



## **Fortbildung**

### **Netzwerk Suizidprävention UZH/ETH**

***Kompetenzförderung im Umgang  
mit Personen in der Krise***

07. November 2024





## Ziele der Fortbildung

Praktische Vertiefung des Basiswissens auf unserem Flyer

- Ich kenne Anzeichen, die auf eine Suizidabsicht hinweisen können
- Ich kann Personen in der Krise, bzw. auf vermutete Suizidalität ansprechen
- Ich kenne meine Handlungsmöglichkeiten und kann konkrete Unterstützung herbeiziehen



## Anzeichen, die auf eine Krise oder Suizidabsicht hinweisen können

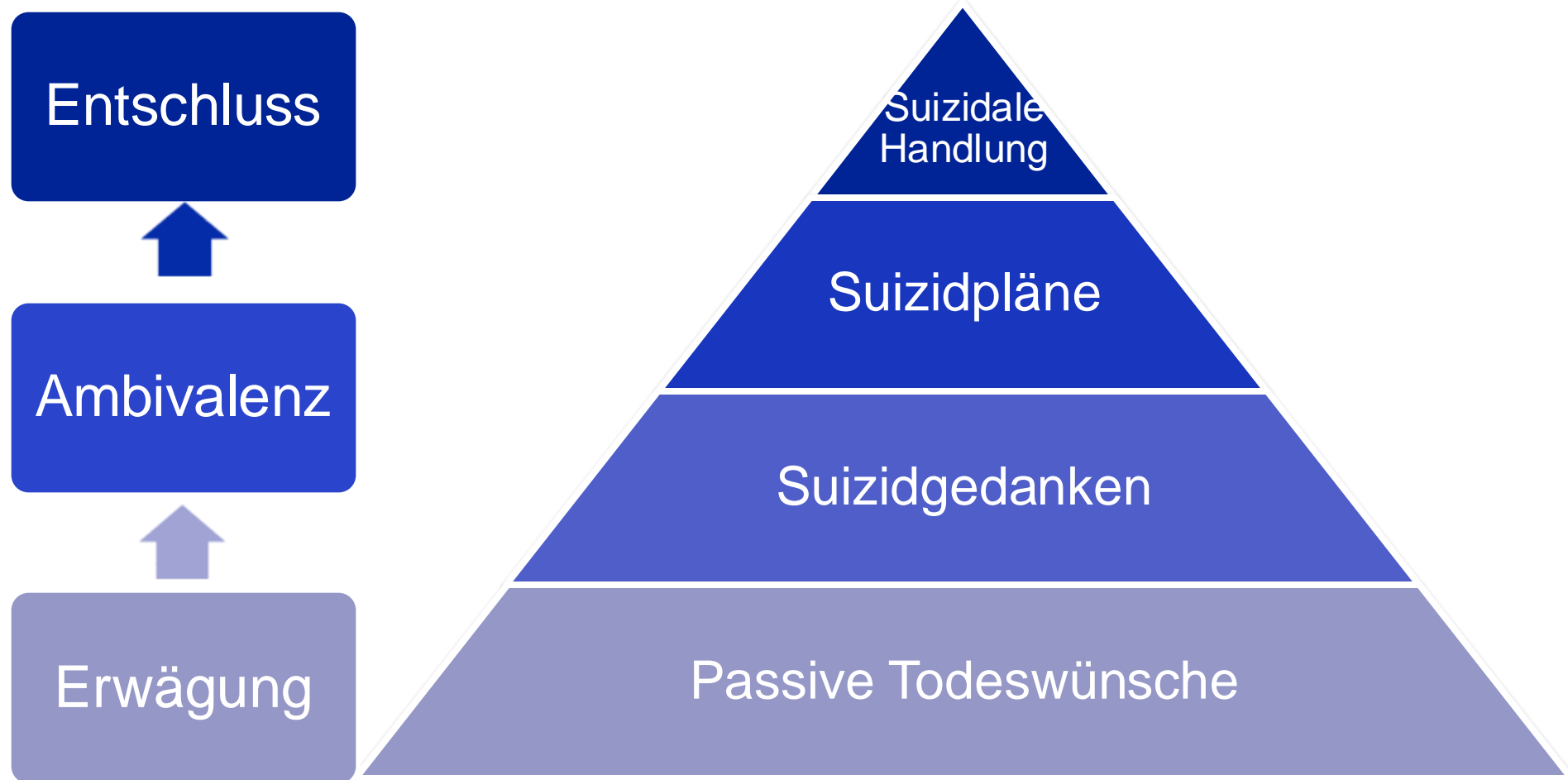
- **Arbeitsverhalten / Leistung:** Leistungsabfall/-schwankungen, Unkonzentriertheit, Gereiztheit, Häufung von Fehlern, Fehlzeiten und Unpünktlichkeit, Verlangsamung.
- **Sozialverhalten:** Rückzug, Scheu bzw. Unsicherheit im Kontakt, Misstrauen, Distanzlosigkeit.
- **Stimmungslage:** Abgeflachte oder gedrückte Stimmung, desinteressiert, resigniert, Verzweiflung oder Wut / Aggression
- **Äusserungen:** «Ohne mich wären alle besser dran.» / «Ich kann nicht mehr.»
- **Sonstige Auffälligkeiten:** Vernachlässigung der Kleidung und Körperpflege, Selbstgespräche, Substanzmissbrauch. Nach einer schwierigen Phase überraschend entspannt und aufgestellt.
- **Ankündigung eines «Abgangs» und konkrete Vorbereitungen dafür:** Verabschieden, Dinge verschenken, Aufräumen.



