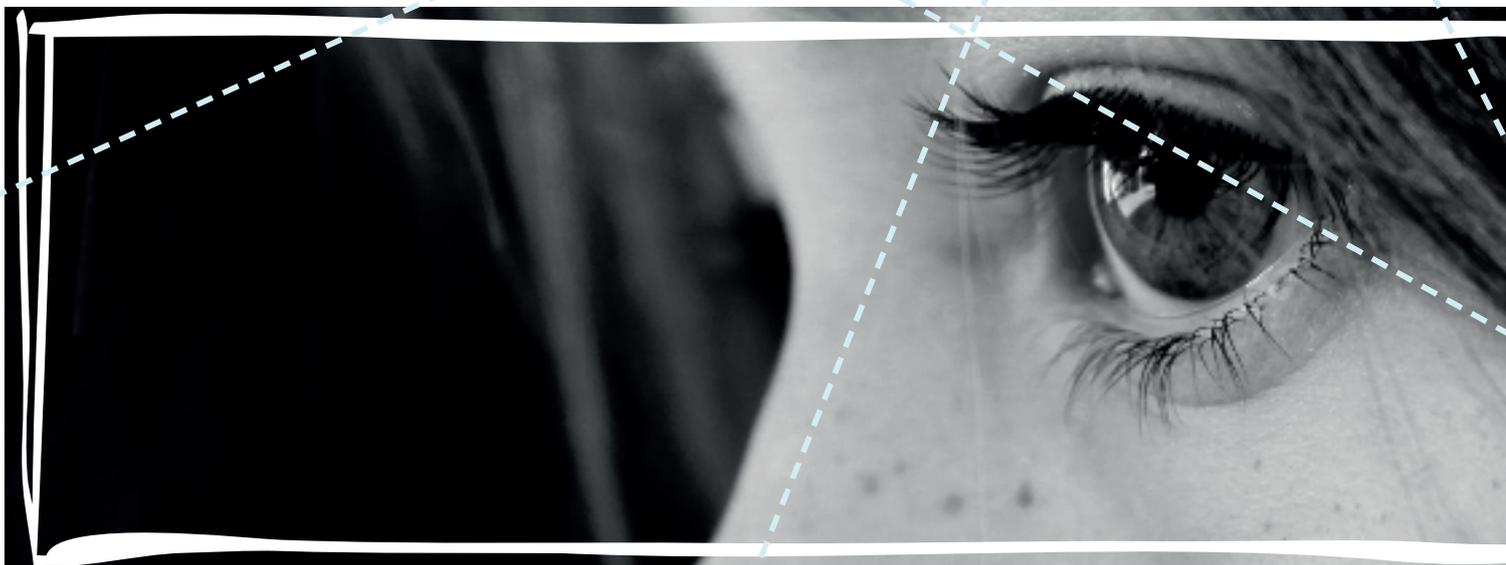
richten dürfe. So sprachen wir das Thema unter uns dreien „offen“ an und mir wurde bewusst, dass Ritzen keine „Modeerscheinung“ war. Außerdem war ich im Anfangsstadium schwanger und ich wusste, dass ich bald für noch jemanden Verantwortung zu tragen hatte. Deshalb habe ich mich entschlossen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wer war dir in dieser Krise eine Stütze?

Ich kam zu einer Kinder- und Jugendpsychologin in Therapie. Anfangs waren es drei Therapieeinheiten pro Woche. Die Psychologin begleitete mich durch die Schwangerschaft und auch noch später, als meine Tochter bereits geboren war. Gesamt ging ich eineinhalb Jahre zur Therapie. Dennoch wusste ich, dass ich nicht richtig geheilt war. Es gab Themen, die tiefer lagen und weiter aufgearbeitet hätten werden müssen. Darüber waren sich die Psychologin und ich einig. Jedoch lag der Fokus nun in erster Linie auf meiner Tochter.

Konntest du von heute auf morgen mit dem Ritzen aufhören?

Nein, das konnte ich nicht. Den Drang, mein Blut zu sehen, hatte ich nach wie vor. Alternativen wie Eiswürfel auflegen oder in Internetforen lesen, halfen mir nicht weiter. Seit ich aufgehört habe, die Symptome des selbstverletzenden Verhaltens zu bekämpfen und ich mich der eigentlichen Ursache in der Therapie gestellt habe, kann ich sagen, ich bin davon geheilt. Die Aufarbeitung war kein einfacher Prozess und dauerte über zwei Jahre. Mein Ehemann war dabei eine sehr große Unterstützung. Heute können wir das Leben viel unbeschwerter genießen. Dafür bin ich sehr dankbar.



Zwischen Sensation und Tabu

Reißerische Medienberichte über Suizid können zu Nachahmungstaten führen. Trotzdem wird es Zeit, dass psychische Leiden, Suizidgedanken und Selbsttötung öffentlich zum Thema gemacht werden – dazu können Medien einen wichtigen Beitrag leisten. Die Herausforderung ist es, eine gute Balance zu finden.

