



Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Suizidprävention bei Asylsuchenden: kritische Reflexionsansätze und Handlungsmöglichkeiten

Julie Page
Leiterin Koordinationsstelle

Das Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz (NPG)

bringt Organisationen zusammen, die sich für die Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen einsetzen.

Trägerorganisationen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Konferenz der kantonalen Gesundheits-
direktorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs
cantonaux de la santé
Conferenza delle direttrici e dei direttori
cantionali della sanità

Ziele

- Wissen austauschen und voneinander lernen
- Zusammenarbeit fördern und Synergien nutzen
- Gute Praxis und Forschung sichtbar machen
- Intersektorale Zusammenarbeit fördern

Dienstleistungen

- Fachveranstaltungen, Workshops und Netzwerktreffen
- U.a. Austauschtreffen der Kantone zu Suizidprävention - in diesem Zusammenhang ist die Idee für dieses Webinar entstanden
- Website (Relaunch Frühling 2026), Newsletter und LinkedIn-Kommunikation (im Aufbau)
- Kooperationen mit Partnern für interdisziplinäre Diskussionen
- Mitarbeit in nationalen Fachgremien

Weitere Informationen zum
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

www.npg-rsp.ch

Prekarität und erzwungene Migration auf dem Weg zu einer angemessenen Prävention und Begleitung des Suizidrisikos

11. Juni 2026 – Dr. Javier Sanchis Zozaya

Webinar



PRÉVENTION DU SUICIDE DANS LES CENTRES FÉDÉRAUX POUR REQUÉRANTS D'ASILE DE LA REGION SUISSE ROMANDE

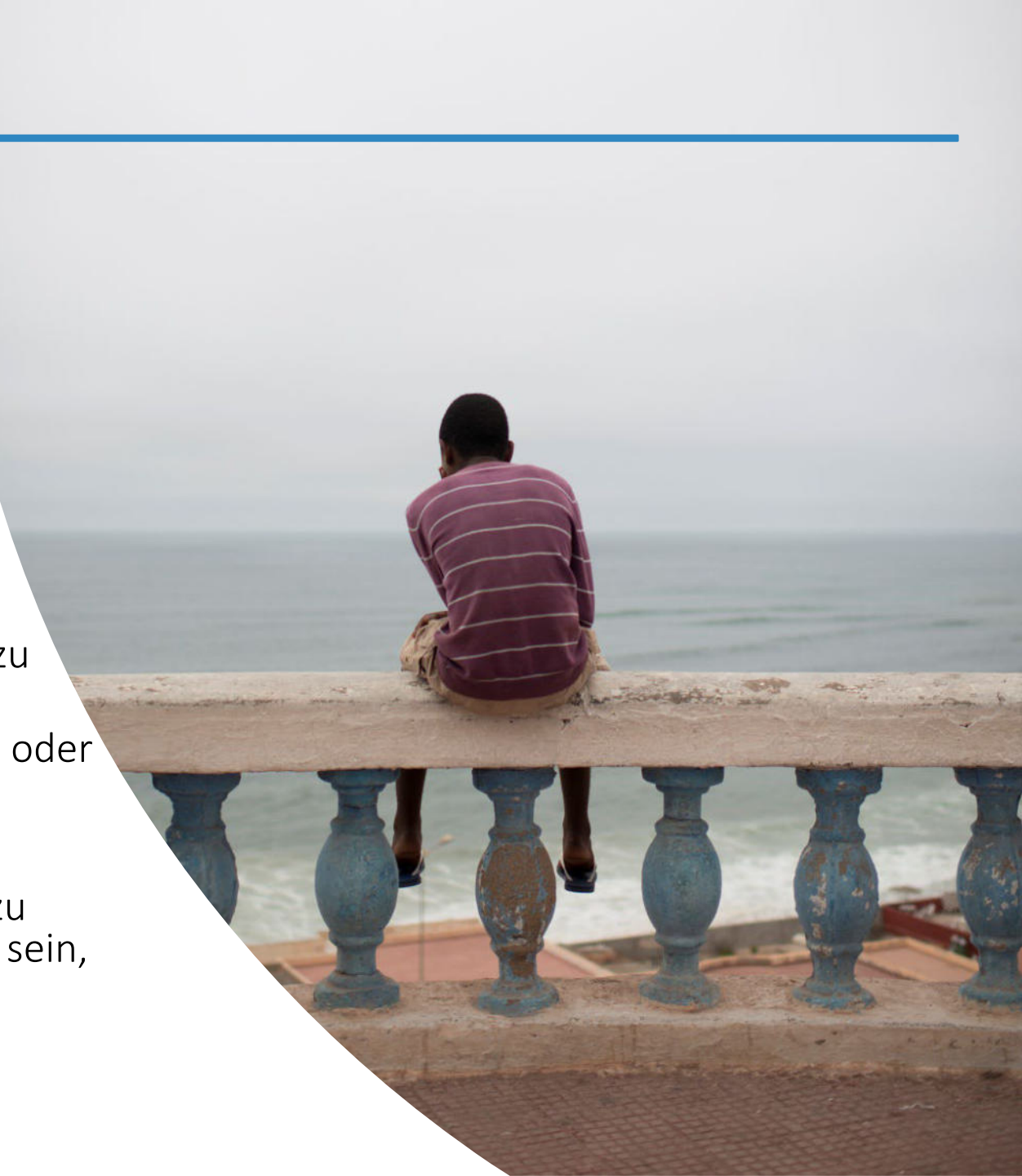
RAPPORT DU CONSORTIUM DE RECHERCHE UNISANTÉ – DP-CHUV

