



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention (EBPI)

Suizid **prävention**  
Kanton Zürich

# Schwerpunktprogramm Suizidprävention Kanton Zürich

**Dr. phil. Marie-Eve Cousin**

Koordinatorin Suizidprävention Kanton Zürich  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

14. Juni 2016  
Suizid & Krise ETH / UZH

# Schätzfragen

Wie viele Menschen suizidieren sich pro Jahr in der Schweiz /  
im Kanton Zürich?

Wie viele Prozent davon sind 19 Jahre und jünger?

Bei welcher demographischen Gruppe vermuten Sie die  
höchsten Suizidzahlen?

# Schätzfragen: Auflösung

Wie viele Menschen suizidieren sich pro Jahr in der Schweiz /  
im Kanton Zürich?

1050 / 180 Personen

Wie viele Prozent davon sind 19 Jahre und jünger?

3%

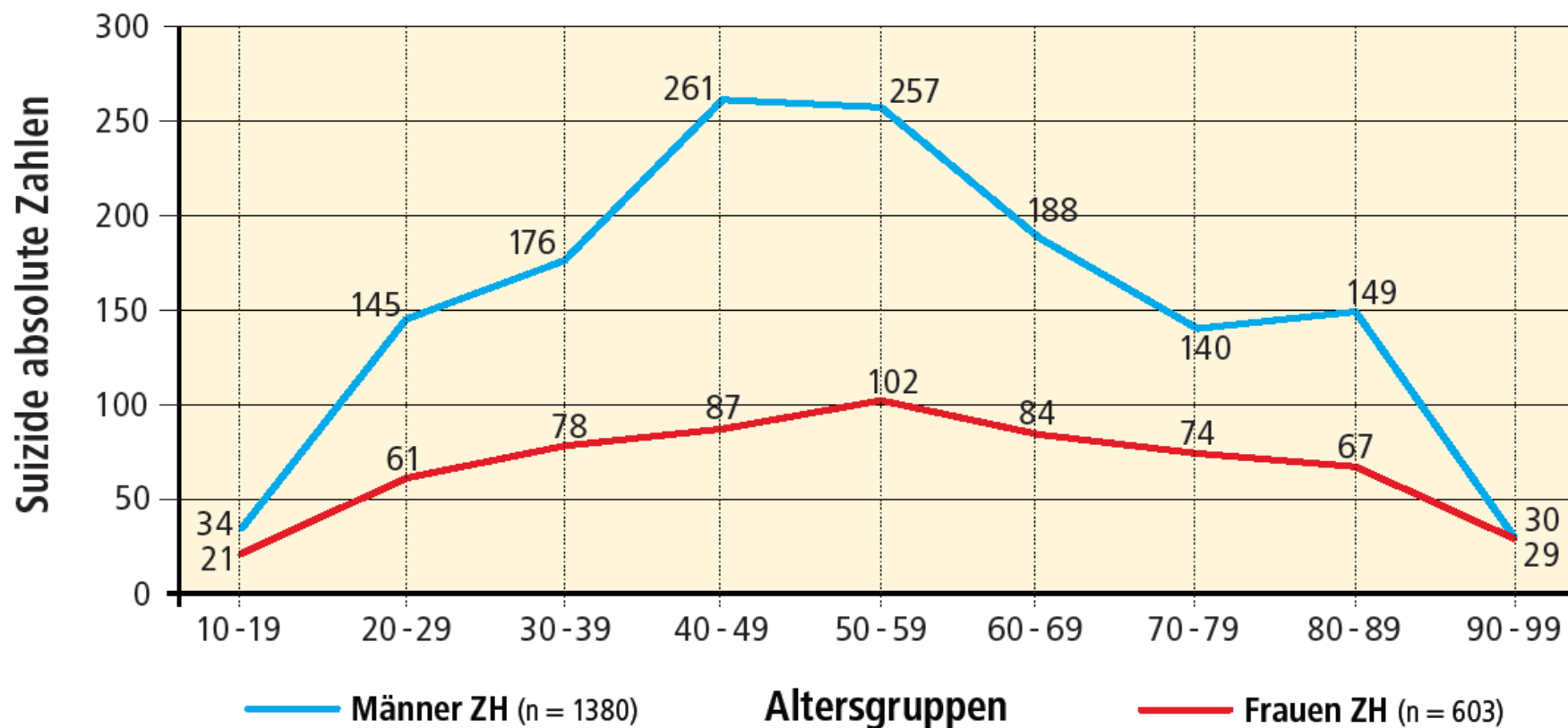
Bei welcher demographischen Gruppe vermuten Sie die  
höchsten Suizidzahlen?

