

Suizidalität im Jugendalter und die Bedeutung des Internets

Fachtagung
Notfallpsychologie

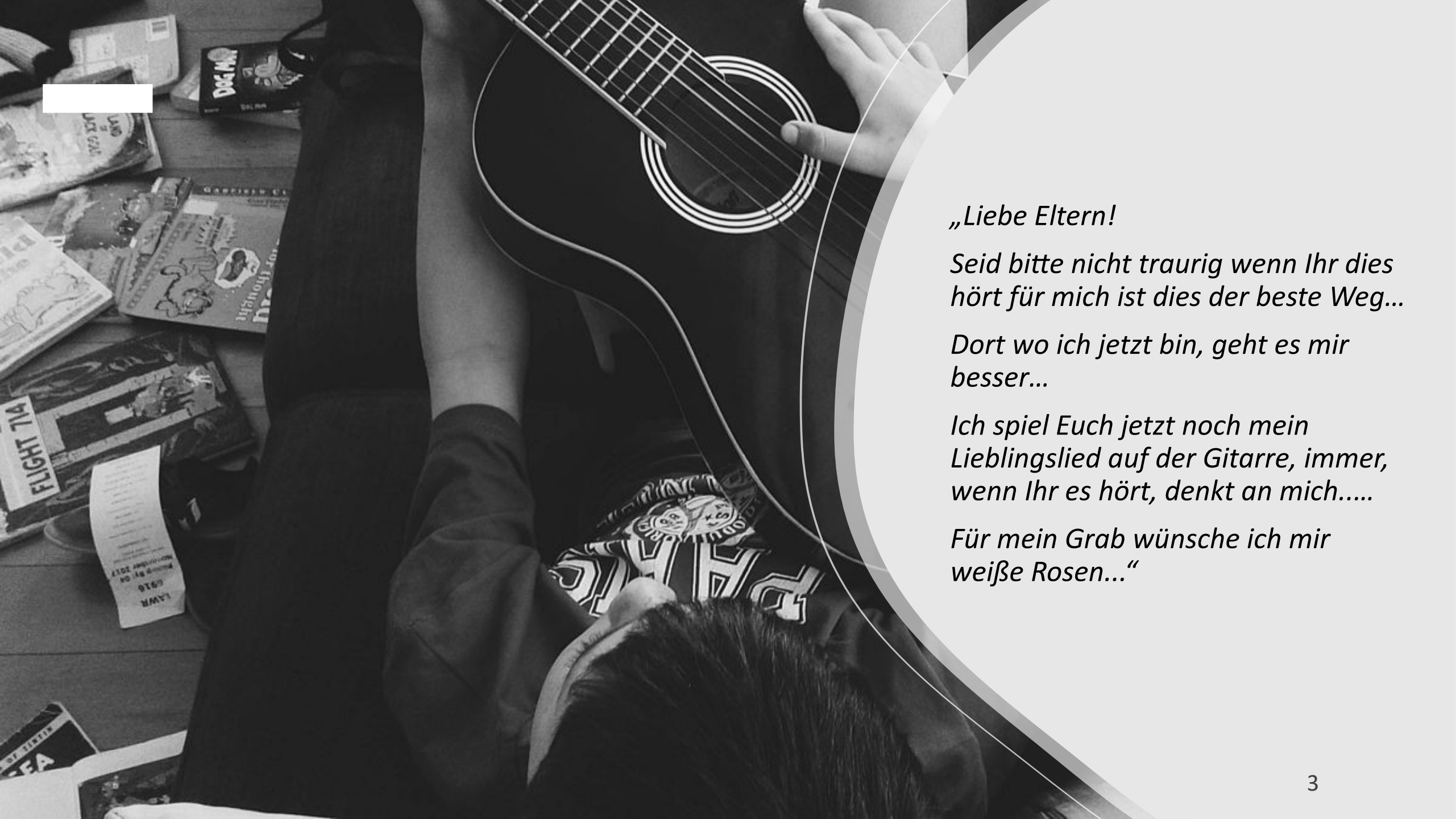
Suizidologie – ein Update

Mag. Petra Erasin
September 2023

Heutiger Inhalt

- Grundlegendes & Hintergründe
- Risikofaktoren und Warnsignale
- Umgang mit suizidalen Kindern und Jugendlichen
- Einblick in die Thematik Suizidalität in neuen Medien





„Liebe Eltern!

