



Suizidprävention im Kanton Zürich

Expertenbericht des Forums für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich zum Postulat KR.-Nr. 20/2008 zuhanden des Regierungsrates des Kantons Zürich

23. Zürcher Präventionstag 2012



Veranlassung und Auftrag

Aufforderung des Regierungsrates

Bericht zur Lage der Suizidprävention im Kanton Zürich

Erarbeiten und Realisieren eines Suizidpräventionskonzeptes für den Kanton Zürich

Überprüfen der Wirksamkeit

23. Zürcher Präventionstag 2012



Expertenbericht im Auftrag der Sicherheitsdirektion

- Vorhandene Massnahmen und Angebote
- Mankos im Vergleich mit anderen Kantonen
- Schlussfolgerungen und Empfehlungen

23. Zürcher Präventionstag 2012

**Forum für Suizidprävention und
Suizidforschung Zürich (FSSZ)**
www.fssz.ch



Interdisziplinärer regionaler Verein
Fachpersonen aus der Praxis und Forschung

Ziel: Förderung der Suizidprävention
Vernetzung mit anderen Akteuren

Mitglied von Ipsilon (schweiz. Dachverband)

23. Zürcher Präventionstag 2012

Allgemeiner Stellenwert von Suizidprävention in der Schweiz



Sehr beschränktes Angebot

Es fehlen koordinierte Massnahmen und Konzepte

Kein Suizidpräventionsprogramm
wie z.B. das Nationale Programm zu Alkohol und Tabak
2008 - 20012

23. Zürcher Präventionstag 2012

Rechtliche Grundlage



Kanton darf Massnahmen zur Suizidprävention vornehmen

Er ist auf Grund seiner verfassungsrechtlichen Verantwortung für Gesundheitsversorgung und –vorsorge auch dazu verpflichtet.

Schranken der Massnahmen sind die Persönlichkeitsrechte und das Recht auf Selbstbestimmung der Bürger/innen

23. Zürcher Präventionstag 2012

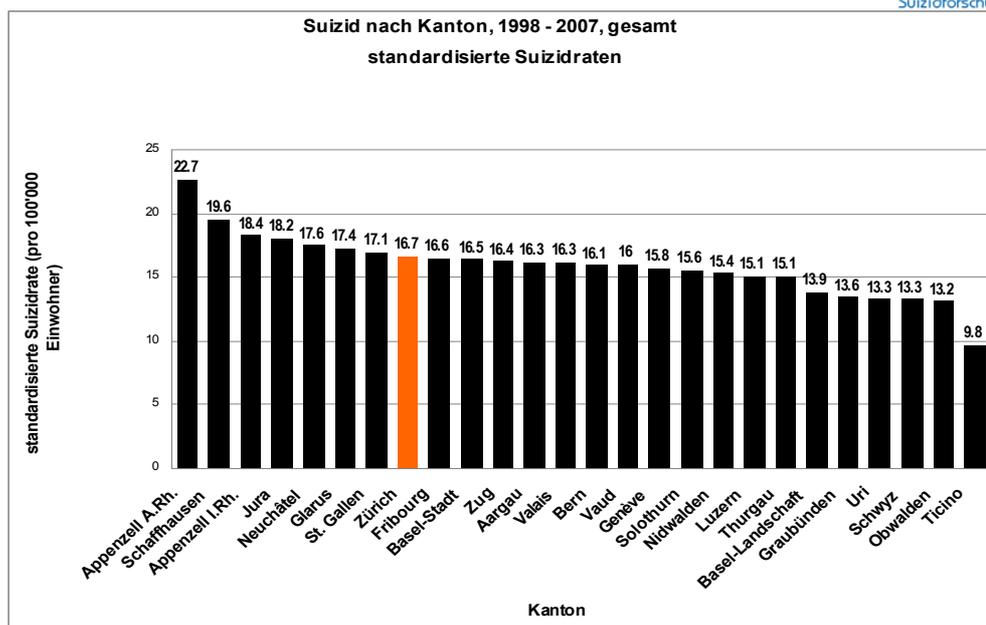
Zahlen und Fakten



- 1 Suizid / 10 Suizidversuche
- Kanton Zürich 1999-2008:
durchschnittlich 264 Suizide/Jahr // 168 Männer und 96 Frauen
- Durchschnittlich 55 Suizide assistierte Suizide // 23 Männer und 35 Frauen
- Kanton Zürich eher hohe Suizidrate im schweizerischen Vergleich
(obersten Drittel aller Kantone)