Männer zwischen 40 und 70 Jahren

# Suizidzahlen

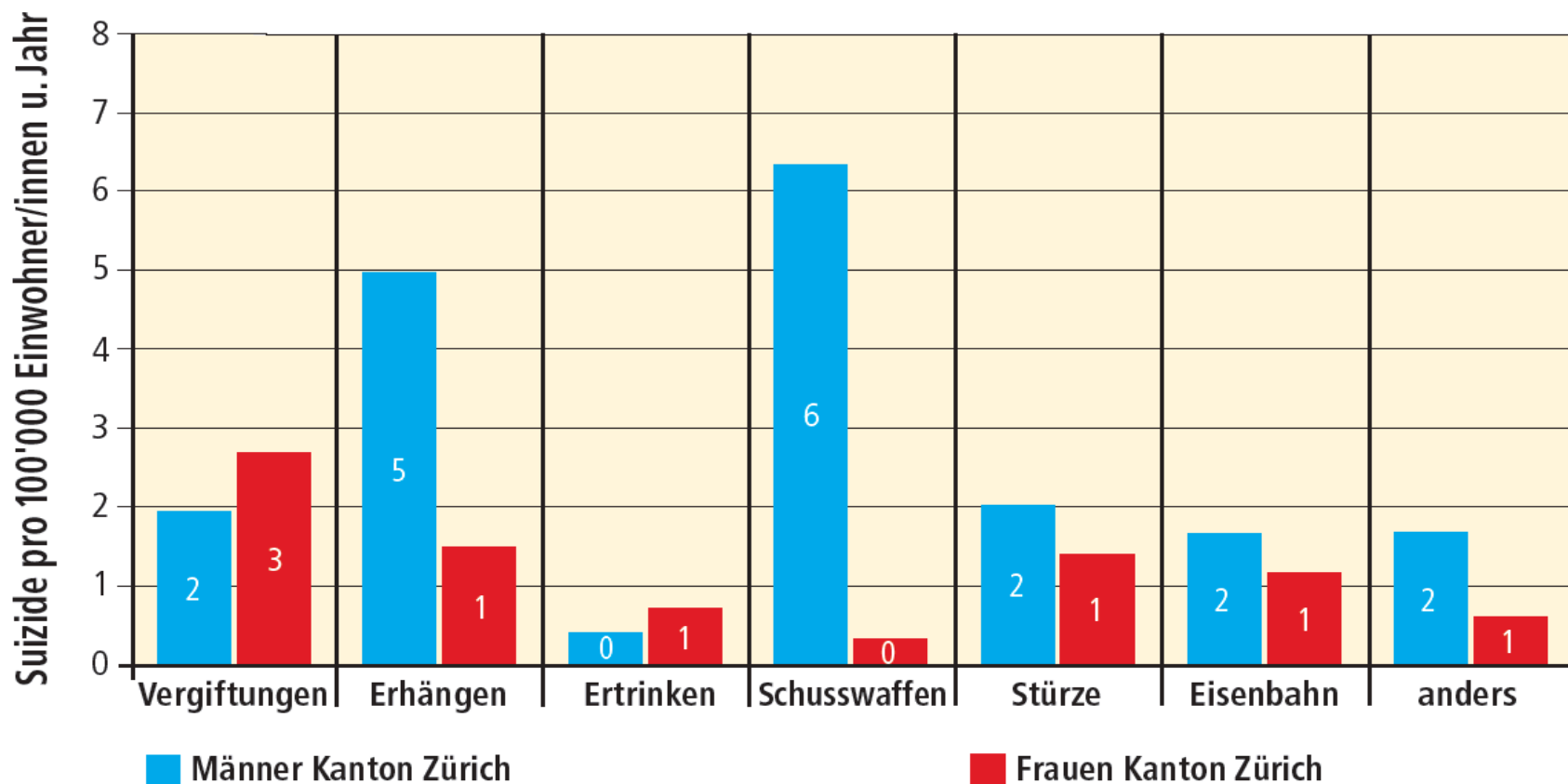
## Kanton Zürich 2001–2010 (ohne assistierte Suizide)