Coordonné par Javier Sanchis Zozaya et Sydney Gaultier

Décembre 2021

ZWANGSMIGRANT:INNEN VERSTEHEN

- 40–60 % der minderjährigen und erwachsenen Zwangsmigrant:innen leiden unter psychischen Störungen
- Neben den psychischen Traumata oft auch zahlreiche Trauerfälle erlebt
- Kulturelle Vielfalt
- Häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit:
 - Sprachbarrieren
 - Schwierigkeiten, sich nützlich zu fühlen, sich zu beschäftigen, Arbeit zu finden
 - Warten darauf, in die Heimat zurückzukehren oder zwangsweise abgeschoben zu werden
 - Unkenntnis des Systems
- Auswirkungen auf die Integration: Fähigkeit, sich zu konzentrieren, sich Dinge zu merken, motiviert zu sein, zu lernen und Zugang zum Arbeitsmarkt zu finden



RISIKOFAKTOREN: ALLGEMEINBEVÖLKERUNG - ZWANGSMIGRANT:INNEN

ALLGEMEINE BEVÖLKERUNG

- Stressereignisse (>80 % der Fälle)
- Mangelnde soziale Integration
- Persönliche (10-30x) und familiäre (4x) Suizidvorgeschichte
- In 90 % der Suizidfälle litt die Person an einer psychischen Störung
- Körperliche Beschwerden und chronische Schmerzen.
- Substanzkonsum
- Schwieriger Zugang zu medizinischer Versorgung