Seid bitte nicht traurig wenn Ihr dies hört für mich ist dies der beste Weg...

Dort wo ich jetzt bin, geht es mir besser...

Ich spiel Euch jetzt noch mein Lieblingslied auf der Gitarre, immer, wenn Ihr es hört, denkt an mich.....

Für mein Grab wünsche ich mir weiße Rosen...“



Spezielle Zielgruppen – Kinder und Jugendliche

- 8-9% der Jugendlichen verüben einen Suizidversuch
- 2-3% müssen ärztlich versorgt
- 1 von 1500 Jugendlichen stirbt durch Suizid
- Zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen
- 25-30 Todesfälle/Jahr
- Parasuizidale Gedanken in passagerer Form bei ca. 8% der Kinder und mindestens 20% aller Jugendlichen beschrieben.

Aktuelle Situation



ÖSTERREICH

Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen verdreifacht

Expertinnen und Experten der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP) schlagen angesichts neuer Zahlen zur Suizidalität bei jungen Menschen Alarm. Daten aus dem klinischen Bereich belegen seit 2018 eine Steigerung bei suizidalen Gedanken und Handlungen bei unter 18-Jährigen um das Dreifache.

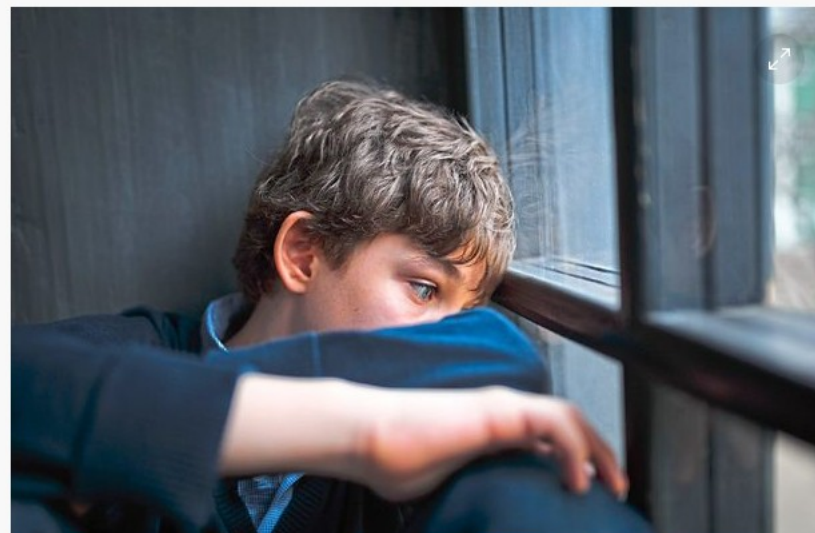
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen in Österreich verdreifacht

Psychische Krisen nehmen bei Kindern und Jugendlichen weiter zu. Immer mehr haben Suizidgedanken, warnen Fachleute und fordern umfassende Präventionsmaßnahmen