23. Zürcher Präventionstag 2012

Suizid nach Kanton, 1998 - 2007



23. Zürcher Präventionstag 2012

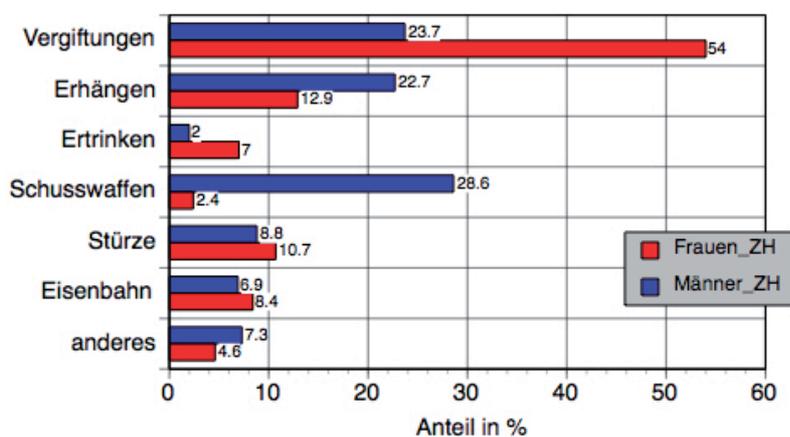
Suizidverteilung nach Methoden im Kanton Zürich



- Ähnliches Muster wie die gesamtschweizerischen Daten
- Medikamente, Erhängen und (bei Männern) Schusswaffen sind die wichtigsten Methoden
- Vergiftungen und Ertrinken etwas häufiger im Vergleich mit der gesamtschweizerischen Verteilung
- Markant sind auch im Kanton Zürich die Unterschiede nach Geschlecht:
 - Männer - Schusswaffen und Erhängen
 - Frauen - Vergiftungen, Erhängen und Stürze

23. Zürcher Präventionstag 2012

Suizide im Kanton Zürich nach Methoden und Geschlecht, 1999-2008



23. Zürcher Präventionstag 2012

Unser Verständnis von Suizidprävention

- Suizide sind weitgehend vergleichbar mit Unfällen

Wer einen Suizidversuch überlebt hat wird in 9 von 10 Fällen nicht durch vollendeten Suizid aus dem Leben scheiden - ein Suizid ist, vereinfacht gesagt, das Ereignis eines **psychischen Unfalls**

23. Zürcher Präventionstag 2012

- Suizide im Sinne von psychischen Unfällen ereignen sich vor dem Hintergrund von Krisensituationen oder schweren chronischen Belastungen
- Die Suizidprävention funktioniert in Analogie zur Unfallprävention
- Die Erfolgchancen der Suizidprävention sind vergleichbar mit jenen der Unfallprävention

23. Zürcher Präventionstag 2012

Verschiedene Suizidarten



geschätzte Anteile

Bilanzsuizide	5 - 10 %
Leidensdruck	50 - 70 %
Kurzschlusshandlungen	20 - 35 %
Chronische Suizidalität	10 %

23. Zürcher Präventionstag 2012

Direkte und indirekte Prävention



Direkte Präventionsmassnahmen

Haben gezielt die Prävention von Suizid und Suizidversuchen im Auge z.B. Öffentlichkeitsarbeit, Begleitung nach Suizidversuch

