In der Pandemie hat sich die Situation verschärft: Seit zehn Jahren werden psychische Leiden bei Minderjährigen häufiger. Foto:Getty Images

Über 50 Prozent mehr Jugendliche wollten sich das Leben nehmen

Psychische Belastung Die Zahl der Suizidversuche von Heranwachsenden nahm im letzten Jahr drastisch zu. Fachleute fordern, das Thema zum Schulstoff zu machen – und ein Register.

Fabienne Riklin

Daniel, wie wir ihn hier nennen, wusste: Er steht kurz davor, sich etwas anzutun. Also packte er sein Duvet und legte sich neben das Bett seiner Eltern. Zwei Wochen lang ging das so, jede Nacht. Doch der 17-jährige Gymnasiast wurde zusehends suizidaler. In jener Nacht im vergangenen Januar bat er seine Eltern, die Schlafzimmertür abzuschliessen. Für Mutter Manuela D. ein Schock: «Zu wissen, dass Daniel den Tod wählt, wenn ich ihn nicht aufhalte, war fürchterlich.» Am nächsten Tag kam er in eine Klinik.

An dem Punkt, an dem Daniel stand, sind viele; sie fallen in eine so grosse psychische Krise, dass sie keinen anderen Ausweg mehr sehen als den Suizid. Erste Zahlen zeigen, wie dramatisch die Situation ist: So hat die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern im Jahr 2021 über 50 Prozent mehr suizidale Minderjährige auf der Notfallstation betreut als im Vorjahr. Und das, nachdem die Fallzahlen schon von 2019 auf 2020 um 50 Prozent gestiegen waren.

Buben sind viel stärker betroffen als Mädchen

«An manchen Tagen im Herbst/Winter kamen mehrere Patientinnen und Patienten zu uns, die versucht hatten, sich das Leben zu nehmen, oder kurz davor waren», sagt Klinikdirektor und Chefarzt Michael Kaess. Gerade zurzeit sind es fast dreimal mehr junge Menschen, als die Notfallstation Plätze hat. Kaess musste daher Personal aus den Ambulatorien abziehen und teilweise auch einzelne suizidale Jugendliche auf nicht geschützte Stationen verlegen. Und geeignete Anschlusstherapien zu finden, ist derzeit praktisch ein Ding der Unmöglichkeit.

Anders als in den Vorjahren hat sich 2021 in den Sommermonaten die Lage nicht besonders beruhigt. Normalerweise sind Kinder und Jugendliche während der Ferienzeit deutlich weniger belastet, entsprechend gibt es auch weniger Klinik-Eintritte. «Doch im zweiten Pandemiejahr waren wir sogar im Juli und August ziemlich voll und sind nun total überlastet. Die Einweisungen explodieren», sagt Kaess.

Er betont aber: «Wir haben alle Jugendlichen in einer lebensbedrohlichen Situation aufgenommen und sind auch jetzt für sie da.» Manche der jungen Patienten bleiben nur eine Nacht auf der Notfallstation, andere zwei Wochen. Die Zimmer sind spartanisch. Ein Bett, ein Tisch. Fenster und Türen geschlossen. Was nach Gefängnis tönt, kann in einer psychischen Krise entlastend sein.

«Akut suizidale Jugendliche sind oft hoch ambivalent», sagt Suizidforscher Kaess. «Ihre Gedanken kreisen: Soll ich mir das Leben nehmen? Oder will ich doch leben?» Dies sei ein unendlich quälender Zustand. Doch in einem gesicherten Zimmer, da gebe es vorerst keine Wahl. Das beruhige.

Bei jungen Menschen kommt im Schnitt auf 500 Suizidversuche ein Suizid. Bei Erwachsenen ist das Verhältnis etwa 1 zu 50. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Einerseits kann bei Kindern und Jugendlichen die Intention, sterben zu wollen, noch nicht so gefestigt sein. Auch reagieren sie eher aus einem Impuls heraus und legen sich seltener einen Plan zurecht.