Wenn es um die öffentliche Wahrnehmung von psychischen Erkrankungen, Suizidgedanken und Suizid geht, spielen Medien eine entscheidende Rolle. Sie können einen großen Beitrag dazu leisten, die öffentliche Meinung positiv zu beeinflussen. Denn Suizid und psychische Erkrankungen sind bis heute Tabuthemen, belastet durch Vorurteile und falsche Annahmen. Hier können Medien wichtige Aufklärungsarbeit leisten, indem sie Lösungswege und positive Erfahrungen in den Fokus rücken. Der zweite Aspekt ist, dass sie je nach Berichterstattung Folgesuizide sowohl fördern, als auch verhindern können.

Werther-Effekt vermeiden

Der Großteil der Menschen, die Suizidgedanken haben, will gar nicht sterben, sondern sieht keinen anderen Ausweg mehr und kann so, wie bisher, nicht mehr weiterleben. Diese Menschen befinden sich in einer starken emotionalen Krise. In dieser Situation können sensationsträchtige Medienberichte Suizidgedanken verstärken, der sogenannte Werther-Effekt tritt ein.

Benannt wurde er nach Goethes Buch „Die Leiden des jungen Werthers“. Nach dessen Veröffentlichung haben sich zahlreiche junge Männer das Leben genommen. Dieser Effekt tritt besonders dann ein, wenn sich suizidale Menschen mit den Personen in den Berichten identifizieren können oder wenn über Prominentensuizide wiederholt berichtet wird. Für Menschen, die sich gedanklich bereits mit Suizid beschäftigen, können solche Berichte als Lösungsweg verstanden werden. Trotzdem ist es wichtig, darüber zu berichten. Es ist also nicht die Frage, ob berichtet wird, sondern wie. Das Kriseninterventionszentrum Wien hat dazu einen Leitfaden für Medienschaffende erstellt. Zusammengefasst kann man sagen, dass die Sprache des Berichts möglichst sachlich und unspektakulär sein sollte. Bilder des Ortes oder der Betroffenen, Beschreibungen der Tötungsart, die Nennung von Namen, Beschreibung der Lebensumstände und die Veröffentlichung von Abschiedsbriefen sollten zum Beispiel vermieden werden. Es sollte auch nicht das Gefühl vermittelt werden, dass der Suizid die logische Konsequenz der Le-



QUARTETTO

Halt ein o Papageno!

aus der Zauberflöte

des Herrn Mozart

Zu finden in Wien in dem musikalischen Magazin in der untern Breunerstraße Nr. 1158.

The image shows a page from a musical score for a quartet. The title is 'QUARTETTO' and the piece is 'Halt ein o Papageno!' from 'The Magic Flute' by Mozart. The score is for four parts: I. Knabe, II. Knabe, III. Knabe, and Papageno. The lyrics are: 'Halt ein halt ein O Papageno und sei klag, man lebt nur einmal dieß sei dir ge.' The score includes a Cembalo part and a page number '112' at the bottom.

bensumstände oder die unausweichliche Reaktion darauf war. Auch Spekulationen, warum sich die Person das Leben genommen hat, sollten vermieden werden.

Positive Effekte möglich

Studien belegen mittlerweile, dass Artikel über Menschen, die berichten, wie sie mit ihren Suizidgedanken umgegangen sind und wie sie ihr Leben wieder in den Griff bekommen haben, eine positive Wirkung auf Menschen mit Suizidgedanken haben können. Das nennt sich „Papageno-Effekt“ und bezieht sich auf Mozarts' Zauberflöte, in welcher Protagonist Papageno aus Liebeskummer so verzweifelt ist, dass er mit dem Gedanken spielt, sich das Leben zu nehmen. Durch die positive Einwirkung von drei Knaben kann er überzeugt werden, dass es auch andere Lösungswege gibt, mit denen er schlussendlich seine Krise überwinden und das Herz von Papageno gewinnen kann.

Umfeld sensibilisieren

Das Aufzählen von konkreten Hilfsangeboten, Warnsignalen und Risikofaktoren

kann dabei helfen, Suizide zu verhindern. Denn sensibilisierte Personen können besser erkennen, dass bei jemandem etwas nicht stimmt und Unterstützung und Hilfe anbieten. Es wird niemand durch das Ansprechen von Suizidgedanken auf die Idee gebracht, sich umzubringen. Im Gegenteil:

Nach einem Suizidversuch berichten viele Menschen, es habe ihnen jemand gefehlt, der zuhört und Anteil nimmt. Ab Seite 31 finden Sie viele Tipps, um kritische Situationen zu erkennen und handeln zu können.

Krisen als Phase

Was auch deutlich gemacht werden sollte: Es kann Phasen tiefer Verzweiflung geben, aus denen man aber auch wieder herauskommen kann. Wenn nicht durch eigenen Antrieb, dann durch die Hilfe und Unterstützung anderer. Eine Krise birgt zusätzlich eine Chance der Neuorientierung. Denn wie Max Frisch schon sagte: „Eine Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Wer von Suizid spricht, will eh nur Aufmerksamkeit ...