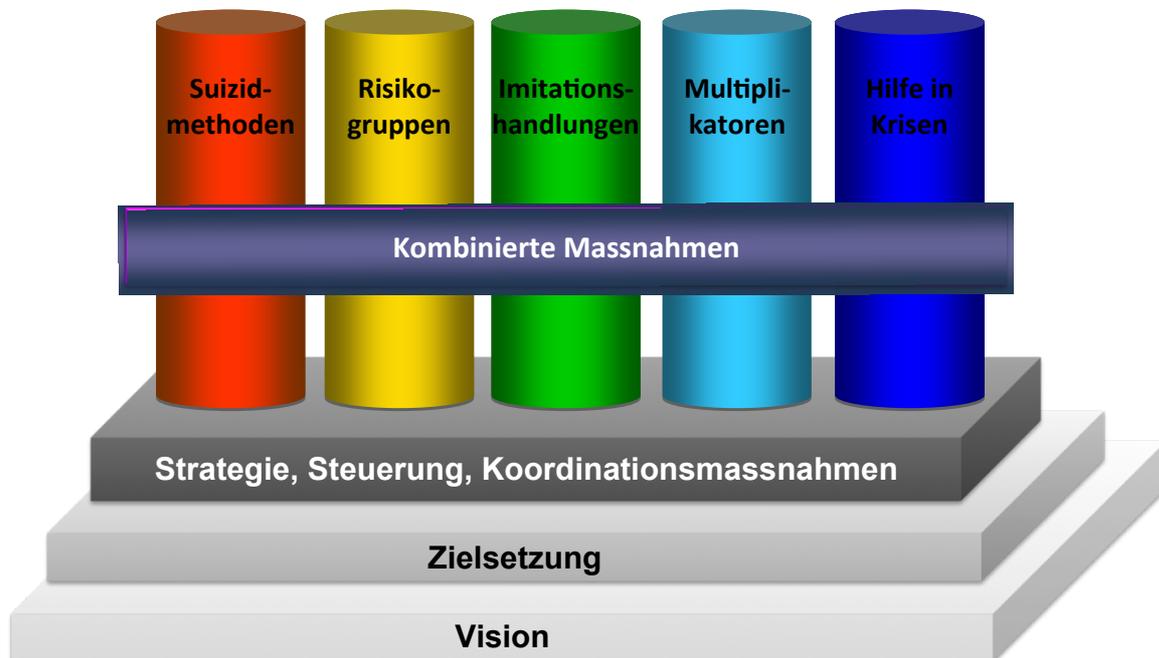
Indirekte Präventionsmassnahmen

Sind allgemein ausgerichtet auf Hilfsmassnahmen z.B. Kriseninterventionszentren, die „Dargebotene Hand“ etc.

Aus- und Weiterbildungen zu psychischer Gesundheit etc.

23. Zürcher Präventionstag 2012

Das 5-Säulenmodell der Suizidprävention



Säule 1 Methodenspezifische Prävention



Einschränkung der Verfügbarkeit von Mitteln, die für eine Selbsttötung gebraucht werden können.

z.B.

Medikamente, Schusswaffen, Gifte, Sicherheitsmassnahmen bei Brücken, Bahngleisen etc.



Schlussfolgerungen

Schweizerische Studie im Auftrag des
Bundesamtes für Strassenverkehr
(Thomas Reisch):

Menschen, die keine Möglichkeit zum Sprung
Von einer Brücke haben, werden nicht auto-
matisch von einem anderen Gebäude springen.

Eine Reduktion der Suizide von einer Brücke
Ist durch bauliche Massnahmen möglich

23. Zürcher Präventionstag 2012



Säule 2 Spezifische Prävention für Risikogruppen

Erkennen von Gruppen mit erhöhtem
Suizidrisiko und deren besondere Beachtung

z.B. Menschen mit Suizidversuchen, schweren
psychischen Erkrankungen, nach Partnerverlust

Zielgruppenspezifische Angebote und Projekte

23. Zürcher Präventionstag 2012



Säule 3 Prävention von Imitationshandlungen

„Werther Effekt“

Papagenoeffekt

Sensibilisierung der Medien - Medienguidline

Monitoring über die Berichterstattung

23. Zürcher Präventionstag 2012



Säule 4 Einbinden von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Sensibilisierung von verschiedenen Berufsgruppen
und Fachpersonen

Mehr Beachtung des Themas in Ausbildungen
(Medizin, Psychologie, Pädagogik etc.)