Magdalena Pötsch

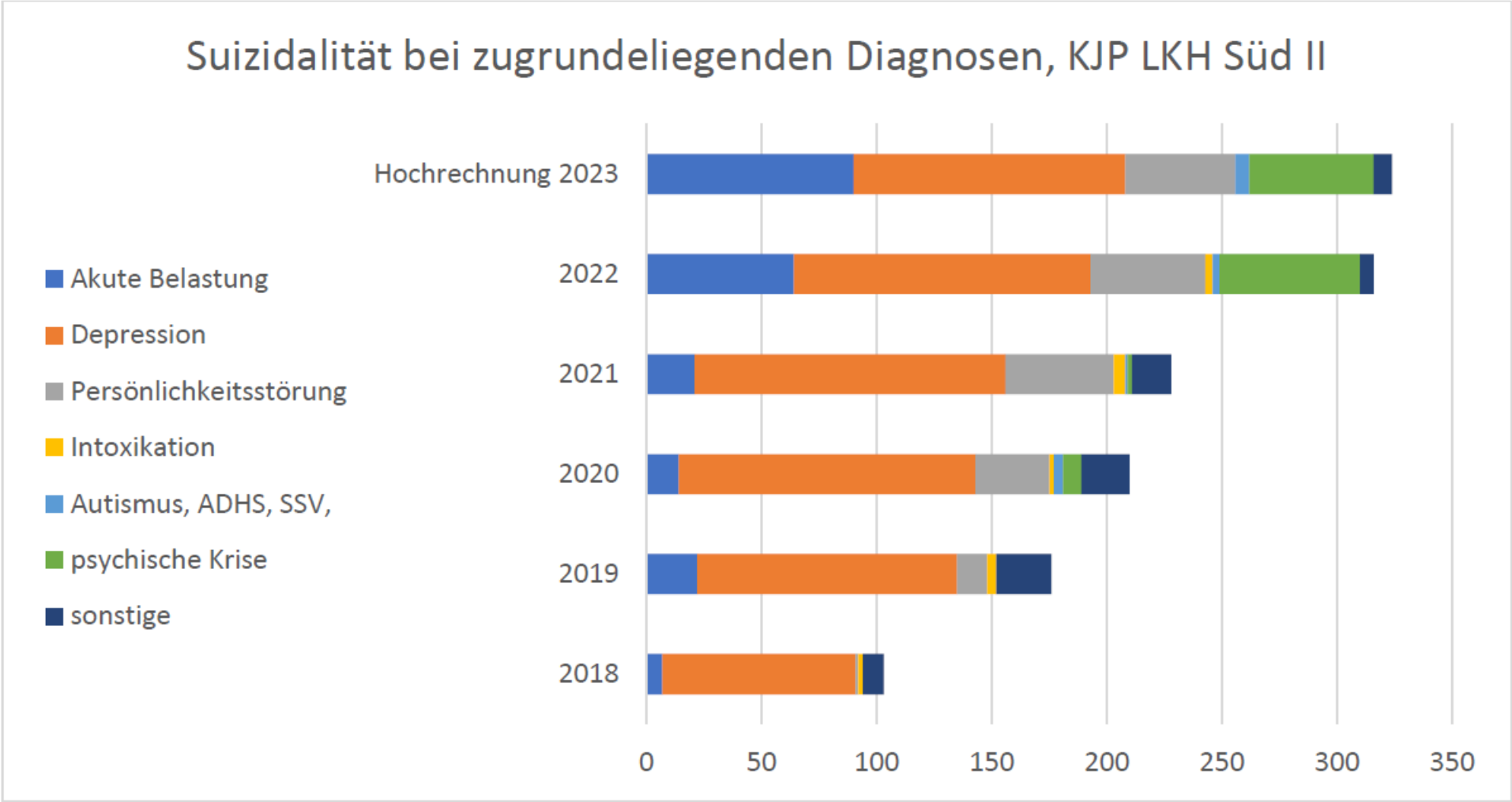
8. September 2023, 12:00, [1288 Postings](#)



Aktuelle Situation

- früher Suizidalität eher bei 13- bis 15-Jährigen im Rahmen von impulsiven Reaktionen (oft situative Einengung durch akute Krisen)
- inzwischen mehr auf der Basis von komplexerer Psychopathologie bei Belastungsstörungen, depressiven Verstimmungen und Persönlichkeitsstörungen.
- Die Wiederaufnahmerate aufgrund wiederkehrender Suizidgedanken nimmt deutlich zu.
 - gut, dass offenbar Vertrauen da ist
 - Problem begrenzte Ressourcen, max. 3-5 Tage Aufnahme zur KI

Aktuelle Situation



Unterschied Kinder und Jugendliche

Kinder:

- Verständnis von Leben und Tod
- Unsicherheit in der Durchführung
- Weniger Ich-Reflexion und Selbstentwertung
- Weniger affektive Störungen

Jugendliche:

- Hoffnungslosigkeit
- Planungsfähigkeit
- Neigung Depression - Pubertätskrise
- Zugang zu Alkohol, Drogen etc.

