# WEIßBUCH

## ZUR SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN

DANK AN LÉONARD FISCH FÜR DIE ZEICHUNGEN
DANK AN PASCALE MEYER FÜR DIE ÜBERSETZUNG AUS DEM FRANZÖSISCH

# 2010 10 WEGE
# 10 IDEEN
# 10 JAHRE
# 10 WÜNSCHE
# 10 AUFGABEN
# 10 LÖSUNGEN
# 10 VORSCHLÄGE
# 10 GELEGENHEITEN
# 10 PRÄVENTIONSFORMEN
# 10 POLITISCHE MAßNAHMEN
# ZUR **SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN**

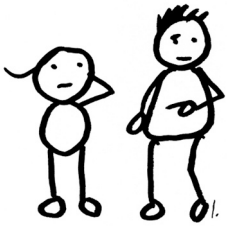
STOP SUICIDE: 10 JAHRE SUIZIDPRÄVENTION FÜR JUGENDLICHE VON JUGENDLICHEN IN DER ROMANDIE

# DEM ANDEREN ZUHÖREN

## IST DER ANFANG EINER ANTWORT

Zuhören ist der erste Schritt, der einfachste. Zuhören ist eine Geste menschlicher Solidarität; jeder von uns kann sie leisten. Man braucht nicht Arzt oder Psychologe zu sein, um sich zu engagieren. Vielleicht möchte ein Mensch, der uns nahe steht, sich aussprechen; so werden wir bereits auf seine Not aufmerksam. Zuhören bietet ihm die Chance, einen Schritt auf uns zuzugehen und erste Hilfe zu finden. Raten, auf professionelle Hilfe verweisen, ohne zu urteilen, eröffnet einen ersten Ausweg aus Suizidgedanken. Wenn wir achtsam bleiben für die Menschen, mit denen wir leben, und ein offenes Ohr für die haben, die sich uns anvertrauen, können wir gemeinsam dem Suizid vorbeugen.

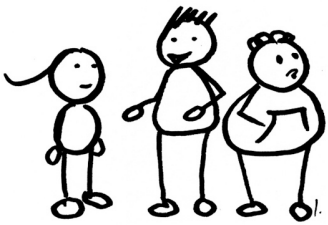
2002, BERLIN: PRÄVENTIONSKAMPAGNE DER FREUNDE FÜRS LEBEN AN JUNGE MÄNNER GERICHTET



# WAS MICH BEWEGT AUSSPRECHEN

## IST DER ERSTE LÖSUNGSSCHRITT

Wenn wir leiden und mit unserem Leben nicht mehr fertig werden, dann dürfen wir damit nicht alleine bleiben! Wenn Suizidgedanken uns bedrängen, dann dürfen wir uns nicht hinter eine Mauer des Schweigens zurückziehen, sondern wir müssen darüber sprechen! In Sachen Suizid ist Schweigen immer ein schlechter Berater. Sich aussprechen, sagen, wie es mir geht, und um Hilfe bitten, ist kein Zeichen von Schwäche. Reden ist der erste Lösungsschritt. Viele Menschen sind bereit, uns bei der Lösung unserer Probleme zu helfen. Freunde, Familie, Kollegen, Fachleute: Gemeinsam sind wir immer stärker.

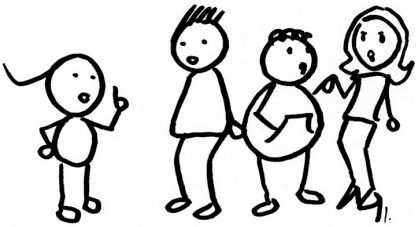


# DEN SCHWÄCHSTEN ZUR SEITE STEHEN

## HEIßT EIN SICHERHEITSNETZ AUFSPANNEN

Bündnisse gegen Depression zu gründen heißt auch, das Gesundheitswesen im Kanton zu fördern. Jeder Mensch braucht ein soziales Netz; ein Netzwerk aus Freunden, Familie, Kollegen, Institutionen und Fachleuten. In der Prävention nennt man das ein Sicherheitsnetz. Wo dieses Netz schwach und brüchig wird, ist auch die Gesundheit gefährdet. Wenn Kantone Bündnisse gegen Depression organisieren, haben sie ein wirksames Mittel an der Hand, um seelisch leidende Menschen zu unterstützen. Ein Netzwerk aus Hilfsorganisationen, Ärzten und Krankenhäusern ermöglicht uns, den Schwächsten zur Seite zu stehen.