Angebot von spezifischen Weiterbildungen (Lehr-
personen, Eltern, Jugendarbeit, Pflegepersonal)

23. Zürcher Präventionstag 2012



Säule 5 Hilfe in Krisensituationen

Niederschwellige unkomplizierte Zugänge
zu Beratungs- und Hilfsangeboten

Sensibilisieren: Inanspruchnahme von Hilfe
in Krisensituationen und bei psychischen Krankheiten
und Beschwerden

Hilfe für Angehörige

23. Zürcher Präventionstag 2012



Strategie- Steuerungs- und Koordinationsmassnahmen

Planung und Steuerung einer kohärenten
kantonalen Suizidpräventionsstrategie

Vernetzung der einzelnen Initiativen / Interdisziplinarität

23. Zürcher Präventionstag 2012

Übersicht über die Situation im Kanton ZH

Experten	Hearings mit Fachpersonen aus der Praxis <i>Jugendberatung, Die Dargebotene Hand, Städtischer Gesundheitsdienst, usw.</i>
Interviews	Persönliche Gespräche mit einzelnen Fachpersonen verschiedener Berufsgruppen und einer Betroffenen <i>Psychiater, Lehrpersonen, Mutter eines verstorbenen Jugendlichen, Seelsorger, Kant. Beauftragter für Suchtprävention und Gesundheitsförderung</i>

23. Zürcher Präventionstag 2012

Schriftliche Umfrage	220 Institutionen und Verbände <i>Ärzeschaft, Psychiatrie, Psychologen, Psychiatrische Einrichtungen, Sozialpsychiatrie, Schulen, Jugendberatung, Suchtpräventionsstellen, Beratungsangebote, verschiedene Fachstellen, Blaulicht, Gefängnisse, religiöse Gemeinschaften</i>
	November bis Dezember 2010
	81 ausgefüllte Fragebogen = 37% Rücklauf

23. Zürcher Präventionstag 2012

Drei Fragen zur Suizidprävention im Kanton Zürich



1. Welche suizidpräventiven Projekte, Angebote und/oder Massnahmen etc. **gibt es** in Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrem weiteren Umkreis?
2. Welche suizidpräventiven Projekte, Angebote und/oder Massnahmen **sind** Ihrer Ansicht nach im Kanton Zürich **erforderlich**?
3. Welche suizidpräventiven Projekte, Angebote und/oder Massnahmen **sind** Ihrer Ansicht nach in Ihrem Arbeitsbereich **erforderlich**?

23. Zürcher Präventionstag 2012

Welche suizidpräventiven Projekte, Angebote und/oder Massnahmen etc. **gibt es** in Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrem weiteren Umkreis? **Direkte Massnahmen**



- **Säule 1: Suizidmethoden**
Keine Nennungen
- **Säule 2: Risikogruppen**
Hinterbliebene:
 - *Nebelmeer, Refugium*Menschen in belastenden Berufen (Blaulicht):
 - *Betriebsinterne Anlaufstellen zur Beratung von Mitarbeitenden (Polizeipsychologen, etc.)*Gefährdete Schülerschaft:
 - *Anlauf- und Beratungsmöglichkeiten als Angebote in Berufs- und Mittelschulen. Vorstellen von niederschweligen Beratungsangeboten (Tel 147), Schulsozialarbeit und Jugendberatungen in diversen Oberstufenschulen*

23. Zürcher Präventionstag 2012

- **Säule 3: Imitationshandlungen**
Keine Nennungen
- **Säule 4: Multiplikatoren**
 - *Projekt ‚Suizid und Krise‘: Interne Fortbildungen für Mitarbeitende der UZH und ETH*
 - *Jährliche Kursausschreibungen zum Thema Suizidalität für Schulleitungen und Lehrpersonen der PHZH*
 - *Weiterbildungsangebote zur Frühintervention für Berufs- und Mittelschulen*
 - *Angebot interdisziplinäre Weiterbildungen (Seelsorger, Transport- und Notfallsanitäter, Polizei, Feuerwehr, etc.)*
 - *Interne Weiterbildung in diversen psychiatrischen Einrichtungen*

23. Zürcher Präventionstag 2012

- **Säule 5: Hilfe in Krisen**
 - *KIZ Zürich und Winterthur; KJPD*
 - *Niederschwellige Sprechstunde*
 - *Psychiatrisch-Psychologischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst*
 - *Instrumente zur Suizidalitäts-Einschätzung (z.B. PRISM-S)*
 - *Notfallpsychiatrischer Hintergrunddienst für Hausärzte (Bezirk Winterthur)*
 - *Kriseninterventionspläne an Berufs- und Mittelschulen*
 - *Handlungsanleitung „Was tun bei suizidalem Verhalten?“ für Oberstufenschulen der Stadt Zürich*
 - *Gute Diagnostik bei Jugendlichen/Erwachsenen mit psychiatrischen Störungen sind Antworten von diversen psychiatrischen Einrichtungen*

