

Ich kann nicht mehr! Suizidale Gedanken bei jungen Menschen

In Deutschland sterben jedes Jahr mehr Menschen durch Suizid als durch Autounfälle. 2023 waren es 10.304 Menschen – die höchste Zahl in fast 30 Jahren.

Am meisten Suizidversuche unternehmen unter 25-jährige. Besonders vulnerabel für suizidale Gedanken sind junge Menschen aufgrund der großen Umbrüche und Entscheidungsprozesse, die sie erleben: die Änderungen im Körper und in der Seele, die Abnabelung von den Eltern, die Suche nach dem eigenen beruflichen Weg und der damit verbundene Druck, sich verlieben, sich trennen, oft auch Probleme wie Mobbing oder Sucht. Andere Risikofaktoren sind psychische Erkrankungen, Krisen in der Familie oder Todesfälle von nahestehenden Menschen. Gleichzeitig sind bei jungen Menschen die Impulskontrolle und Emotionsregulation noch nicht ausgereift, also lassen sich Suizidgedanken schwerer abwehren als später im Leben. Erschwerend kommt dazu, dass praktisch jeder Heranwachsende rund um die Uhr in den Sozialen Medien von schön, glücklich und erfolgreich erscheinenden Menschen umgeben ist.

Die gute Nachricht ist, dass das Suizidrisiko sich senken lässt – und jeder dagegen etwas tun kann. Am wichtigsten ist es, dass mehr über Suizidgedanken gesprochen wird. Häufig denken Eltern, dass wenn sie das Thema ansprechen, verstärkt dies die suizidalen Gedanken Ihres Kindes. Das Gegenteil ist der Fall. Ein Mensch, der suizidale Gedanken hat, will sich selbst nicht töten, sondern sucht nach einem Weg raus aus einer nicht aushaltbaren Situation – und braucht Hilfe dabei. Gedanken sind keine Handlungen!

Suizidale Gedanken sind aber so tabuisiert, dass junge Menschen sich nicht trauen, sie zu äußern. Sie wollen ihre Eltern nicht erschrecken. Sie haben Angst, dass mit ihnen etwas nicht stimmt und dass sie sich nie wieder gesund und glücklich fühlen können. Da kann ein behutsames Nachfragen hilfreich sein: „Du wirkst traurig und erschöpft in der letzten Zeit, lädst keine Freunde mehr ein und bist schnell reizbar. Was geht dir durch den Kopf gerade?“ Und: „Denkst du manchmal daran, dir was anzutun?“ Wenn das Kind sich traut, von suizidalen Gedanken zu erzählen, versuchen Sie, einfach nur zuzuhören. Es ist nicht falsch, schwere Gedanken zu haben, das darf sein. Mit Hilfe kann man diese überwinden. Sie können fragen, was genau sollte aufhören, was kann und will Ihr Kind nicht mehr aushalten. Sie können anbieten, dass Sie Ihrem Kind einen Termin bei einer Beratung oder Therapie machen, und ihm ermutigen, sich an einem schweren Moment bei einer Telefon- oder Chatberatung zu melden. Gar nicht hilfreich ist es zu sagen: „Sag so was bitte nicht!“ oder „Kopf hoch, das wird schon wieder, jeder hat mal Tiefen.“

Wichtig ist es auch zu fragen, wie konkret die suizidalen Gedanken sind. „Hast du dir schon im Kopf ausgemalt, wie du das machen würdest? Hast du schon Pläne gemacht?“ Wenn das der Fall ist, sollten Sie mit Ihrem Kind zu einer psychiatrischen Klinik fahren, den Berliner Krisendienst kontaktieren oder im akuten Notfall die Polizei oder den Rettungsdienst anrufen.

Als Eltern ist es schwer auszuhalten, das eigene Kind so verzweifelt zu sehen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Familie und Freunden, oder auch in einer Familienberatungsstelle in Ihrer Nähe. Sprechen über Suizidalität hilft!

Telefonseelsorge: (0800) 111 0 111 oder (0800) 111 0 222 oder per Chat:

<https://www.telefonseelsorge.de/chat/>

Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer": 116 111 oder (0800) 111 0 333
Berliner Krisendienst www.berliner-krisendienst.de (Standort in Ihrer Nähe anrufen)

Outi Turunen

Systemische Familien- und Paartherapeutin

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend-, Paar- und Lebensfragen (EFB)