**2008, IN MEHREREN SCHWEIZER KANTONEN: GRÜNDUNG DER ERSTEN BÜNDNISSE GEGEN DEPRESSION**

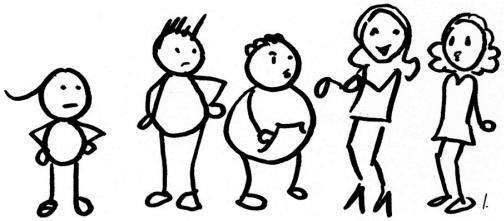


# PRÄVENTION ÜBER INTERNET ENTWICKELN

## ERREICHT JUGENDLICHE DA WO SIE SIND

Im Internet ist das Thema Suizid sehr präsent. Blogs und Foren geben tagtäglich Einblick in die Sorgen und Nöte der Jugendlichen. Allzu oft finden sie hier aber keine Hilfe. Für eine wirksame Prävention ist es daher unerlässlich, das Internet als Kommunikationsplattform zu nutzen. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten: die Überwachung von Internetseiten, die Suizidbereitschaft fördern, die Einrichtung von Foren für einen konstruktiven Austausch sowie proaktive Information. Professionell begleitet, gut durchdacht und innovativ gestaltet, wird das einem Informationsbedarf gerecht, der häufig ausgeblendet wird, weil man die Gefahren im Netz fürchtet.

**2005, ROMANDIE : STOPSUICIDE.CH, COMMUNICAFE.CH, 10SEPTEMBRE.CH, MEDIAS.STOPSUICIDE.CH**



# KOOPERATION AUF BUNDESEBENE FÖRDERN

## HEIßT REGIONALE INITIATIVEN STÄRKEN

Zurzeit gibt es verschiedene Initiativen zur Suizidprävention bei Jugendlichen in der Romandie, der Deutschschweiz und im Tessin. Die fehlende Koordination auf Bundesebene erschwert allerdings den Erfahrungs- und Ideenaustausch der Organisationen untereinander. Über eine Koordination auf Bundesebene könnten die lokalen Bündnisse öffentlichkeitswirksamer und effizienter arbeiten. Die Präventionsmittel gegen Suizidbereitschaft könnten wirksamer eingesetzt werden. Lokale Initiativen könnten durch überregionale Kooperation also gestärkt werden und der bundesweite Bedarf sowie die Interventionsmöglichkeiten des Bundesstaates auf diesem Wege erhoben werden.

**2001, WASHINGTON DC, USA : GRÜNDUNG DER NATIONAL STRATEGY FOR SUICIDE PREVENTION**

# ZUGANG ZU SCHUSSWAFFEN LIMITIEREN

## HEIßT SUIZIDRATE BEI JUNGEN MÄNNERN SENKEN

Suizid ist die erste Todesursache bei Männern im Alter von 18 bis 35 Jahren. Die Schusswaffe steht dabei an erster Stelle. Es ist auch bekannt, dass sich mehr junge Männer als junge Frauen das Leben nehmen, dass sie dafür aber weniger professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Studien haben ergeben, dass ein erschwerter Zugang zu Schusswaffen die Suizidrate senkt. Wenn in der Schweiz der Zugang zu Schusswaffen erschwert würde, zuallererst indem die Armeewaffe im Arsenal aufbewahrt wird, dann gäbe es weniger Suizide unter jungen Männern, einer Volksgruppe, die über gängige Präventions- und Gesundheitskampagnen kaum erreicht wird.

1997, ÖSTERREICH : LIMITIERUNG DES ZUGANGS ZU SCHUSSWAFFEN UND VERRINGERUNG DER SUIZIDE

# BRÜCKEN SICHERN

## VERHINDERT KURZSCHLUSSHANDLUNGEN

Brücken sind zentrale Orte der Suizidprävention. Für die Umsetzung eines Suizids ist häufig der leichte Zugriff auf bestimmte Suizidmethoden ausschlaggebend. Eine Verbesserung der Prävention im Bereich von Brücken würde die Suizidrate also senken, wie dies in einigen Ländern bereits der Fall war. Mit einfachen Maßnahmen können Brücken gesichert und Kurzschlusshandlungen verhindert werden: Durch Präventionsplakate, Sicherheitsnetze oder die Erhöhung der Geländer. Eine Informationskampagne, die sich an Anwohner richtet, kann ebenfalls nützlich sein.