## Mythen

- Wenn ich jemanden auf Suizidgedanken anspreche, bringe ich ihn womöglich erst auf die Idee, und die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung erhöht sich. → Anzusprechen ist wichtig und kann Leben retten!
- Wer von Suizid spricht, tut es nicht. → Direkte oder indirekte Ankündigungen von Selbsttötung kommen in den meisten Fällen im Vorfeld von suizidalen Handlungen vor.
- Wenn jemand aus dem Leben scheiden will, kann man die Person nicht davon abhalten. → Das Ziel der suizidalen Handlung ist nicht der Tod, sondern eine subjektive «Lösung», das unerträgliche psychische Leiden zu beenden.

## Stadien von Suizidalität





## Kontaktaufnahme / Gesprächsführung

- **Bei Verdacht einer Krise: Traut Eurem Gefühl!**
- Aktiv werden und nachfragen
- Achtet auf eine ruhige, diskrete Umgebung und nehmt euch genügend Zeit für das Gespräch
- Gesprächsführung:
  - Beobachtungen und eigenes Empfinden mitteilen
  - Ich-Botschaften verwenden (z.B. Ich habe das Gefühl, es geht dir nicht gut. Ich mache mir Sorgen. Ich möchte mit dir über etwas sprechen, das ich beobachtet habe.)
  - Konkret nach Suizidgedanken fragen (z. B. Denkst du daran, dir etwas anzutun oder dir das Leben zu nehmen?)



## Konkrete Unterstützung Anbieten

- Grenzen eigener Hilfemöglichkeiten beachten. Keine Versprechen!
- Vermitteln von Zuversicht, dass es Hilfe gibt.
- Vermitteln professioneller Hilfe (Name und Telefonnummer)

### Bei geringer Suizidgefahr

- Die nächsten Schritte verbindlich gestalten (Ich rufe dich über morgen an und bin gespannt, ob du die Therapeutin schon kontaktiert hast.)
- Eine Fachperson einbeziehen oder professionelle Hilfe vermitteln (z. B. gemeinsam einen Termin bei der PBS vereinbaren, zur Notfallstation der USZ gehen).

### Bei hoher Suizidgefahr (Notfall!)

- Weitere Personen zur Hilfe hinzuziehen.
- Die Person nicht alleine, bzw. nicht gehen lassen.
- Notfallpsychiater:in über das Aerztefon (0800 33 66 55) oder die Polizei (117) einbeziehen.



## Leitfaden "Krise von Mitarbeitenden"



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

### Prävention und Gesundheitsförderung

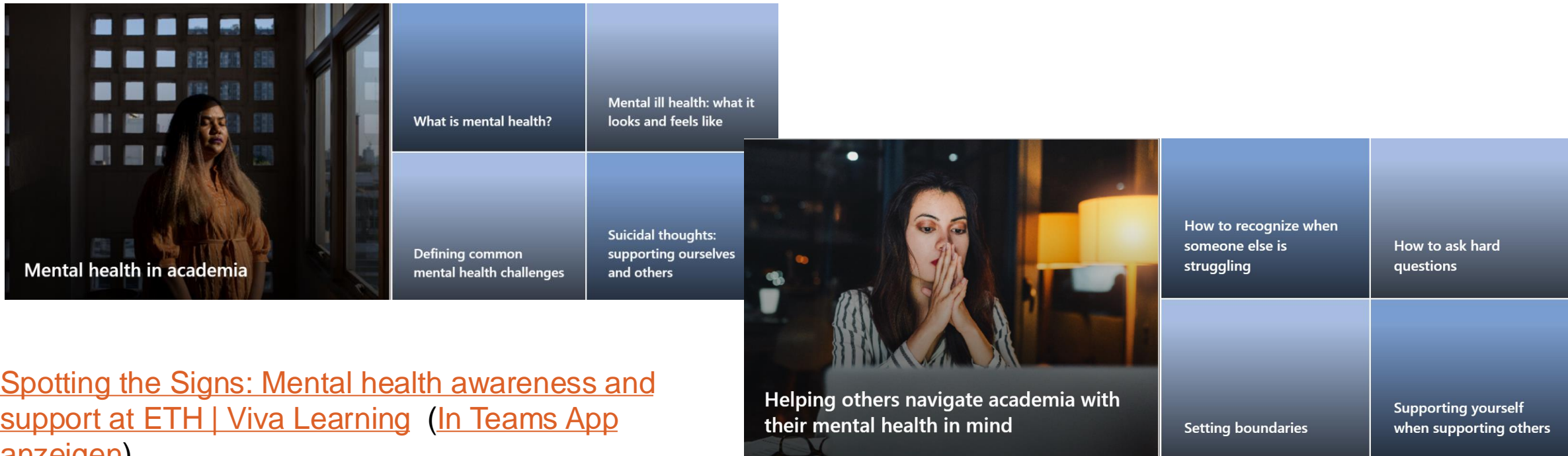
[Download des Leitfadens](#)





## Spotting the Signs: Mental Health, Awareness and Support at ETH

- Increase our understanding and awareness of mental health symptoms and challenges.
- Overcome uncertainties and barriers to recognizing others in need, and guiding others to seek help using existing support structures and resources to improve their mental health



Mental health in academia

What is mental health?

Mental ill health: what it looks and feels like

Defining common mental health challenges

Suicidal thoughts: supporting ourselves and others

Helping others navigate academia with their mental health in mind

How to recognize when someone else is struggling

How to ask hard questions

Setting boundaries

Supporting yourself when supporting others

[Spotting the Signs: Mental health awareness and support at ETH | Viva Learning \(In Teams App anzeigen\)](#)