

Was belastet unsere junge Generation?

Die aktuellen psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen in Österreich und Hilfen zu deren Bewältigung.

#Tagung Beratungslehrer:innen In Balance zwischen Herausforderungen und Glück

Prof. Dr. Peter Stippel
Psychotherapeut
peter@stippl.info



Statistik Austria Website-Tabelle mit Verstorbenen-Zahlen für 2022 mit der Todesursache **Selbsttötung**, Abfrage vom 22.8.2023, Peter Stippel

Männer und Frauen

Geschlechtskategorie	1	2	3	4	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80-84	85-89	90-94	95 und älter
1 276						1	35	36	49	39	71	61	78	106	140	120	104	99	97	124	68	36	12

Männer 75%: 966, Frauen über 25%: 310, d.h. der Frauenanteil ist überproportional gestiegen!

Entwicklung der Selbsttötungs-Zahlen von Erwachsenen:

2022: 1 276 = + 16% vs. 2021 (0,0145 % der Österreicher starben 2022 durch Suizid)

2021: 1 099

2020: 1 072, im Durchschnitt 2015 – 2019: 1.200

Entwicklung der Selbsttötungs-Zahlen von Kindern & Jugendlichen:

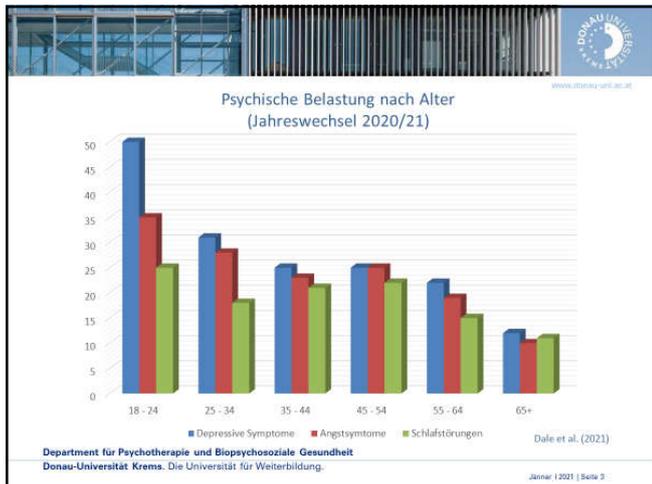
2022 = 36 Suizidote = + 50% vs. 2021

2021: 24, 2020: 22, im Durchschnitt 2015 – 2019: 20;

Meldung im Mai 2023: Prim. Prof. Dr. Plener der Kinder und Jugendpsychiatrie AKH Wien: die Suizidversuche bei Kindern und Jugendlichen haben sich zuletzt verdreifacht!

Auf Basis von Rückmeldungen der Krisenintervention Burgenland vom Oktober, ist 2023 eine weitere Steigerung der Suizide, auch bei Kindern und Jugendlichen, zu erwarten!

2



Studie: Die aktuellen psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen in Österreich

- Beauftragt durch den **ÖBVP** (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie), Leitung Peter Stippel, wissenschaftlich durch Markus Böckle; Download unter Forschung von: www.psychotherapie.at
- Qualitative und quantitative Befragung via Mail, von ÖBVP Mitgliedern mit Zusatzqualifikation Kinder und Jugend PT zwischen 15.8. und 15.9. 2023
- Antworten von 100 Psychotherapeut:innen + zusätzliche Expert:innen-Gespräche (Auswertung und Analyse 16.9.- 15.10.)
- In 2 Monaten von der Forschungsfrage zum Ergebnis!

4

Ergebnisse:

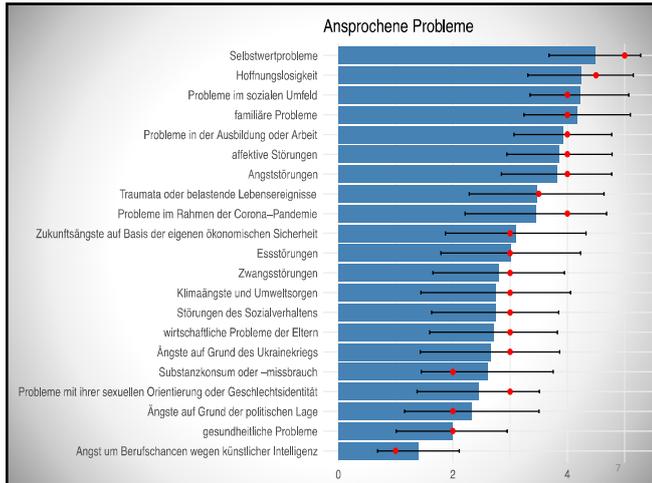
- Bei durchschnittlich 71% der behandelten Kinder und Jugendlichen wurde von den Psychotherapeut:innen eine erhöhte Belastung in den letzten 12 Monaten festgestellt.
- In 56% der Fälle äußerten dabei die Kinder und Jugendlichen selbst, dass sie eine starke Belastung in den letzten 12 Monaten erlebten.
- In 37 % der Behandlungen werden Suizidversuche geäußert.