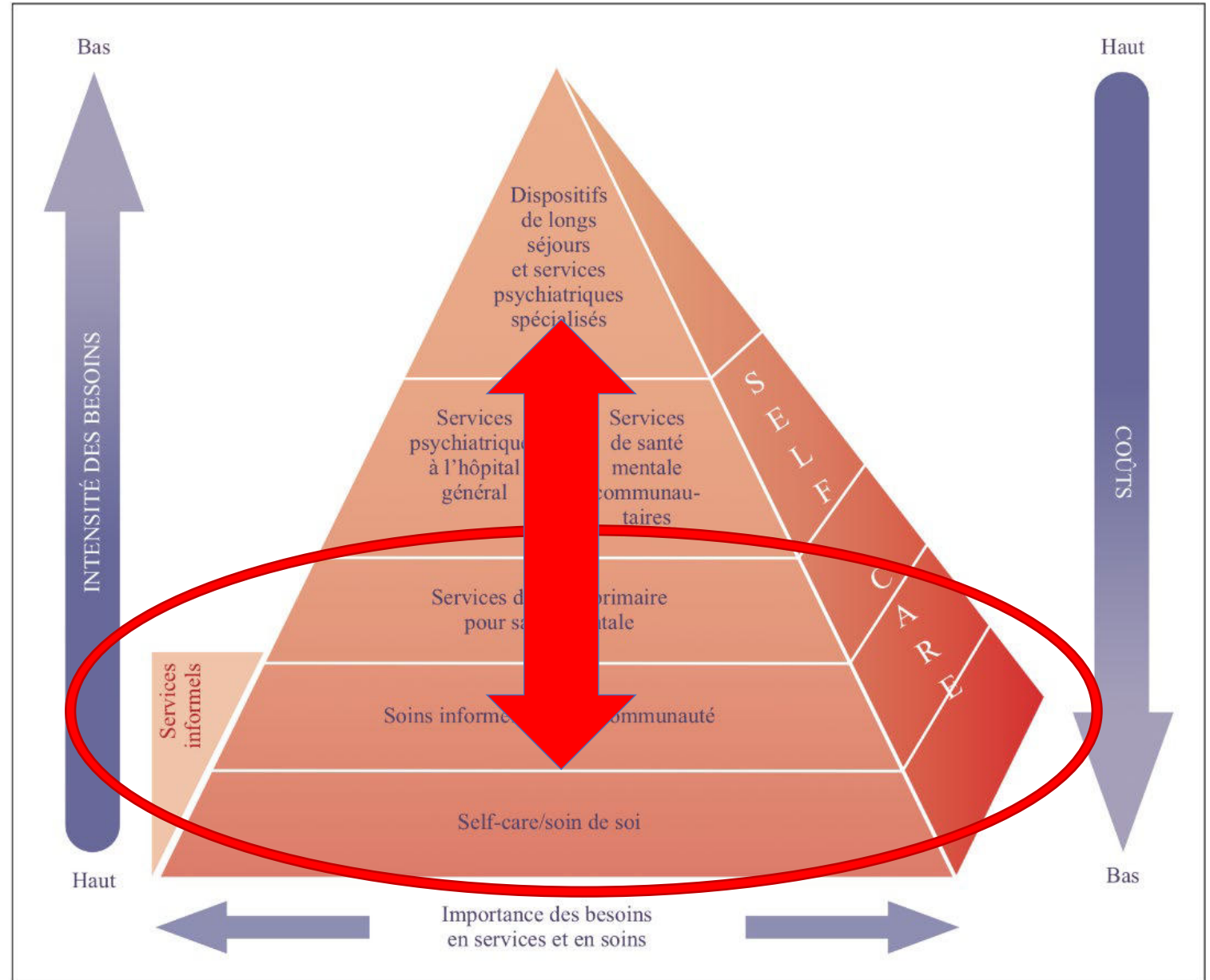
ZWANGSMIGRANT:INNEN

- Haftbedingungen: alltägliche Belästigungen, Zufallsbeziehungen, Wartezeiten bei medizinischer Versorgung, Verlegung zwischen Einrichtungen (39 %)
- Dauer des Verfahrens: Einreichung, Entscheidung, Rechtsmittel (27 %)
- Negative Entscheide: Ablehnung des Asylantrags (24 %)
- Familientrennung (3 %)
- Andere Studien zeigen: 44 % der Suizidversuche erfolgen innerhalb von sechs Monaten nach Ankunft im Aufnahmeland

(Staehr et al., 2006).
(Filges et al., 2015).
(Li et al., 2016; Tessitore und Margherita, 2020).
(Hedrick et al., 2017, 2019, 2020ab)
(Spallek et al., 2014).

DAS WAADLÄNDER MODELL

- Auf Migration spezialisierte psychiatrische Dienste mit mobilen Teams
- Auf Migration spezialisierte allgemeinmedizinische Dienste
- Integrierte somatisch-psychiatrische Sprechstunden
- Programm „Psychosoziale Begleitung durch migrantische Peers“
- Kantonale Koordinationsstelle für die psychische Gesundheit von Migrant:innen:
 - Gesundheitseinrichtungen
 - Aufnahme-, Sozial-, Schul- und Integrationsinstitutionen
 - Vereins- und Gemeinschaftsmilieu



Funk M, Benradia I, Roelandt JL. Psychische Gesundheit und medizinische Grundversorgung: eine ganzheitliche Perspektive. *L'information psychiatrique* 2014; 90: 331–9. doi:10.1684/ipe.2014.1203

WIE KANN MAN INTERVENIEREN?

PRÄVENTIONSSCHWERPUNKTE

1 Verbesserung der Aufenthaltsbedingungen

Förderung der Sozialisierung und Beschäftigung
Verkürzung der Verweildauer in den Einrichtungen

2 Informationen zur psychischen Gesundheit

Proaktive Aufklärung über psychische Gesundheit und verfügbare Ressourcen sowie Ansprechen von Suizidrisiken ohne Tabu

3 Früherkennung

Warnsignale, selbstverletzendes Verhalten oder einen ersten Selbstmordversuch niemals herunterspielen: Das ist keine Provokation oder Manipulation, sondern Ausdruck von Not.