23. Zürcher Präventionstag 2012

Welche suizidpräventiven Projekte, Angebote und/oder Massnahmen etc. gibt es in Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrem weiteren Umkreis? Indirekte Massnahmen



- **Säule 1: Suizidmethoden**

Keine Nennungen

- **Säule 2: Risikogruppen**

- *Fachstelle Alter und Arbeit und die Sozialberatung der Pro Senectute Kanton Zürich*
- *Intensivberatung für Lehrpersonen mit Burnout*
- *Angebote für Jugendliche mit starkem Suchtmittelkonsum der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich*
- *Diverse Fachstellen: z.B. Beratungsstelle für Homosexualität, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention, usw.*

23. Zürcher Präventionstag 2012



- **Säule 3: Imitationshandlungen**

Keine Nennungen

- **Säule 4: Multiplikatoren**

- *Elternbildungsveranstaltungen mit den Themen Pubertät, Krise usw.*
- *Weiterbildungsangebote für Ausbildungsverantwortliche*
- *Gruppensupervisionen zum Umgang mit schwierigen Jugendlichen*
- *Gesundheitsfördernde Schulen mit der zusätzlichen Weiterbildung zur Kontaktlehrperson in Gesundheitsförderung und Prävention*
- *Diverse Weiterbildungen und Projekte zur psychischen Gesundheit für verschiedene Berufsgruppen*

23. Zürcher Präventionstag 2012

- **Säule 5: Hilfe in Krisen**

- *Schulpsychologischer Dienst*
- *Frühinterventionskonzepte an Schulen ohne spezifisches Wissen zu Suizidalität*
- *Jugendberatungsstellen, die „Krisenintervention mit suizidpräventivem Charakter“ aufführen*
- *niederschwellige Beratungsstelle der Jugendseelsorge*
- *Sexualpädagogische und suchtpreventive Angebote*

23. Zürcher Präventionstag 2012

Fazit zu den im Kanton Zürich vorhandenen suizidpräventiven Projekte, Angeboten und/oder Massnahmen

Direkte Massnahmen

- Angebote für die Risikogruppen Hinterbliebene und Verwitwete
- Punktuelle Angebote für Multiplikatoren
- Einige Aktivitäten zur Bekanntmachung von Hilfsstellen für Menschen in Krisensituationen mit dem Fokus auf Suizidgefährdung
- Vernetzung des Versorgungssystems bezüglich Suizid, bestehen die zwei Suizidrapporte für die Städte Zürich und Winterthur

- Die Säulen Suizidmethoden und Imitationshandlungen werden nicht genannt

23. Zürcher Präventionstag 2012

Fazit zu den im Kanton Zürich vorhandenen suizidpräventiven Projekte, Angeboten und/oder Massnahmen



Indirekte Massnahmen

- Der Kanton Zürich hat eine überdurchschnittlich gute Versorgung im Bereich psychische Gesundheit

23. Zürcher Präventionstag 2012

Welche suizidpräventiven Projekte, Angebote und/oder Massnahmen sind Ihrer Ansicht nach in Ihrem Arbeitsbereich oder im Kanton Zürich erforderlich? (Zu Frage 2 und 3)



Direkte Massnahmen

- **Säule 1: Suizidmethoden**
 - *Hotspots sichern*
 - *An Hotspots Hinweise auf Telefonnummern von Anlaufstellen*
 - *Waffenschutzinitiative; Waffenverbote*
- **Säule 2: Risikogruppen**
 - *Unterstützungsangebote für Schulabgänger, Lehrlinge, volljährige Jugendliche bei Arbeitslosigkeit bzw. Stellenabbau*
 - *altersspezifische Angebote insbesondere für das höhere Lebensalter*
 - *Massnahmen für sozial isolierte ältere Menschen*
 - *Flyer für Jugendliche mit Notfallnummern/Information*
 - *Leitfaden für Schulleitungen und Lehrpersonen für den adäquaten Umgang mit einem Suizidereignis*
 - *Förderung von präventiven Hausbesuchen durch Kanton und Gemeinde*