Kinder

- immer jüngere Kinder, auch schon im Volksschul- und sogar im Kindergartenalter haben Suizidgedanken und teilweise konkrete Suizidpläne
- Tragweite war noch nicht bewusst, aber waren einfach in einer verzweifelten Lage und wollten so nicht weiterleben

→ kaum Prophylaxe in dieser Altersgruppe

Psychische Belastungen

Größte europäische Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (HBSC Studie) befragt österreichweit 7.099 Schülerinnen und Schüler im Alter von ca. 11 bis 17 Jahren im letzten Schuljahr

- Vor allem die psychische Gesundheit von Mädchen hat sich verschlechtert.
- 44 Prozent der Mädchen und 25 Prozent der Burschen sind häufig gereizt oder schlecht gelaunt, 35 Prozent versus 18 Prozent sind häufig nervös.
- Insgesamt 30 Prozent der befragten Mädchen gaben an, häufig niedergeschlagen zu sein, bei den Burschen sind es 12 Prozent.

Psychische Belastungen

- Studie der Med Uni und Uni Krems (2021)
- 5-10 Mal mehr Angststörungen
- Befragung von 3000 Schüler:innen
 - 56% Depression
 - 25% Ängste und/oder Schlafstörungen
 - 16% suizidale Gedanken

Weiteres Ergebnis: deutlicher Anstieg der Handynutzung: Mittlerweile verbringen rund die Hälfte der SchülerInnen täglich fünf oder mehr Stunden am Smartphone. Im Vergleich zu 2018 hat sich das verdoppelt.

Mit steigender täglicher Handynutzung steigt auch die Häufigkeit psychischer Beschwerden deutlich

Risikofaktoren

- Über 90% der Jugendlichen, die Suizid begehen, litten zum Zeitpunkt des Suizides an einer **psychiatrischen** Störung (depressives Zustandsbild, Schlafstörungen, Angststörungen, Panikattacken (eher Mädchen))
- **Substanzabusus**
- **Allein** oder isoliert lebend – Weglaufen
- Versuch mit unüblichen Methoden (zB Exit Bag)
- Schritte zur Vermeidung entdeckt zu werden
- Opfer von **Gewalt**, inklusive sexueller Missbrauch und Mobbing

Risikofaktoren

- Männlich > Weiblich
- Frühere Suizidversuche
- 16 Jahre und älter
- Emotionale Störung
- Impulsdurchbrüche



Stressfaktoren

- Homosexualität/Transgender
- Disziplinierungsstress (Schule, Arbeit)
- Leistungsstress (wenig Ergebnisse bei hoher Erwartung)
- Cybermobbing



Protektive Faktoren

- Familiäre Kohäsion
 - Empathie der Familienmitglieder
 - Verstehen-wollendes Klima
 - Keine Ablehnung oder Verurteilung oder Bagatellisierung
- Religion
- Selbstvertrauen
- soziale Kompetenzen
- tragende Beziehungen
- persönliche und berufliche Perspektiven

Hintergründe

- Häufiger und unlösbarer **Streit** mit den Eltern oder dem Freund/Freundin
- **Versagen** in der Schule
- Verlust des **Arbeitsplatzes** („Scheitern“)
- **Zurückweisung** oder Bestrafung durch Menschen, die dem Jugendlichen nahe stehen
- Ungewollte **Schwangerschaft**
- **Alkohol** und **Drogen**, die die Hemmschwelle senken