FALSCH

Solche Äußerungen solltest du ernst nehmen. Sie sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. In vielen Fällen ist es tatsächlich ein Hilfeschrei. Zeig deinem Freund oder deiner Freundin, dass du da bist und helfen möchtest. Weitere Tipps auf:

bittelebe.at

**Gespräche können
Leben retten!**

Vorurteile und falsche Annahmen

Wenn es um das Thema Suizid geht, gibt es leider sehr viele Vorurteile und falsche Annahmen:

„Wenn ich nach Suizidgedanken frage, bringe ich den anderen möglicherweise erst auf die Idee, sich umzubringen ...“

Wer bisher keine Suizidgedanken hatte, wird durch Fragen auch keine entwickeln. Wer sich jedoch mit solchen Gedanken beschäftigt, erhält durch die Frage eine Chance, darüber zu sprechen. Viele fühlen sich erleichtert, wenn sie ihre Suizidgedanken oder -phantasien aussprechen und sich mit jemandem austauschen können.

„Wer von Suizid spricht, macht es eh nicht ...“

Tatsächlich werden die meisten Suizide oder Suizidversuche vorher angekündigt. Diese Ankündigungen können unterschiedlich sein, manche sagen es, andere malen Bilder, wieder andere schreiben darüber. Nehmen Sie diese Ankündigungen ernst. Suchen Sie das Gespräch und schauen Sie sich nach Hilfe um.

„Wer Suizidgedanken hat, ist verrückt ...“

Gedanken über den Tod und den Sinn des Lebens sind für viele im Jugendalter völlig normal. Dies ist in der

Regel keine krankhafte Entwicklung. Ein Problem ist, dass über das Thema kaum gesprochen wird. Dabei wäre es für junge Menschen, die tatsächlich suizidgefährdet sind, enorm hilfreich zu wissen, dass sie mit diesen Gedanken nicht alleine sind.

„Jemand, der von Suizid spricht, will eh nur Aufmerksamkeit ...“

Junge Menschen, die damit drohen, sich das Leben zu nehmen oder einen Suizidversuch unternehmen, wollen auf sich aufmerksam machen. Sie wollen ihr Umfeld in Bewegung bringen und setzen es mitunter auch unter Druck. Trotzdem sollten solche Äußerungen ernst genommen werden. Denn sie sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. In vielen Fällen ist es tatsächlich ein Hilfeschrei. Suchen Sie das Gespräch und versuchen Sie herauszufinden, was los ist.

„Wer sich umbringen will, ist nicht aufzuhalten ...“

Die meisten Menschen mit Suizidgedanken wollen nicht sterben, sie können nur so, wie bisher, nicht mehr weiterleben. Oft fehlt ihnen eine Person, die zuhört und Anteil nimmt. Suchen Sie das Gespräch und versuchen Sie Hilfe zu vermitteln.

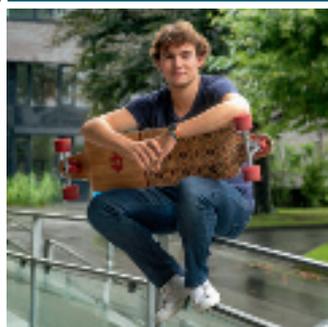
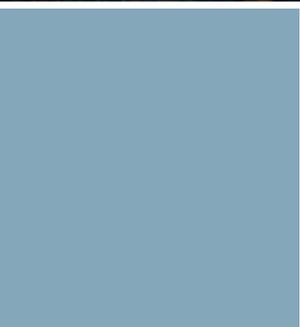
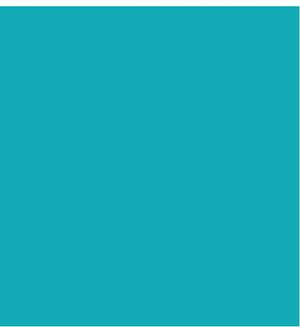
„Suizid-Drohung? Das ist doch nur Erpressung ...“

Es kommt vor, dass in einer Beziehung oder Ex-Beziehung mit Suizid gedroht und dieser als Druckmittel eingesetzt wird. Darauf zu reagieren, ist nicht einfach. Wichtig ist: Sie können die Verantwortung für das Leben eines anderen Menschen nicht übernehmen. Wenn die Situation für Sie alleine zu schwierig ist, holen Sie sich professionelle Hilfe.

„Das ist doch kein Grund sich umzubringen ...“

Was für die einen kein Problem darstellt, kann für jemand anderen eine unüberwindliche, bedrohliche Herausforderung sein. Die Einschätzung von Situationen ist etwas sehr Subjektives und hängt auch damit zusammen, wie Menschen gelernt haben, mit Problemen umzugehen und Konflikte zu lösen. Das kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Das sollte man respektieren.

Mehr Informationen, Anlaufstellen, Gesprächs- und Verhaltenstipps zum Thema Suizid finden Sie auf:



Sucht hat viele Gesichter.
Prävention auch.  STIFTUNG MARIA EBENE
SUPRO