4 Zugang zur Versorgung

Vereinfachte Überweisung an geeignete Behandlungsangebote
In die Allgemeinmedizin integrierte psychiatrische Teams
Mobile Teams

5 Gemeinschaftliche Unterstützung

Einbeziehung von Vereinen
Aufbau der Unterstützung durch migrantische Peers · Projekte vom Typ PM+ (psychosoziale Begleitung)

6 Koordination zwischen den verschiedenen Diensten

Ressourcen und Kompetenzen kennen und anerkennen
Abbau von Vorurteilen zwischen den Diensten/Institutionen
Analysieren, um sich zu verbessern, nicht um zu bestrafen

7 Fortbildung & Supervision

Für alle Fachkräfte in den Partnerzentren und -institutionen: Psychische Gesundheit, Suizidprävention, Umgang mit Gewalt, Überbringen schlechter Nachrichten

8 Monitoring von Vorfällen

(Spallek et al., 2014; WHO-Bericht „Suizidprävention: eine globale Verpflichtung“, 2014)
Erfassung aller Formen selbstverletzenden Verhaltens ohne Einschränkung
Genaue Definition der verschiedenen Arten von Handlungen und Indikatoren
Zentrale Erhebung von Informationen zum Vergleich und zur Analyse

MAN MUSS KEIN:E EXPERT:IN SEIN
JEDER KANN HELFEN!

INTERVENTIONSSCHWERPUNKTE

1

Vertrauensverhältnis aufbauen

Sich in die Geschichte des anderen hineinversetzen · Herzliche und authentische Präsenz · Respekt und Urteilsfreiheit

2

Ereignis ansprechen

Was ist passiert? · Auslösende Faktoren · Erkunden, welche Ressourcen bereits ausprobiert wurden und was in der Vergangenheit geholfen hat

3

Psychosoziale und administrativ-rechtliche Aspekte

Sich für die sozialen, administrativen und rechtlichen Aspekten der Situation interessieren

4

Emotionalen Ausdruck erleichtern

Leiden annehmen · Kulturelle Aspekte berücksichtigen

5

Aktionsplan gemeinsam erarbeiten

Das Verständnis der Krise vertiefen · Gemeinsam die nächsten Schritte festlegen

6

Umfeld mobilisieren

Die Isolation durchbrechen · Angehörige und Unterstützungsnetzwerk einbeziehen

7

An geeignete Betreuungsangebote überweisen

Den Übergang zu geeigneten Ressourcen und Fachkräften sicherstellen



Formation de 2 jours



Formation reconduite plusieurs fois par an



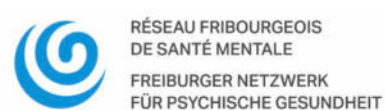
Lausanne (Vaud), Marin (Neuchâtel), Martigny (Valais) ou Posieux (Fribourg)



[S'INSCRIRE](#)

PRÉVENTION DU SUICIDE: RENCONTRER ET ACCOMPAGNER

Dès 2025, la formation “Faire face au risque suicidaire” devient “Prévention du suicide: rencontrer et accompagner”. Ce nouveau titre reflète une approche repensée de l'accompagnement des personnes en souffrance suicidaire.



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



- Filges, T., Montgomery, E., Kastrup, M., Klint Jørgensen, A.M. (2015). The Impact of Detention on the Health of Asylum Seekers: A Systematic Review, *Campbell Systematic Reviews*, 11(1), 1-104
- Hedrick, K. (2017). Getting out of (self-) harm's way: A study of factors associated with self- harm among asylum seekers in Australian immigration detention, *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 49, 89-93.
- Hedrick, K., Armstrong, G., Coffey, G., Borschmann, R. (2019). Self-harm in the Australian asylum seeker population: A national records-based study, *SSM - Population Health*, 8, 100452.
- Hedrick, K., Armstrong, G., Coffey, G., Borschmann, R. (2020a). An evaluation of the quality of self-harm incident reporting across the Australian asylum seeker population according to World Health Organization (WHO) guidelines. *BMC Psychiatry* 20:320.
- Hedrick, K., Armstrong, G., Coffey, G., Borschmann, R. (2020b). Self-harm among asylum seekers in Australian onshore immigration detention: how incidence rates vary by held detention type. *BMC Public Health*, 20:592
- Li, S. S., Liddell, B. J., Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current Psychiatry Reports*, 18(9), 82.
- Sanchis Zozaya, J. (2021). J'ai peur de les oublier - Deuil et accompagnement chez les adolescents requérants d'asile. Georg Éditeur : Genève.
- Spallek J., Reeske A., Norredam M., Nielsen S. S., Lehnhardt J., Razum O., (2014). Suicide among immigrants in Europe- a systematic literature review, *European Journal of Public Health*, 25(1), 63-71.
- Staehr, M.A., Munk-Andersen, E. (2006). Suicide and suicidal behavior among asylum seekers in Denmark during the period 2001-2003. A retrospective study. *Ugeskr Laeger*, 168(17), 1650-3.