ca. 180 Suizide pro Jahr  
über 2'000 Suizidversuche



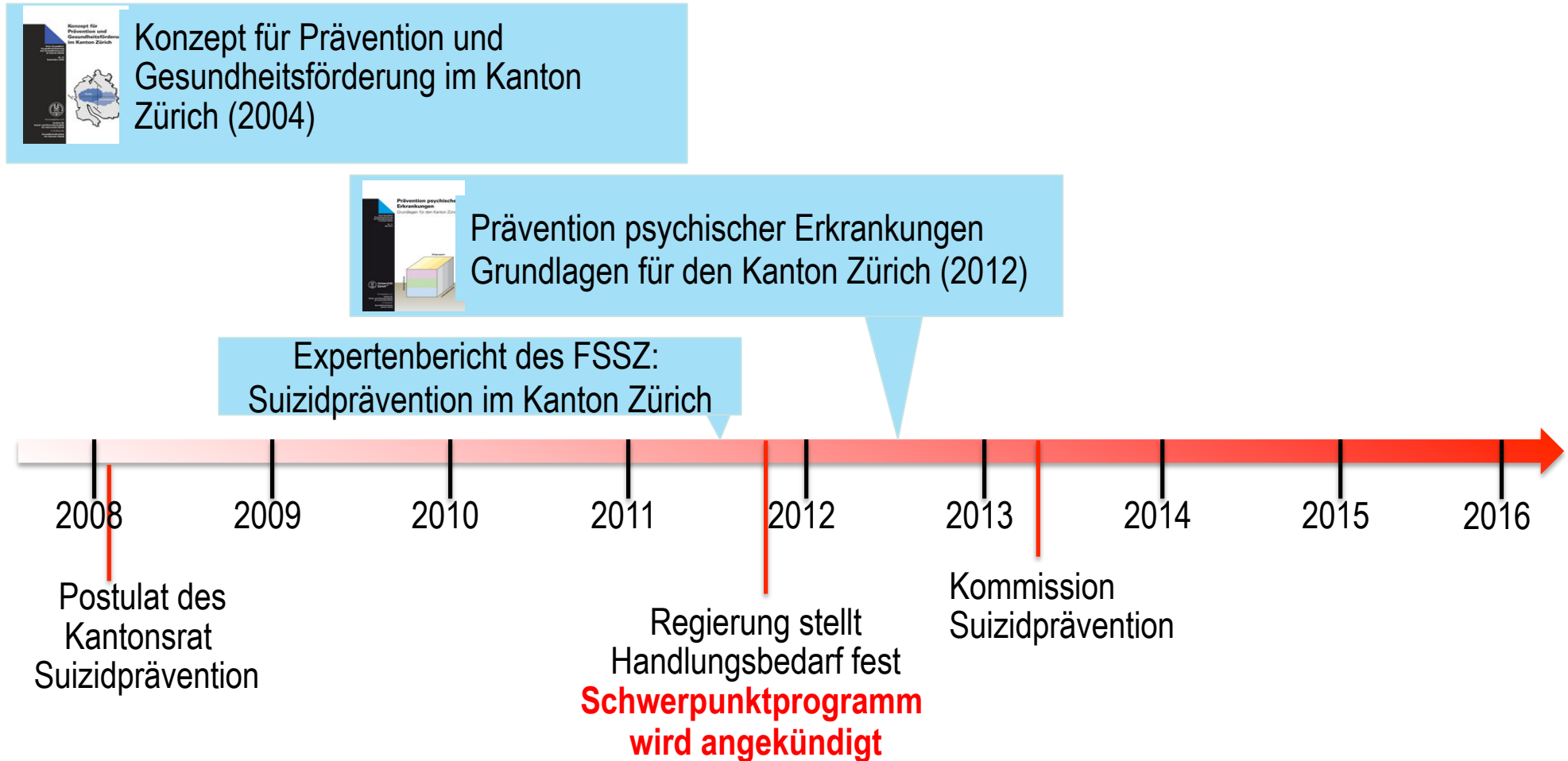
# Suizidmethoden nach Geschlecht

## Kanton Zürich 2001-2010



Datenquelle: BFS, Schweizerische Todesursachenstatistik 2001 - 2010.  
(aus dem Zürcher Gesundheitsbericht 2014)