23. Zürcher Präventionstag 2012

- **Säule 3: Imitationshandlungen**

Keine Nennungen

- **Säule 4: Multiplikatoren**

- *Befähigung zur Handhabung von Suizidgefährdeten für Hausärzte, Spezialärzte, Somatiker, Lehrpersonen, Vorgesetzte, neue Mitarbeitende, Treffpunktmitarbeitende, Berater, Elternbildnern und Peers*
- *Institutionalisierte Diskussionen zum Thema Suizidalität*
- *Indikatorenliste zur Früherkennung von Suizidalität*
- *Thematik im Schulunterricht durch Fachpersonen einbringen*
- *Elternbildungsangebote Suizidprävention*
- *Konzept, wie und was nach Suizidfall unternommen werden muss*
- *gute, flächendeckende Information an Schulen; Elternabende*
- *Leitfaden für psychosoziale Beratung von Suizidalen bzw. suizidgefährdeten Klienten*

23. Zürcher Präventionstag 2012

- **Säule 5: Hilfe in Krisen**

- *enttabuisierende Informationskampagne für Allgemeinbevölkerung mit Info über Anlaufstellen/Angebote*
- *niederschwelliger und hochverfügbarer Zugang zu jugendpsychiatrischer Behandlung; auch sofort verfügbare Plätze für Jugendliche (Nachtklinik, Akutstationen, betreute Wohngruppen usw.)*
- *stationäres Kriseninterventionszentrum für Jugendliche*
- *unkomplizierter Zugang zu Notfallpsychiater und Polizei (brauchbare Telefonnummern)*
- *Koordinations- und Beratungsstelle (nicht nur Bürozeiten) für suizidgefährdete Personen (Triage, Beratung, Organisation von Selbsthilfegruppen usw.)*
- *mehr psychiatrische Praxen im Landbereich bewilligen*
- *Fachstelle mit Profis im Suizidbereich*
- *Adressliste von Angeboten; unbürokratische, jederzeit verfügbare Angebote*

23. Zürcher Präventionstag 2012

Welche suizidpräventiven Projekte, Angebote und/oder Massnahmen **sind** Ihrer Ansicht nach in Ihrem Arbeitsbereich oder im Kanton Zürich **erforderlich**? (Zu Frage 2 und 3)



Indirekte Massnahmen

- **Säule 1: Suizidmethoden**

Keine Nennungen

- **Säule 2: Risikogruppen**

- *störungsspezifische Massnahmen für psychische Störungen wie Schizophrenie, Trauma, Angststörungen, Substanzabhängigkeit*
- *Projekte gegen Homophobie*
- *Angebote, Weiterbildung für Therapeuten und Schulsozialarbeiterinnen usw. zum Thema Homosexualität*

23. Zürcher Präventionstag 2012

- **Säule 3: Imitationshandlungen**

Keine Nennungen

- **Säule 4: Multiplikatoren**

- *öffentliche Veranstaltungen zum Thema „Umgang mit Krisen im Jugendalter“*
- *Diskussionsforen betreffend Resilienz und konkreter Umsetzung im Arbeitsfeld*
- *Stärkung des Umfelds gefährdeter Personen*
- *Zusammenarbeit mit Arbeitgebern und Schulen*



23. Zürcher Präventionstag 2012

• Säule 5: Hilfe in Krisen

- *Gesundheitsfördernde Projekte auch im Schulbereich*
- *Infos/Plakate für niederschwellige Angebote*
- *Unterstützung der Lehrerschaft (Entlastung für Zusatztätigkeiten: Gespräch, Telefonate usw.)*
- *Angebote durch externe Stelle: flächendeckende Sexualpädagogik auf allen Schulstufen*
- *spezielle Projekte im Bereich Mental Health/Depression/Krise (analog Kt. Zug)*
- *Projekte, welche die positive Denkweise eines Menschen schulen*

23. Zürcher Präventionstag 2012

Fazit zu den im Kanton Zürich erforderlichen suizidpräventiven Projekte, Angeboten und/oder Massnahmen