DANKE!

jsanchis@althaia.cat

Suizidprävention bei Asylsuchenden?

Schilderung und Analyse der Erfahrung aus kritischer Perspektive

11. Juni 2026

Marie-Christine Ukelo Mbolo und Sandra Modica

Programm

- Realitäten in der Praxis
- Analysen und kritische Überlegungen
- Konkrete Handlungsansätze

Wer sind wir? Von wo aus sprechen wir?

droit
de rester
pour
tou-x·tes



- Aktivistinnen
- Zivilgesellschaftliches Kollektiv (5 ♀, Freiwillige, 2017)
- Verteidigung des Asylrechts – Gute Aufnahmebedingungen
- Sprechstunden: solidarisches Zuhören
- Gemeinsame Gestaltung von Kollektiv für den Kampf und das Empowerment
- Netzwerk aus verschiedenen Branchen und Vereinen

- Assoziierte Professorinnen TS
- Verhaltenskodex
- Eine SA die gegen Unterdrückung, dekolonial, radikal und menschenrechtswürdig ist
- Mikro-Meso-Makro
- Haltung

Bachelor of Arts HES-SO en travail social

**Des professionnel·les engagé·es
en faveur d'une société juste,
égalitaire et inclusive**

Asylstatus

- AsylbewerberIn (N-Ausweis)
- **Abgewiesene AsylbewerberIn** (Bescheinigung über Nothilfe)
- **Person mit einem Nichteintretensentscheid** (Bescheinigung über Nothilfe)
- Person mit vorläufiger Aufnahme (F und F-Flüchtlinge)
- Flüchtling (Aufenthaltserlaubnis B)

Behörden

- Bundesebene: Staatssekretariat für Migration (SEM)
- Kantonale Behörden: z. B. Amt für Bevölkerung und Migration im Kanton Fribourg (SPOMI)

Verfahren — z. B. Abgewiesene AsylbewerberIn + Person mit einem Nichteintretensentscheid

140 Tage Bundesasylzentrum → Transfer in den Kanton → Asylablehnung / Nothilfe = Abreise woandershin? Illegalität? Freiwillige oder erzwungene Ausschaffung?

Ein Rahmenkonzept zur Auseinandersetzung mit der Realität in der Praxis

- **Sammlung an Beobachtungen von Expert*innen der Erfahrungen**
 - Verschiedene Perspektiven – Validierung
- **Einordnung der Realität anhand von Referenzen aus Institutionen, Wissenschaft und Zivilgesellschaft**
 - Empfehlung für eine menschenwürdige Unterkunft, UNHCR
 - Mindeststandards, SFH (2021)
 - Bericht der Nationalen Kommission zur Verhütung von Folter (2024)
 - Untersuchungsbericht, Oberholzer (2021)
 - Forschung zu Aufnahmebedingungen in Bundesasylzentren, Lederrey (2026)
 - Forschung zur Suizidprävention, Sanchis Zozoya & Gaultier (2021)
 - Bericht über die Aufnahmebedingungen ORS, Bleiberecht Freiburg (erscheint in Kürze)

Die Realität in der Praxis

IN LOVING
MEMORY



“La Suisse expulse, ce système est mortifère.”
Nos existences ne sont pas des décisions administratives.