**2004, MONTRÉAL: DIE SICHERUNG DER BRÜCKE JACQUES-QUARTIER HAT EINE SENKUNG DER SUIZIDRATE ZUR FOLGE**

# PRÄVENTIONSARBEIT IN SCHULEN

## ERREICHT JUGENDLICHE WÄHREND IHRER AUSBILDUNG

Alle Volksgruppen sind vom Suizid betroffen, unabhängig von ihrer Herkunft und ihrer soziokulturellen Prägung. Von daher sind auch alle Jugendlichen betroffen, nicht nur ein paar Außenseiter. Die Schule ist als ihr täglicher Lebens- und Lernort erste Anlaufstelle für Präventionsarbeit, insbesondere die Schulleitung sowie die Lehrerinnen und Lehrer. Sensibilisierung an Schulen heißt das Tabuthema Suizid anzusprechen und Jugendlichen die Chance zu bieten, konstruktive Kommunikation zu erlernen. Es heißt auch, Solidarität unter Gleichaltrigen zu fördern. Schule muss zum Ort umfassender Bildung werden.

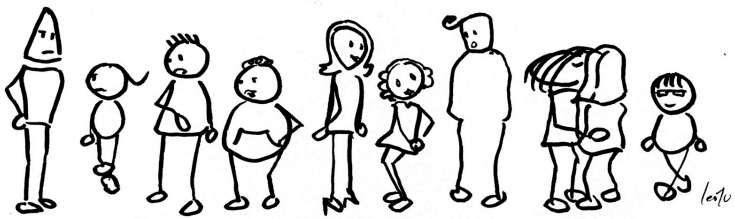
**1999, FINLAND: INITIIEREN VON YHTEISHAKU, PROJEKT ZUR MENTALEN GESUNDHEIT AN SCHULEN**

# AUSBILDEN UND FORTBILDEN

## HEIßT WIRKSAMER SCHÜTZEN

Sieben von zehn Menschen, die einen Suizidversuch unternehmen, haben ihn vorher angekündigt. Suizidgefährdung wahrzunehmen ist nicht schwierig und lässt sich erlernen. Wenn Sozialarbeiter, Lehrer oder Streetworker, wenn Hausärzte, Psychiater, Psychologen oder Therapeuten besser über Hintergründe und Begleitumstände des suizidalen Verhaltens informiert wären, könnten sie erste Anzeichen besser erkennen und gezielter Hilfe leisten. Aus- und Fortbildung von Fachleuten sowie eine Sensibilisierung der Allgemeinheit, insbesondere der Eltern, für die Kennzeichen des Suizids bei Jugendlichen, heißt jedem zu ermöglichen, adäquat auf die Not eines Jugendlichen zu reagieren.

1992, SCHWEIZ: FMH-FORTBILDUNGSKAMPAGNE FÜR HAUSÄRZTE „KRISE+SUIZID“ & 2003 GRÜNDUNG IPSILON



# WISSENSCHAFT FÖRDERN

## UM DAS PHÄNOMEN SUIZID ZU ERFORSCHEN

Suizid ist ein soziales Phänomen, dessen Erforschung am Schnittpunkt mehrerer wissenschaftlicher Disziplinen liegt, wie etwa der Soziologie, der Psychologie, der Psychiatrie und der Philosophie. Daher ist Interdisziplinarität für ein umfassendes Verständnis des Phänomens unerlässlich: sie ermöglicht die Erhebung aktueller Daten und Fakten, die in der Präventionsarbeit derzeit dringend benötigt werden. Damit Prävention effizienter und professioneller gestaltet werden kann, muss die wissenschaftliche Forschung in der Schweiz Anreize erhalten, etwa über Fonds, die speziell für die Suizidprävention zur Verfügung gestellt werden. Zurzeit sind wir nicht in der Lage, exakte Zahlen über die Häufigkeit von Suizidversuchen in der Schweiz vorzulegen. Dies wäre aber dringend notwendig.

1993, FRANKREICH: STUDIE „DER SUIZID“ VON MICHEL DEBOUT FÜR DEN CONSEIL ÉCONOMIQUE ET SOCIAL

STOP SUICIDE, © Genf, 2010
www.stopsuicide.ch