Direkte Massnahmen

Das Problem zeigt sich weniger in der Quantität von Leistungen und Leistungserbringungen, sondern in:

- Notwendigkeit von Koordination und Vernetzung der Notfallangebote, Hilfsangebote, Projekte und Informationen in allen Bezirken des Kantons
- Gesamtplanung von Aktivitäten - Kompetenzzentrum/Fachstelle
- niederschwelliges und 24h erreichbares Beratungs- und Auskunftsangebot für suizidale Kinder/Jugendliche/Erwachsene, Angehörige und Fachpersonen
- Schulungen für Hausärzte, Spezialärzte, Lehrpersonen und andere Multiplikatoren in Früherkennung und Frühintervention sowie spezifischere Kenntnisse beim Vorgehen im Notfall
- Aufklärung über Suizidalität in der Schule
- Sicherung von den für Suizid am häufigsten benutzten Hochhäusern, Brücken und Bahngeleisen

23. Zürcher Präventionstag 2012

3 Phasenmodell für die Umsetzung suizidpräventiver Massnahmen im Kanton Zürich



- Phase 1: Effizientesten und einfachsten Massnahmen
- Phasen 2 und 3: Integration von zunehmend komplexeren und organisatorisch anspruchsvolleren Massnahmen

Phase 1: Wichtigste Lücken in der direkten Prävention schliessen

- Sicherungsmassnahmen für Brücken und Bahnlinien usw., die für Suizidhandlungen bekannt sind (methodenspezifische Massnahmen)
- Institutionalisierung von Suizidrapporten. Suizidrapporte sind regionale interdisziplinäre Vernetzungs- und Austauschgremien
- Institutionalisierung von Kriseninterventionskonzepten in Schulen
- Einführung von Informationskärtchen («Green Cards») mit Adressen für den Krisenfall als Minimalmassnahme in der Nachsorge nach z.B. Suizidversuch.

23. Zürcher Präventionstag 2012



Phase 2: Komplexe, dringende Problemlösungen und Sensibilisierung

- Umfassendes Nachsorgekonzept nach Austritten aus psychiatrischen Institutionen oder nach einem Suizidversuch
- Koordination der Versorgung suizidaler Jugendlicher im Sinne einer Überbrückungslösung im Hinblick auf ein Kriseninterventionszentrum für Jugendliche
- Schulung von Lehrpersonen zu Suizid und Krise
- Sensibilisierung von Medienschaffenden
- Spezifische Projekte für einzelne Risikogruppen wie z.B. Menschen nach Partnerverlust
- Statistisches Monitoring von Suiziden und Suizidversuchen im Kanton Zürich

23. Zürcher Präventionstag 2012

Phase 3: Konsolidierung

- Nachhaltige Massnahmen aufbauend auf der Sensibilisierung von Multiplikator/innen (Aus- und Weiterbildungen)
- Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit im Kontext der Prävention
- Helpline für Fachpersonen
- Kriseninterventionszentrum für Jugendliche (KIZ)
- Unterrichtsmaterialien zu den Themen psychische Gesundheit und Suizidalität
- Kontrolle der Medienberichterstattung über Suizid.
- Als zentrale Struktur für die Strategie- Steuerung- und Koordination sowie die inhaltliche Gesamtplanung wird ein kantonales Kompetenzzentrum, respektive die Übertragung der erwähnten Aufgaben an eine bestehende Institution, empfohlen

23. Zürcher Präventionstag 2012

Antwort des Regierungsrates auf das kantonsrätliche Postulat im Nov.2011:

Es besteht Handlungsbedarf für eine koordinierte Suizidprävention im Kanton Zürich.

Es ist denkbar, die vorgeschlagenen Massnahmen im Rahmen des Grundlagenberichts „Prävention psychischer Erkrankungen“ im Schwerpunktprogramm zu realisieren.



Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit

PD Dr.phil. Vladeta Ajdacic-Gross
vajdacic@dgsp.uzh.ch

Barbara Meister
barbara.meister@phzh.ch

Mariann Ring, MSc
mariann.ring@clienia.ch

www.fssz.ch

23. Zürcher Präventionstag 2012