Allerdings zeigt sich ein Unterschied zwischen den Geschlechtern: Der Anteil Knaben, die sich das Leben nehmen, ist mit rund 75 Prozent um ein Vielfaches höher als derjenige der Mädchen. Demgegenüber ist der Anteil Mädchen in psychiatrischer Behandlung höher. Kaess sagt: «Mädchen tendieren mehr dazu, in einer Lebenskrise auch Hilfe in Anspruch zu nehmen, beispielsweise nach einem Suizidversuch oder einer Selbstverletzung. Knaben versuchen häufig, das mit sich selbst auszumachen – bis das Fass überläuft.»

Suizid ist in der Schweiz nach dem Unfalltod die zweithäufigste Todesursache der 10- bis 19-Jährigen. Etwa 35 Jugendliche in diesem Alter nehmen sich jährlich das Leben. Das zeigen die Zahlen des Bundesamtes für Statistik. Die Suizidrate insgesamt nahm in den letzten Jahren nicht zu. Allerdings fehlen bisher die Zahlen für 2021.

Nur der Pandemie den Anstieg zuzuschreiben, greift zu kurz

Gregor Berger ist besorgt. Er ist leitender Arzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. «Wir haben einen Notstand und sind nur noch am Feuerlöschen, so kann es nicht weitergehen.» 278 gemeldete Suizidversuche verzeichnete die Klinik im vergangenen Jahr. Berger schätzt, dass dies nur 10 Prozent aller Suizidversuche im Kanton Zürich sind. Doch wissen tut es niemand.

Längst nicht alle Kinder und Jugendlichen landen nach einem Suizidversuch in einer Klinik. Manche gehen zum Hausarzt, andere wählen anonym eine Hotline. Für Berger ist klar: Es braucht ein nationales Suizidversuch-Register. «Wir müssen die Fälle systematisch erfassen, nur so können wir verstehen, was dazu führt, dass immer mehr Jugendliche in psychische Krisen fallen und im schlimmsten Fall im Tod den einzigen Ausweg sehen.»

Beim Bundesamt für Gesundheit ist man sich der «Lücke bei den Monitoringdaten» bewusst. Allerdings sei ein nationales Register zu Suizidversuchen aktuell nicht umsetzbar. Dafür würden die notwendigen gesetzlichen Grundlagen fehlen. Zudem stellen sich Herausforderungen mit dem Datenschutz. Der Kanton Zug ist im Rahmen eines geplanten kantonalen Registers an dieser Hürde gescheitert.

Berger will nicht mehr warten. Zusammen mit seinem Team hat er für seine Klinik sämtliche Dossiers von Notfallkonsultationen zwischen dem 1. Januar 2019 und dem 30. Juni 2021 anonymisiert ausgewertet. In diesem Zeitrahmen haben ambulante Notfalluntersuchungen um 40 Prozent zugenommen und stationäre Notfalleinweisungen gar um 70 Prozent. 85 Prozent der jungen Patienten äusserten vergangenes Jahr Suizidgedanken. 2019 waren es noch 68 Prozent. «Heranwachsende haben in der Pandemie viel stärker gelitten als Erwachsene», sagt Berger.

Aber einzig der Pandemie den Anstieg zuzuschreiben, greift zu kurz. Seit zehn Jahren nehmen psychische Leiden bei Minderjährigen zu. Berger führt dies auch auf den allgemeinen Leistungsdruck zurück. Überall gehe es um Anforderungen, auch in der Freizeit. Schülerbefragungen in der Oberstufe zeigen, dass jeder fünfzigste Bub und jedes zwölfte Mädchen in der Stadt Zürich schon vor der Corona-Krise einen Suizidversuch unternommen hatte.

Berger fordert rasches Handeln. «Wir können nicht warten, bis jeder fünfte Teenager bei uns landet», sagt er. Eltern, Lehrpersonen, Trainer sollten sensibilisiert sein, dass die Jugend eine kritische Lebensphase sei, in der Suizidalität ein häufiges Phänomen sei. Ausserdem findet Berger, dass «Psychische Gesundheit» längst zum Unterricht gehören sollte. «Wenn Jugendliche endlich darüber sprechen können, dann fördert das nicht den Suizid, sondern bewirkt das Gegenteil.»

Suizidgedanken? Hier finden Sie Hilfe. Dargebotene Hand: Tel. 143, Pro Juventute: Tel. 147, Pro Mente Sana: Tel. 0848 800 858 oder auch auf U25-schweiz.ch