# Entstehungsprozess



# Kommission Suizidprävention

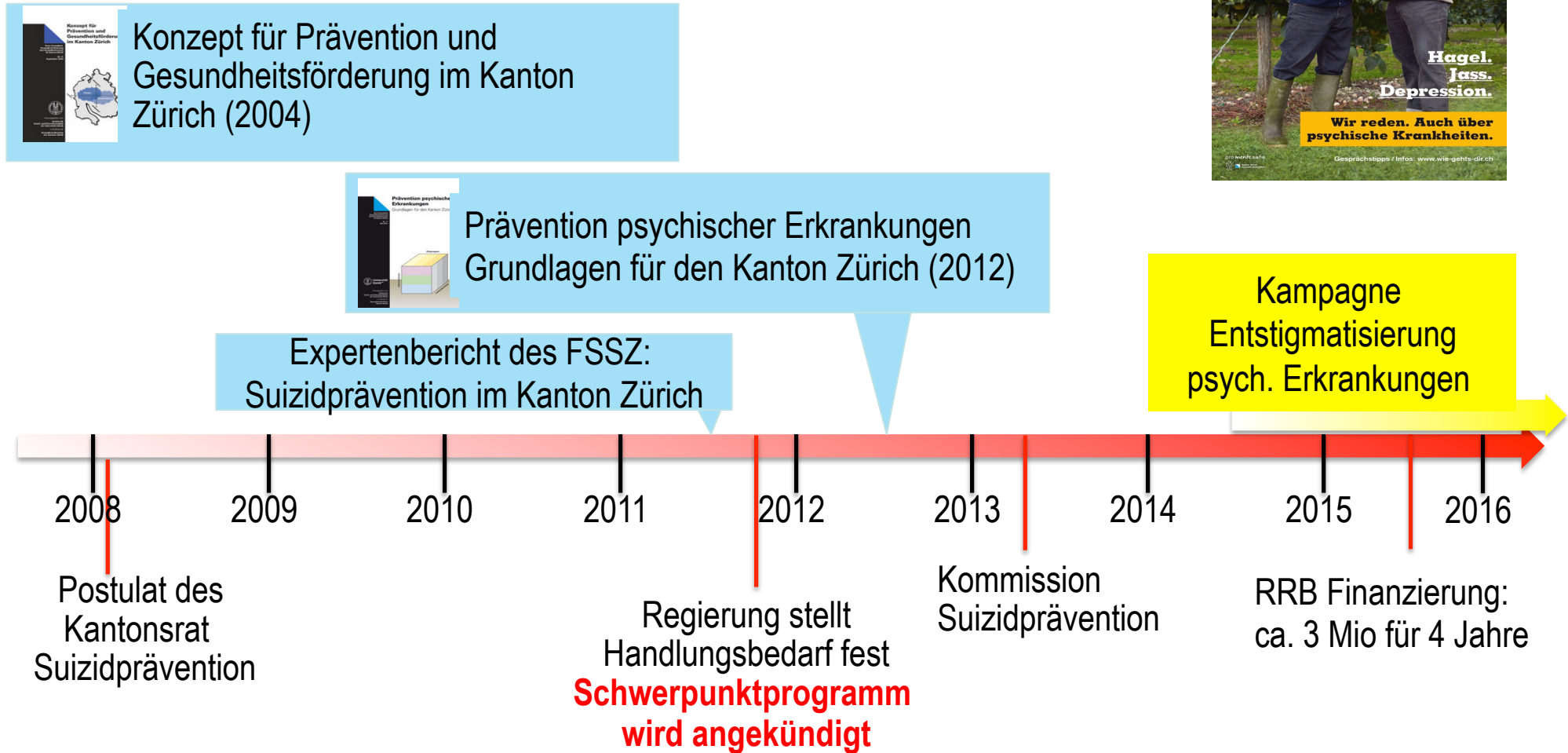
## Kommissionsmitglieder

- **Adrian Eichenberger**, Leiter Soziale Einrichtungen, Sicherheitsdirektion
- **Enrico Violi**, Beauftragter «Gewalt im schulischen Umfeld», Bildungsdirektion
- **Sibylle Brunner**, Kant. Beauftragte für Prävention u. Gesundheitsförderung (Vorsitz)
  
- **Marie-Eve Cousin**, Koordinatorin

## Aufgaben

- Erwirken und Vollzug eines Regierungsratsbeschlusses zur Umsetzung und Finanzierung eines Schwerpunktprogramms
- Erteilung von Aufträgen an Dritte
- Sicherstellen der Qualitätskontrolle
- Berichterstattung über den Fortschritt der Arbeiten

# Entstehungsprozess





# Ziele des Schwerpunktprogramms

- Menschen in akuten Krisen dabei unterstützen, diese zu überwinden und ihre psychische Gesundheit zu stärken
- Menschen im Umfeld einer suizidgefährdeten Person befähigen, diesen Personen beizustehen
- Hilfe für Fachkräfte (wie Lehrpersonen, Pflegende) im Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen
- Zugang (oder Verfügbarkeit) verschiedener Suizidmethoden einschränken
- Umfassende Informationen rund um das Thema Suizid für die breite Bevölkerung



### Universelle Prävention

- Methodenrestriktion
- Erhöhung Selbstkompetenz
- Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen

### Selektive Prävention

- Aus- und Weiterbildung Multiplikatoren
- Massnahmen für Risikogruppen
- Niederschwellige Beratungsangebote

### Indizierte Prävention

- Therapien
- Niederschwellige Bewältigungsangebote (z.B. Selbsthilfegruppen)

# Fünf Handlungsfelder



# Koordination und Vernetzung

**Suizid** prävention  
Kanton Zürich

- Vernetzung der Akteure
- Synergien
- Berichterstattung
- Sicherstellung der Qualität
- Koordination mit  
Aktionsplan des Bundes

# Hilfe in Krisen



**Helpline für  
Fachpersonen**



**Info- und  
Notfallkarte**

# Einschränkung der Suizidmethoden



**Rückruf und Abnahme  
von Waffen**

**Rückgabe von  
Medikamenten**



**Hotspots: Planung  
baulicher Massnahmen**

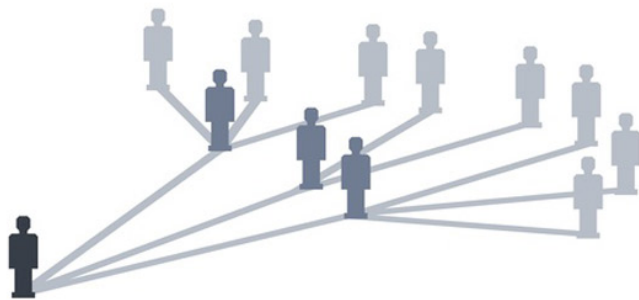
# Zielgruppenspezifische Massnahmen



**Suizidprävention  
für Risikogruppen**



**Aus- und Weiterbildung  
von Multiplikatoren**



# Informationsbroschüre für Schulen der Sekundarstufen I und II



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion

- Informationen zur Prävention und zur Früherkennung und Frühintervention
- Anleitungen zum Handeln nach einem Suizidversuch oder Suizid
- Hinweise auf Unterrichtsmaterialien und Literatur
- Adressen von Fach- und Beratungsstellen