Contenu généré par l'IA

**Suite au décès tragique de
notre confrère Davy
NTEZIYIREMA**

**👊 *La Communauté
Burundaise associée aux
organisations Suisses de droit
de rester et aux autres
communautés réfugiées de
suisse, vous invite à un temps
de recueillement et hommage
en sa mémoire ***

📅 *Samedi 11.04.2026*
🕒 *14h00*

**📍 Birmensdorfstrasse 493
Triemli, Zürich.**
Tenue: Couleur noire
Bougie, fleurs et banderoles

Kontinuum und Kumulierung von Gewalt



Inspiziert von Kelly (1987), Auclair & Suelves Ezquerro (2021)

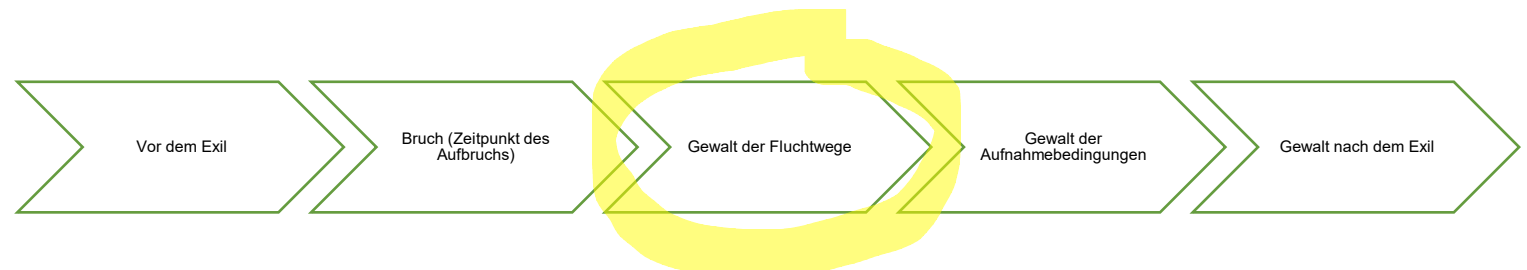
“Potentially traumatic events from the past are not the only, or even most important, source of psychological distress. **The majority of mental health problems are directly related to post-migration factors.**”

Womersley G., Kloetzer L., Goguikian Ratcliff B. (2017)

Kontinuum und Kumulierung von Gewalt



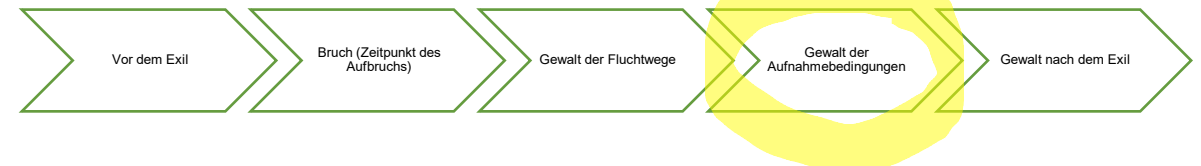
**LIGHTHOUSE
REPORTS, 2021**



Verantwortung der Staaten

"Menschen die in einem anderen Staat Schutz suchen, haben das Recht, dort für die gesamte Dauer des Asylverfahrens zu bleiben – und dort **unter menschenwürdigen Bedingungen zu leben**"

UNHCR (o. J.)



Voraussetzungen für eine Aufnahmebedingungen

= Anforderung
ausreichendes Niveau an

- Privatsphäre
- Platz
- Sicherheit
- Licht
- frischer Luft
- angemessener Basisinfrastruktur

NKVF, 2024, S.5

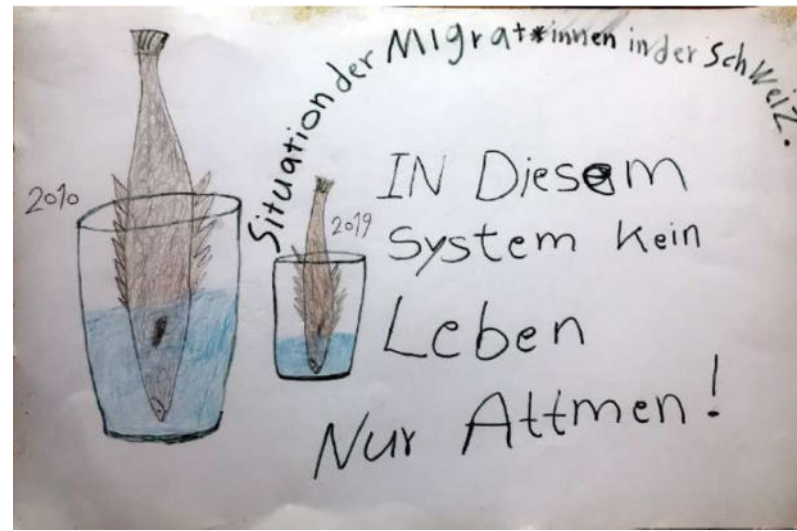
Schema, das auf der Grundlage verschiedener Empfehlungen erstellt wurde: NKVF (2024), SFH (2021), Oberholzer (2021), UNHCR (o. J.), Lederrey (2026),...