5

Gründe der Zunahme psychischer Belastungen sehen die Behandler:innen in absteigender Reihenfolge in:

- Auswirkungen der Covid-19-Pandemie (42,2%) **Lockdown!**
- schulischen Problemen (41,4%), vermuteter Auslöser = Homeschooling
- Zunahme psychischer Erkrankungen (40,4%)
- familiären Problemen (36,4%), auch hier Lockdown Impact
- Cybermobbing und Mobbing (28,3%)
- mangelnde Versorgung psychischer Probleme (26,3%)
- sonstige weitere Schwierigkeiten (10,1%).

6



Weitere Aussagen der jungen Patient:innen:

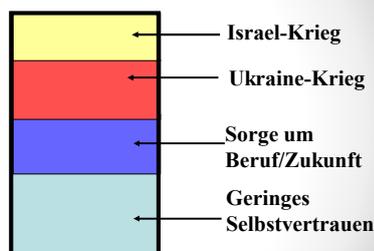
- Die von den befragten Psychotherapeut:innen betreuten Kinder und Jugendlichen mit Suizidgedanken oder –versuchen, haben weiters folgendes geäußert:
- viele Belastungen würden sie überfordern, oft fühlen sie sich unverstanden und nicht unterstützt und dass soziale Medien fallweise einen negativen Einfluss auf sie haben, wobei sie nicht selektiv mit diesen Medien umgehen können.

Bemerkenswerte Aussagen der Kinder & Jugend-Patient:innen konnten in vier Hauptkategorien identifiziert werden:

- 44,44% (n=24) der zitierten Aussagen konnten der Kategorie „fehlender Lebenssinn mit suizidaler Gefährdung“ zugeordnet werden.
- 25,90% (n=14) konnten die Zitate der Kategorie „Gefühl von unverstanden, ungeliebt oder nicht in Ordnung zu sein“ zugeordnet werden.
- 22,20% (n=12) wurden die Textpassagen der Kategorie „allgemeine Überlastung und Überforderung“ zugeordnet.
- 7,40% (n=4) der Kategorie „Kinder benötigen Hilfe, werden aber nicht wahrgenommen“ zugeordnet.



„Belastungs-Cocktail“ bewusst & unbewusst



ein Tropfen dazu und das Glas geht über

Die Analyse der Antworten quer über die Fragen ergab, sowie in den Expert:innen-Gesprächen betont: **Kinder und Jugendliche haben derzeit wenig Bewältigungserfahrung für schwierige Situationen und ein geringes Problemlösungs-Selbstvertrauen.**

Deshalb betonen die Befragten die Bedeutung der Ressourcenarbeit ebenso, wie die der Kompetenz, sich in Gruppen zu bewähren und positive Ziele zu erreichen!

Die Psychotherapeut:innen wenden folgende Techniken in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Suizidgedanken oder -versuchen an:

- Ressourcenarbeit (erinnere Dich!)
- Beziehungsarbeit
- Kreativtechnik um Ziele, Zukunft und Selbstvertrauen zu erarbeiten
- Suizid ansprechen und Gesprächspartner zu Suizid-Gedanken sein

13

Erinnere Dich!

Du hast bestimmt schon Schwieriges, ev. anderes als jetzt, gemeistert – was hat Dir damals geholfen?

Wie hast Du das damals gemacht?

Welche der Erfahrungen von damals, könnte man auch jetzt einsetzen?

14

Eine ungemein wirksame Intervention: „Normalisieren“

Beim ‚Normalisieren‘ erklärt man, dass der Betroffene gesund und ‚o.k.‘ ist und eine ‚normale‘ Reaktion zeigt!

Nicht der Wirkung zeigende junge Patient ist ‚krank‘, sondern die Situation die er erlebt hat, ist nicht normal - nicht o.k.!

15

Wie könnten sich allererste Gedanken zum Thema Suizid bemerkbar machen?

- Bemerkungen, oft flapsige Statements....
- Interesse an Suiziden....nachfragen/Neugierde (Beispiel: tut das weh, wenn man stirbt?, dauert das lange?)...
- Äußerungen zum Thema
- nachfragen/lesen/Internet
- Internetseiten zum Thema werden bevorzugt...

16

Die Top 3 Interventionen:

- 1 - **Erinnere Dich**... an deine gemeisterten Herausforderungen....wie bewältigt....was hat geholfen? - welche Erfahrung/Erlebnisse danach....geht das jetzt ähnlich? Ebenso an erreichte **Ziele!**
- 2 - **Erfolgs-Geschichten** wenn 1 nicht geht....ich erinnere mich an.... z.B. Buch Hermann Maier nach Motorradunfall...
- 3 - **Schönste Augenblick Deines Lebens**, ev. anders aber auch in Zukunft möglich...

17

Erinnerungen an erreichte Ziele helfen Ressourcen zu aktivieren



**Es ist Gewaltiges möglich, wenn
Du daran glaubst und vertraust**



**Ich hoffe ich war nicht zu lange -
Sie werden jetzt sicher mit
Begeisterung diskutieren...**