# Information und Kommunikation

The screenshot shows the homepage of the SuizidPrävention Kanton Zürich website. At the top left is the logo 'SuizidPrävention Kanton Zürich'. To the right of the logo is a navigation menu with links for 'AAA', 'KONTAKT', 'SITEMAP', 'SUCHE', and 'NOTFALL TEL. 143 > MEHR'. Below the logo and navigation is a blue header bar with five menu items: 'ICH BIN IN DER KRISE', 'ICH BIN BESORGT UM JEMANDEN', 'JEMANDEN DURCH SUIZID VERLOREN', 'MEHR WISSEN ÜBER SUIZID', and 'SUIZIDPRÄVENTION KANTON ZÜRICH'. The main content area features two large images. The left image shows a man in a blue tank top sitting on a bench, talking to a man in a blue shirt. Below the image is the text 'In der Krise > Das hilft.'. The right image shows two women sitting on a bench outdoors, talking. Below the image is the text 'Besorgt um jemanden? > So können Sie helfen.'. Below these images is a yellow 'AKTUELL' tag. There are two news snippets. The first is titled 'Suizidprävention im Kanton Zürich: Schwerpunktprogramm gestartet' and includes a 'WEITERE INFORMATIONEN' button. The second is titled 'Jemanden durch Suizid verloren - Infos für Hinterbliebene und ihr Umfeld' and includes a 'MEHR LESEN' button. At the bottom right of the main content area is a 'TOP' button. The footer is a dark blue bar with links for 'KONTAKT', 'SITEMAP', 'IMPRESSUM & QUELLEN', and 'DATENSCHUTZ'. On the left side of the footer is the text 'EINE WEBSITE VON' and on the right side is the logo 'SuizidPrävention Kanton Zürich'.

[www.suizidpraevention-zh.ch](http://www.suizidpraevention-zh.ch)



ICH BIN IN DER KRISE

ICH BIN BESORGT UM  
JEMANDEN

JEMANDEN DURCH  
SUIZID VERLOREN

MEHR WISSEN ÜBER  
SUIZID

SUIZIDPRÄVENTION  
KANTON ZÜRICH



Suizidprävention Kanton Zürich - Ich bin in der Krise - Erwachsene - Was geschieht mit mir? - Was bedeuten Suizidgedanken?

## Was bedeuten meine Suizidgedanken?

Viele Menschen haben im Verlauf ihres Lebens Suizidgedanken. Solche ungewohnten Gedanken zu haben, kann im ersten Moment erschrecken: «Werde ich jetzt verrückt?», «Was geschieht mit mir?», «Wo führt das nur hin, wenn ich so was denke?».

### Suizidgedanken sind eine normale Reaktion auf hohen Leidensdruck

Wenn Menschen über längere Zeit hohem Leidensdruck ausgesetzt sind oder einen traumatischen Schicksalsschlag erleben, dann tauchen häufig Gedanken auf wie: «Ich will hier raus!», «Ich halte das nicht mehr aus!», «Für was lohnt es sich überhaupt noch zu leben?», «Am besten wäre es, nicht mehr da zu sein», «Wenn es mich nicht gäbe, ginge es allen besser.» Das eigene Leben zu beenden, erscheint als (einzig) mögliche Befreiung aus der Krise. Gespräche mit vielen Betroffenen zeigen jedoch, dass die meisten Menschen mit Suizidgedanken **nicht** sterben möchten, sondern sich nach einem Ausweg aus der Krise, nach Ruhe und Frieden sehnen. Die Erfahrung zeigt auch, dass schwere Krisen mit Suizidabsichten in aller Regel vorbeigehen. Auf dieser Webseite finden Sie [Hinweise, was Sie tun können](#), wenn Suizidgedanken auftauchen.

Drängen der Suizidgedanken

Widerstandskraft gegen Suizidgedanken

LESEN SIE WEITER:



### Wie reden über Suizidgedanken?

GESPRÄCHSTIPPS



### Einen Sicherheitsplan machen.

JETZT STARTEN



### Warum es keine sicheren Suizidmethoden gibt.

LESEN SIE MEHR



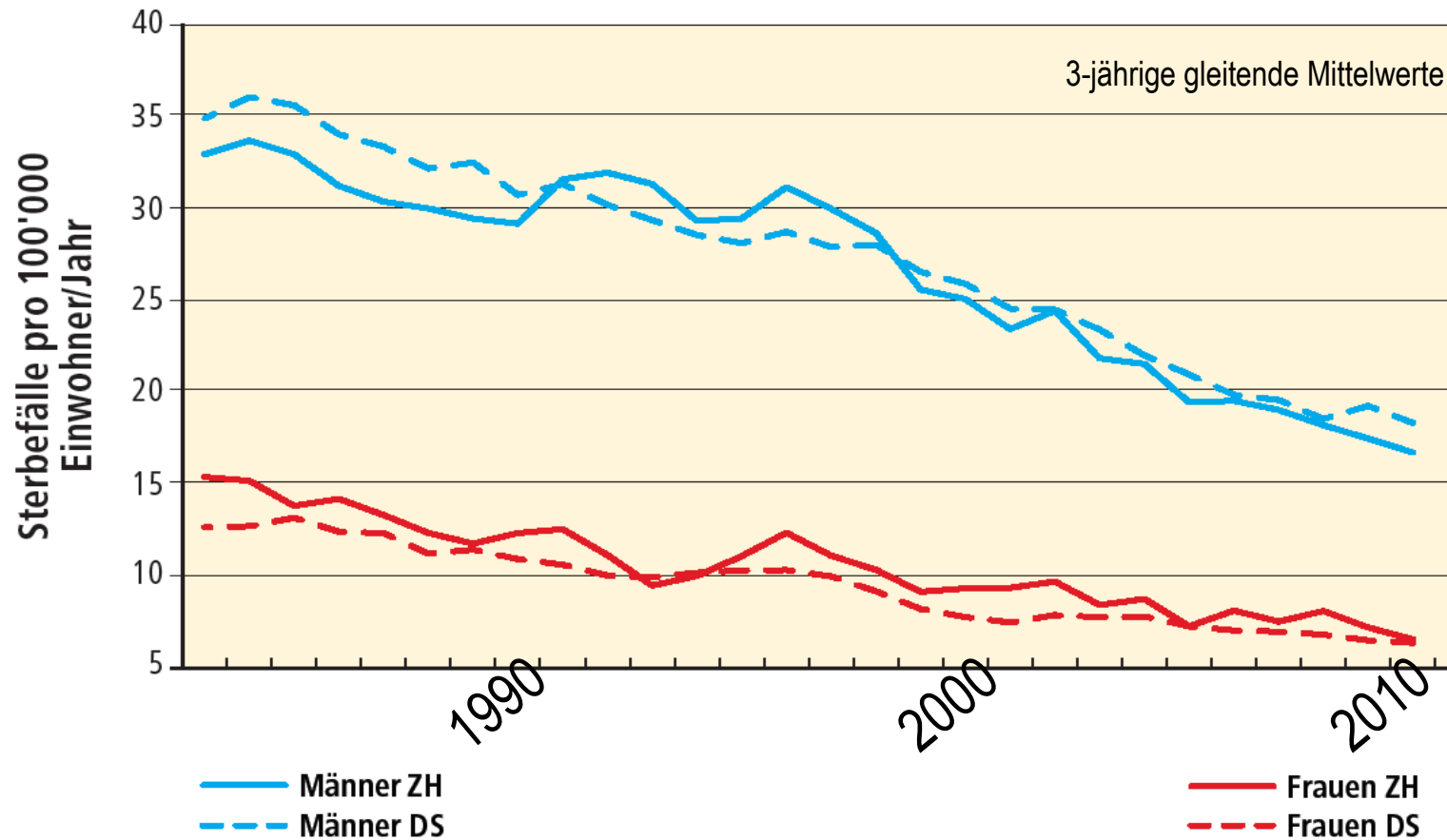
### Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben.

BERICHTE LESEN

Danke.