Das Heim ist kein Camp, es ist ein Gefängnis. Wenn du die Mauern siehst, die Fenster – es gibt Sachen, die bereiten mir Schmerzen. Es gibt nicht den Geruch des Lebens darin. Schau dir die Farbe der Wände an, schau dir den Stacheldraht auf den Mauern an.

(Löffl, April 2020)

Broschüre: Kein Mensch kann in einem solchen System leben.
Wir atmen nur, nichts mehr als das (2020)



droit
de rester
pour
tou-xtes

Aufnahmebedingungen

"À Boudry, on vivait sous un contrôle constant. Chaque fois que je sortais ou rentrais dans le bâtiment, les agents de sécurité (Securitas ou Protectas) me fouillaient. Parfois plus de 20 fois par jour. Chaque jeudi, ils fouillaient nos chambres"

Ancien-nex résident-ex du CFA de Boudry

Bild: Bleiberecht Neuenburg (2025)

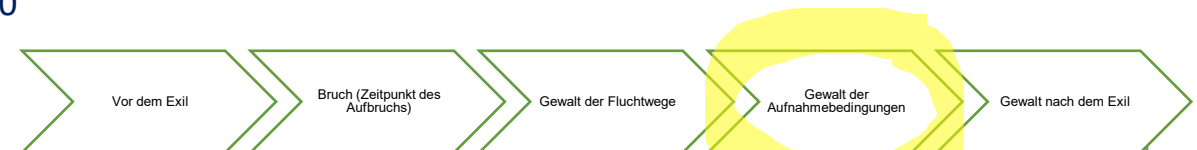


Bild DDR FR (2026)

Requérants de dignité



Courrier, Juli 2020



Aufnahmebedingunge



Texte Banderolen:

- Stopp dem Leben in Gefangenschaft,
- Stopp Isolation,
- Asylcamps sind Orte der Gewalt,
- Wo sind die Menschenrechte? Wo ist die Freiheit?
- Ich will mich frei bewegen ohne Angst.

Bilder aus der Broschüre: Kein Mensch kann in einem solchen System leben.
Wir atmen nur, nichts mehr als das (2020)

Abschwächung der Schutzfaktoren



Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Beispiel: Unterkunft

- Überbevölkerung
- Mangel an Privatsphäre, Promiskuität
- Lärm, Schlafmangel
- Unbeständigkeit von Orten und Personen (Transfers)
- Zwangsweise Untätigkeit, Unterbeschäftigung, „Entfremdung vom Alltag“
- Bedingungen wie in Haft, ständige Überwachung, Leibesvisitationen, endlose strenge Vorschriften, unverhältnismässige Strafen
- Spannungen und Gewalt: mit dem Personal, unter den MitarbeiterInnen, mit der Leitung
- Isolation: abgelegene Wohngebiete, eingeschränkte Verkehrsanbindung
- Fehlende soziale Betreuung, keine SA-Präsenz
- ...

- Stress
- Panik bei regelmässigen Ausschaffungen
- Angststörungen
- Schlafstörungen
- Suchtprobleme
- Ernährungsprobleme
- Selbstverletzung
- Suizidrisiko

Erfahrungsberichte DDR (2025–2026)

Diese Punkte werden auch in NKVF (2024), Lederrey (2026) und Oberholzer (2021) angesprochen

Abschwächung der Schutzfaktoren



Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Beispiel: Zugang zur Gesundheit

- Massive Einschränkung des Rechts auf Gesundheit
- Gatekeeping-System: überlastetes, nicht ausreichend spezialisiertes, unterbesetztes und überfordertes Pflegepersonal
- Verzögerung bei der Behandlung
- Unzureichende psychiatrische Bereitschaftsdienste
- Keine regelmässige Nachbetreuung, hohe Fluktuation beim Pflege- und medizinischen Personal
- Zu wenig interkulturelle DolmetscherInnen – Google Translate kann nicht alles
- „Mitgefühlsmüdigkeit“ (*compassion fatigue*), überlastetes Personal, der Eindruck von Vortäuschung oder Erpressung
- Transfers unterbrechen laufende Behandlungen, ohne dass eine Nachbetreuung erfolgt. Mangel an Fachärzten, insbesondere in der Traumatologie