Hintergründe

- Grundsätzliches Thema durch alle Altersstufen: fehlende **Zuneigung**, Geborgenheit, Nähe,..
- **Tod** eines **Elternteiles**, Bruders oder Schwester
- **Missbrauch**
- **Vernachlässigung**
- psychisch **kranker** oder chronisch kranker **Elternteil**
- **Genetische** Komponente
- **Depressive** Eltern können oft nicht die Bedürfnisse ihrer Kinder erfüllen
- Kinder lernen depressives **Verhalten** als Strategie der Belastungsreaktion

Einschätzung des (Wiederholungs)Risikos

- **Harte Methode**
- Andauernde **Belastung** im psychosozialen Umfeld
- Keine nachhaltige Problemlösung
- Wenig reflektierte Angehörige
- **Verstehbar**
- Hohe Intentionalität und Ernsthaftigkeit
- Geringe Distanzierungsfähigkeit
- Anhaltende **Insuffizienzgefühle**, Hoffnungslosigkeit
- Neigung zu **impulsiven** Handlungen

Achtung Nachahmung

- Jugendlichen haben ein besonderes Risiko für Nachahmung
- Werther Effekt
- Cyber Suizid



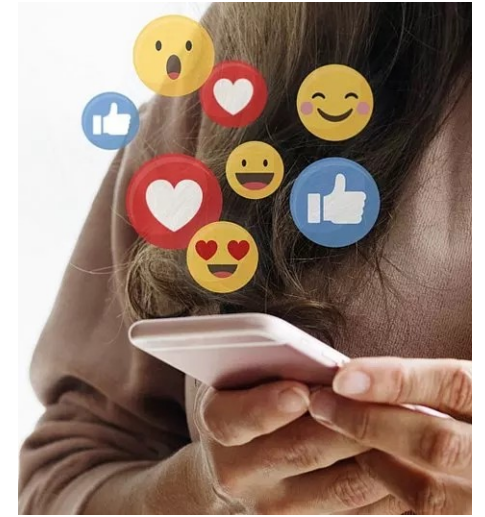
R.I.P Amanda

1,167,752 likes · 3,95

Public Figure

NO HATE ALLOWED. This page is to share the love, sorry
Amanda's name. Stop bullying Please send all the fan pl

Bedeutung sozialer Medien



Zuwendung zu problematischen Inhalten begünstigt Suizidgedanken, Hoffnungslosigkeit und selbstverletzendes Verhalten

Bildliche Darstellungen von Suizid und Selbstverletzung finden sich in sozialen Medien, wie zB auf Instagram

Selbstverletzung und Suizid sind präsent und werden teilweise äußerst explizit dargestellt.

Studie zu Instagram (Mag. Dr. Florian Arendt, Uni Wien)

- webbasierte Befragung in zwei Wellen mit insgesamt 729 ProbandInnen im Alter zwischen 18 und 29 Jahren
 - überraschend große Anzahl der UserInnen (43 Prozent) wurden bereits mit Suizid- oder Selbstverletzungsinhalten auf Instagram persönlich konfrontiert
 - Die Mehrheit dieser UserInnen (64 Prozent) gab "emotionale Verstörung" als Reaktion an
 - 20 Prozent gaben an, bewusst nach Suizid- oder Selbstverletzungsinhalten auf Instagram gesucht zu haben.
- Großteil der UserInnen kommt mit diesen Inhalten ohne gezielte Suchabsicht

Studie zu Instagram

- statistischer Zusammenhang zwischen dem Anschauen von Suizid- oder Selbstverletzungsinhalten (z.B. Fotos mit Ritzen, kurze Videos mit Suiziddarstellungen) und
 - häufigeren Suizidgedanken
 - einer größeren Hoffnungslosigkeit
 - weniger Gründen selbst am Leben zu bleiben (d.h. weniger "Reasons for Living")
 - mehr (selbst-berichtetes) selbstverletzendes Verhalten