# **BACKUP-Folien**

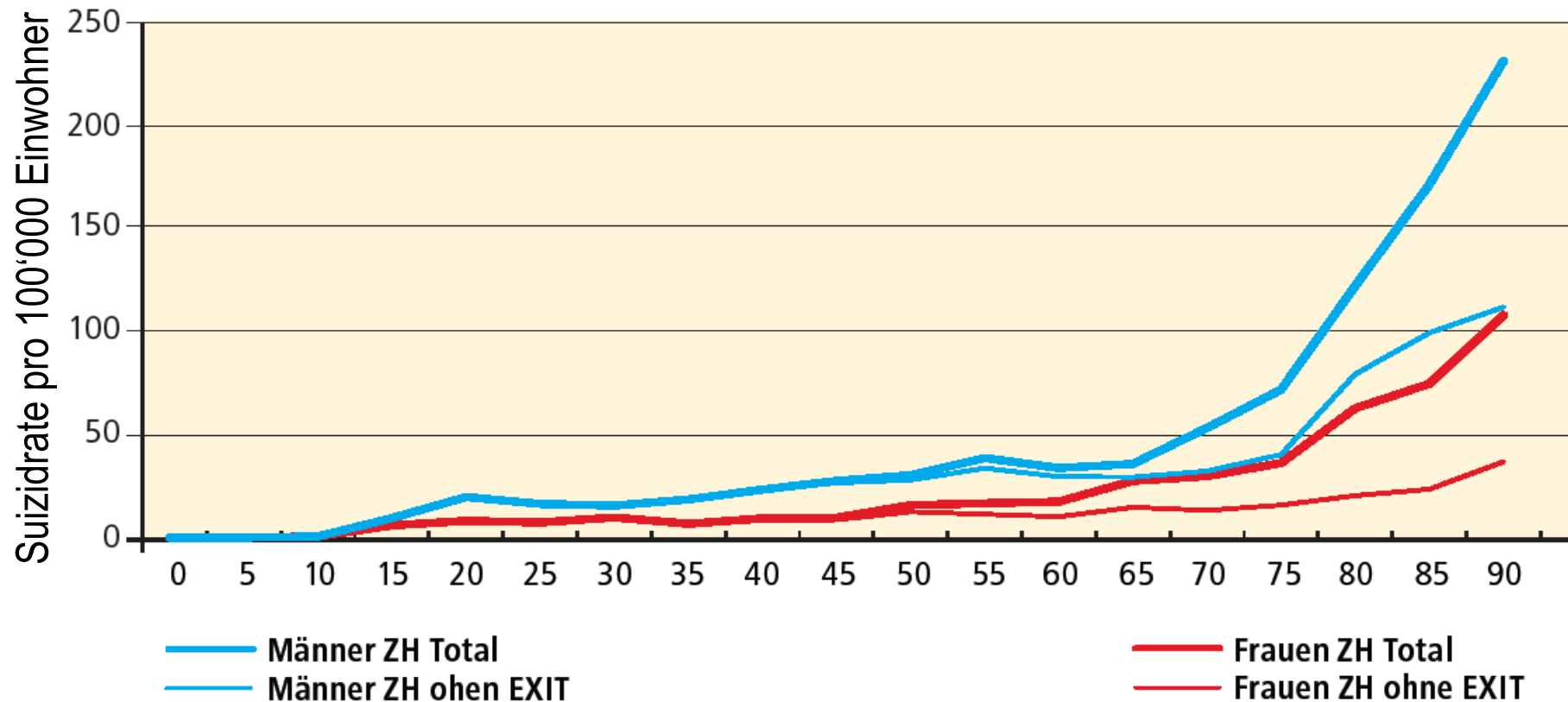
# Suizide 1981-2010 (ohne assistiert Suizide)



Datenquelle: BFS, Schweizerische Todesursachenstatistik 1981-2010.  
(aus dem Zürcher Gesundheitsbericht 2014)

# Suizidrate

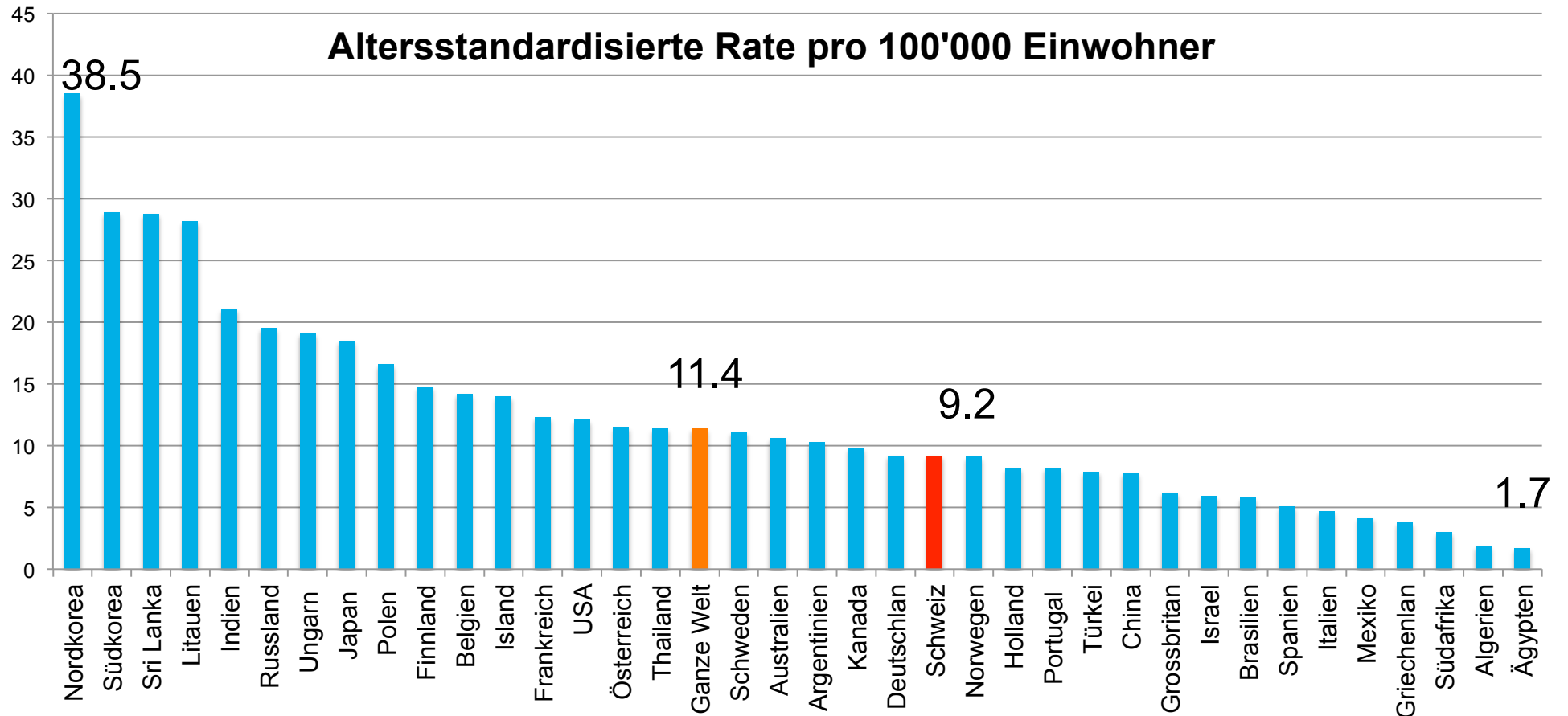
(mit und ohne assistierte Suizide pro 100'000)



Datenquelle: BFS, Schweizerische Todesursachenstatistik

(aus dem Zürcher Gesundheitsbericht 2014)

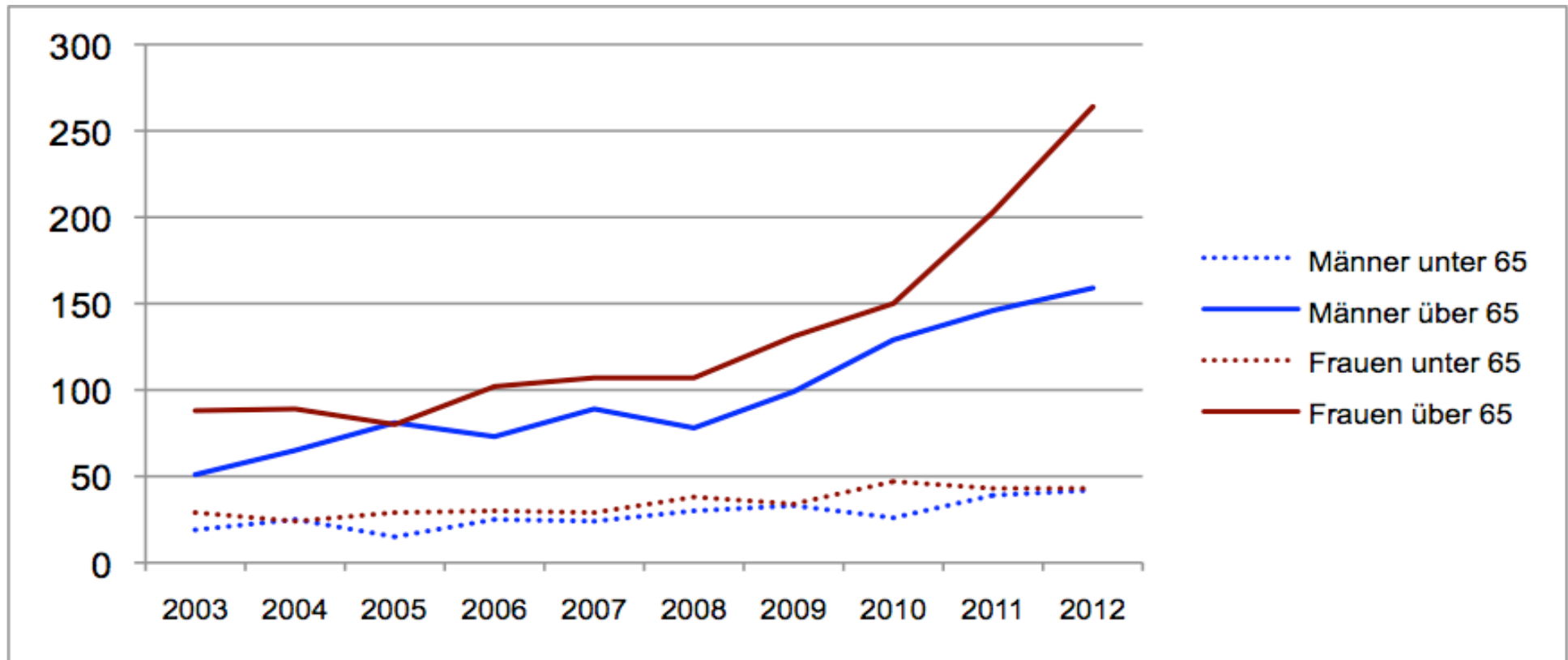
# Suizidrate WHO



WHO (World Health Organization) (2014). *Preventing suicide. A global imperative.*  
[http://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/world\\_report\\_2014/en/](http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/)



# Assistierte Suizide nach Altersgruppen



Bundesamt für Statistik (2014). *Statistik der Todesursachen: Assistierter Suizid nach Geschlecht und Alter (je-d-14.02.05.14)*.

<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/04/key/01.html>