Studie zu Instagram

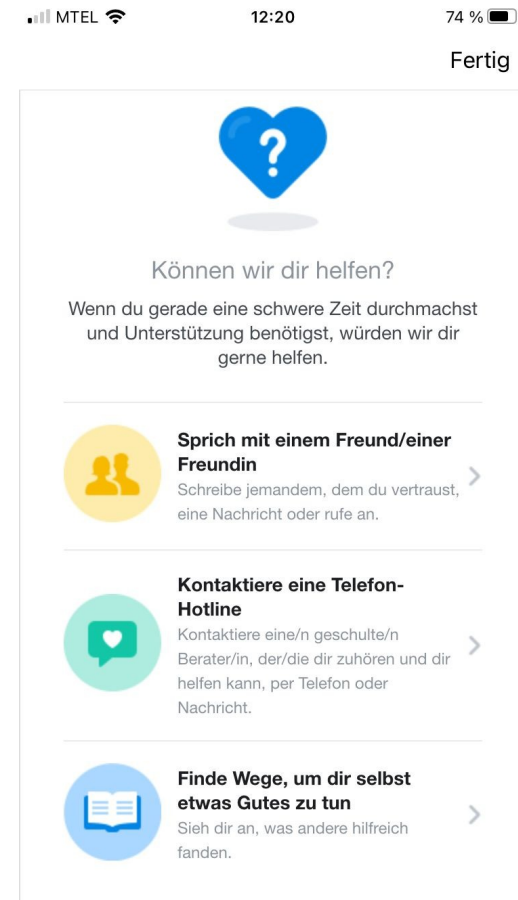
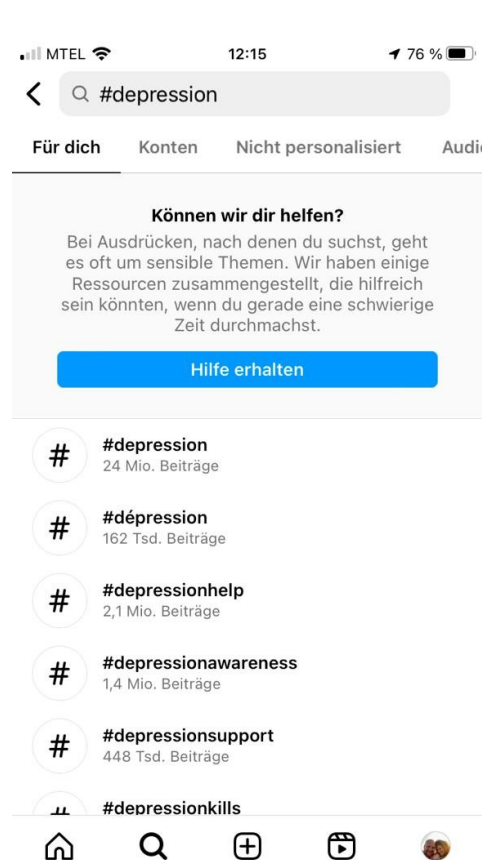
- Zuwendung zu problematischen Inhalten sagte eine Verschlechterung von Suizidgedanken, Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Reasons for Living, und selbstverletzendem Verhalten zwischen den beiden Befragungswellen voraus.
- Die Zuwendung zeigte jedoch keinen Effekt auf konkrete Suizidpläne (d.h. eine konkrete Verhaltensabsicht) der UserInnen.

Reaktion von Instagram

- Die App gibt an keine entsprechenden Fotos, Hashtags oder Accounts mehr zu empfehlen: Wer häufig nach entsprechenden Hashtags sucht oder Accounts mit diesen Inhalten folgt, soll also nicht mehr automatisch ähnliche Beiträge angezeigt bekommen.
- Explizite Wundbilder will Instagram löschen. Wobei es Nutzerinnen und Nutzern weiter erlaubt sein soll, indirekte Posts über ihre seelischen Probleme zu verfassen.
- Instagrams Gemeinschaftsrichtlinien. Das soziale Netzwerk verbietet darin die Verherrlichung sowie den "Aufruf oder die Ermutigung zu Selbstverletzung".

Reaktion von Instagram

- unter dem Hashtag #depression finden sich auf Instagram 24 Millionen Beiträge
→ Hilfe erhalten



Andere Seite der Medaille

- Die Hälfte der unter 20-Jährigen, die sich das Leben nahmen, hatte zuvor bereits Erfahrung mit Selbstverletzungen, meist Ritzen oder Überdosen von Drogen.
- Bei einem Viertel berichteten Angehörige oder Betreuerinnen gegenüber den Rechtsmedizinern, die verstorbenen Jugendlichen hätten das Internet in einer Weise genutzt, die mit Suizid zusammenhing. So suchten sie etwa nach Methoden oder posteten Nachrichten zu ihren Gedanken dazu in sozialen Medien. (NCISH: Appleby et al., 2017)
- Facebook wirbt damit, dass es kann auch sinnvoll sein kann, suizidale Menschen über soziale Medien zu erreichen, um ihnen Auswege aus ihrer Situation aufzuzeigen, Hilfe anzubieten und damit Leben zu retten.

Das moderne Tagebuch

- Posts sind wie ein Tagebuch, das Feedback gibt.
- Der Beitrag auf Instagram hat den Nebeneffekt eine Antwort oder einen Kommentar vom „Universum“
- Zusammenschluss einer Leidens-Community zu bekommen
- Scheint eine Art Beschäftigungstherapie zu sein, die bei der Bewältigung der Krisen hilft

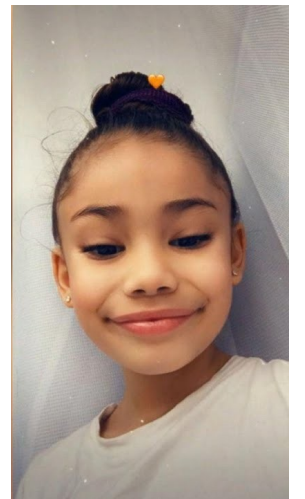
Hintergründe

- Drang zur Selbstinszenierung – vor allem in der Jugend – ist nicht neu.
- Eigene Wirkung erproben, Stellenwert im sozialen Miteinander
- Hohe Emotionalität – je dramatischer desto mehr likes
- Problem: Blick ist digital optimiert und verändert die Wahrnehmung des eigenen Selbst.
- Selbstbetrachtung durch Foto-Filter in einer Parallellwelt
- Es verschwimmen Realität und Wunschbild

Tik Tok und die Challenges

„unabsichtliche Suizide“ – Todesfälle durch Mutproben

- Ein Regionalzug erfasste zwei 18-jährige Schwestern - eine stirbt bei dem Unfall, die andere wird schwer verletzt
- Zwillinge wurden durch das soziale Netzwerk Tiktok motiviert: Sie wollten an einer Challenge teilnehmen, also einer "digitalen Mutprobe"
- Kind wegen eines Tiktok-Videos gestorben:
Eine Zehnjährige aus Italien hatte sich mit einem Gürtel zu Tode stranguliert. #blackoutchallenge



Hintergründe

- Mutproben gab es schon immer, allerdings fehlt die soziale Einbettung in echte Beziehungen
- vor allem Kinder und Jugendliche mit Bindungsproblemen oder Trennungserfahrungen sind besonders anfällig für eine solche Grenzüberschreitung
- Ähnlich wie beim Suchtverhalten: "Ausprobieren tun es ganz viele, süchtig werden aber nicht alle."

Tik Tok und der Algorithmus

#Suizid oder #Selbstverletzung

- Wer nach danach sucht, dem wird nach durchschnittlich 45 Minuten Nutzungsdauer schon jedes dritte Video zu suizidalen Inhalten angezeigt
- So könnten Userinnen und User in eine "Blase" mit solchen Inhalten geraten.

Das „Versprechen“ von Tiktok ist, dass auch jemand, der nicht viele Follower hat, mit einem Video, das auf einen Trend aufspringt und das von vielen anderen Userinnen und Usern wahrgenommen wird, Viralität erlangen kann.

Umfeld und Eltern

- In letzter Zeit habe sie oft das Gefühl, von ihrem Kind abgelehnt zu werden
- Sie selbst haben weniger Lust und Interesse an ihrem Kind und gehen auf Distanz
- Sie sind enttäuscht, weil die Bemühungen, ihrem Kind etwas gutes zu tun, wertlos zu sein scheinen
- Sie fühlen sich überfordert von den Problemen und Konflikten ihres Kindes mit ihnen, der Familie, der Schule oder Freunden

Umfeld und Eltern

- Sie machen sich viel mehr Sorgen um Ihr Kind als normal, sind ängstlich und angespannt
- Möglicherweise haben sie wegen der ständigen Auseinandersetzungen mit ihrem Kind zu stark reagiert, sind zu laut geworden und haben deswegen Schuldgefühle
- Sie trinken häufiger Alkohol und brauchen öfter eine Zigarette, fühlen sich schlapp
- Sie zeigen selbst plötzlich depressive Symptome



Anna

- Anna, 17 Jahre alt
- Kleidet und gibt sich betont burschikos
- Hatte bisher zwei Beziehungen mit Mädchen
- Wurde sehr verletzt
- Gibt an keine Gefühle zu spüren
- Sagt, sie kann nicht denken. Ihr Kopf ist leer/schwarz
- Lebt am Land in NÖ

Anna

- Täglicher Schulweg (one way) 2 Stunden
- Nach der Schule 3-5 mal pro Woche Sport-Training (Wegfall durch Corona!)
- Täglich von 5:30 bis 22:30 unterwegs
- Wertet Freunde ab, die faul sind und Spaß haben

- *„ich bin nur normal, wenn ich funktionier“*
- *„ich kann mich zu nichts aufraffen und will nur schlafen“*
- *„mich würds nicht stören, wenns heut vorbei wär“*

Exploration

- Hast du schon mal daran gedacht, dir etwas anzutun?
- Hast du schon mal daran gedacht, dich zu töten?
- Wann hast du das erste mal daran gedacht dich zu töten?
- Musst du sehr viel daran denken?
- Hast du geplant, wie du dich töten willst?
- Hast du etwas dafür vorbereitet?
- Hast du konkret vor dich zu töten?
- Hast du jemandem Bescheid gesagt/ einen Abschiedsbrief geschrieben?
- Hast du schon einmal versucht dich zu töten?

Umgang mit Erregungszuständen

- „Talk down“
 - Nachfragen, auch scheinbare Kleinigkeiten
 - Auch am Telefon möglich
 - Beruhigend und strukturierend
-
- Sicheres und ruhiges Auftreten, nicht zu forsch
 - Keine Selbstüberschätzung
 - Achtung vor kurzfristigen Abklingen

Ambulante Behandlung möglich wenn...

- Absprachefähigkeit vorhanden
- ein ausreichend stabiles Umfeld
- ausreichende Compliance bei Patient und Eltern bzw. Bezugspersonen
- Schweregrad der Suizidalität gering sein
- Zukunftsperspektive des Jugendlichen erkennbar
- ausreichendes Funktionsniveau vorliegen

Was tun?

- Symptome als Teil einer Erkrankung verstehen
- Gesprächsbereitschaft und Empathie
- Fragen stellen aber kein Verhör führen
- Keine Ratschläge
- Gefühle nicht bagatellisieren
- Obwohl Kontakt eher schwierig wirkt und abgelehnt wird, ist er unbedingt notwendig und gebraucht

Was tun?

- Eine Konsequenz aus dem Social-Media-Boom sei, dass Eltern sich mehr mit der Lebensrealität ihrer Kinder und eben auch deren Apps auseinandersetzen müssten.
- Eltern und Kinder benötigen die nötige Medienkompetenz.
- Förderung eines starken Selbstwertgefühls
 - Eigene Entscheidungen treffen
 - Geringere Manipulierbarkeit

Abschluss

Offene Fragen?

Weitere Themen?

Alles Gute und passen Sie auf sich auf!

SELF-CARE
ONE TIME A YEAR...



SELF-CARE
EVERY DAY