- Stress
- Angststörungen
- Schlafstörungen
- Suchtprobleme
- Ernährungsprobleme
- Selbstverletzung
- Suizidrisiko

Erfahrungsberichte DDR (2025–2026)

Diese Punkte werden auch in NKVF (2024), Lederrey (2026) und Oberholzer (2021) angesprochen

Gewaltkontinuum und Faktoren, die die Verletzlichkeit erhöhen (Risikofaktoren)

**droit
de rester
pour
tou·x·tes**



Konkrete Handlungsansätze

Schutzfaktoren stärken und Risikofaktoren verringern bzw. beseitigen

- Die strikte Einhaltung der bestehenden Empfehlungen und Mindeststandards einfordern
- Politische und ethische Verantwortung übernehmen
- Zusammenkommen und sich treffen – die Kraft der Gemeinschaft
- **Einen Paradigmenwechsel fordern:** von einem sicherheitsorientierten Ansatz hin zu einem menschenrechtsorientierten Ansatz

Literaturverzeichnis

- Auclair, I., & Suelves Ezquerro, L. (2021). The continuum of violence in forced migration: Acknowledging it and acting on it. Alternatives Humanitaires. <https://www.alternatives-humanitaires.org/en/2021/11/08/the-continuum-of-violence-in-forced-migration-acknowledging-it-and-acting-on-it/> 1
- Alessi, E. J., Cheung, S., Kahn, S., & Yu, M. (2021). A scoping review of the experiences of violence and abuse among sexual and gender minority migrants across the migration trajectory. Trauma, Violence, & Abuse, 22(5), 1339–1355. <https://doi.org/10.1177/15248380211043892> [link.springer.com]
- Bergmann A. (2024). Récits du bas seuil. Parcours d'une infirmière. Ed. d'En bas
- CNPT - Commission nationale de prévention de la torture (2024). Rapport de la au Secrétariat d'État aux migrations (SEM) sur ses visites dans les centres fédéraux d'asile (CFA) de la région d'asile Suisse romande de février à juin 2024. Confédération suisse
- Droit de rester Neuchâtel (2025). Paroles des centres. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DLPxOpml0qR/>
- Goldmann C. (2019). Le prix de la migration au féminin : viol, violences, prostitution. Dans Empan/4, n° 116, pp. 61-65. Récupéré de <https://www.cairn.info/revue-empan-2019-4-page-61.htm>
- Gynécologie sans frontières (2018). Dossier de presse 2018. Récupéré de <https://gynsf.org/doc/Dossier%20de%20presse%20GSF%202018.pdf>
- Grand Conseil Genève (22.04.2026). Rapport du Conseil d'Etat (22892-B)
- HCR (s.d.). Hébergement pendant la procédure d'asile. Site consulté le 6 juin 2026: https://www.unhcr.org/ch/fr/hebergement-pendant-la-procedure-dasile?utm_source=chatgpt.com

- Kelly (1987) . The Continuum of Sexual Violence. In Women, Violence and Social Control. British sociological association
- Lighthouse Reports (2021). Unmasking Europe's Shadow Armies.
<https://www.lighthousereports.com/investigation/unmasking-europes-shadow-armies/>
- Mazzone L. (2022) Interpellation. Prise en compte du risque suicidaire et prévention en matière de santé mentale chez les demandeuses et demandeurs d'asile (22.4593).
- Oberholzer (2021). Bericht über die Abklärung von Vorwürfen im Bereich der Sicherheit in den Bundesasylzentren erstattet im Auftrag des Staatssekretariats für Migration (SEM)
- RTS (2022). Temps Présent "Asile, une industrie qui dérape"
- Sanchis Zozaya J. et Gaultier S. (2021). Prévention du suicide. Dans les centres fédéraux pour requérants d'asile de la région Suisse romande. Rapport du consortium de recherche Unisanté – DP-CHUV. Récupéré de <https://www.sem.admin.ch/dam/sem/fr/data/publiservice/service/forschung/2021-studie-suizidpraevention-baz.pdf.download.pdf/2021-studie-suizidpraevention-baz-f.pdf>
- Sakti, V. K., & Amrith, M. (2022). Introduction: Living in the “here and now”: Extended temporalities of forced migration. Journal of Intercultural Studies, 43(4), 457–463. <https://doi.org/10.1080/07256868.2022.2088084> [The Oxford...on Studies]

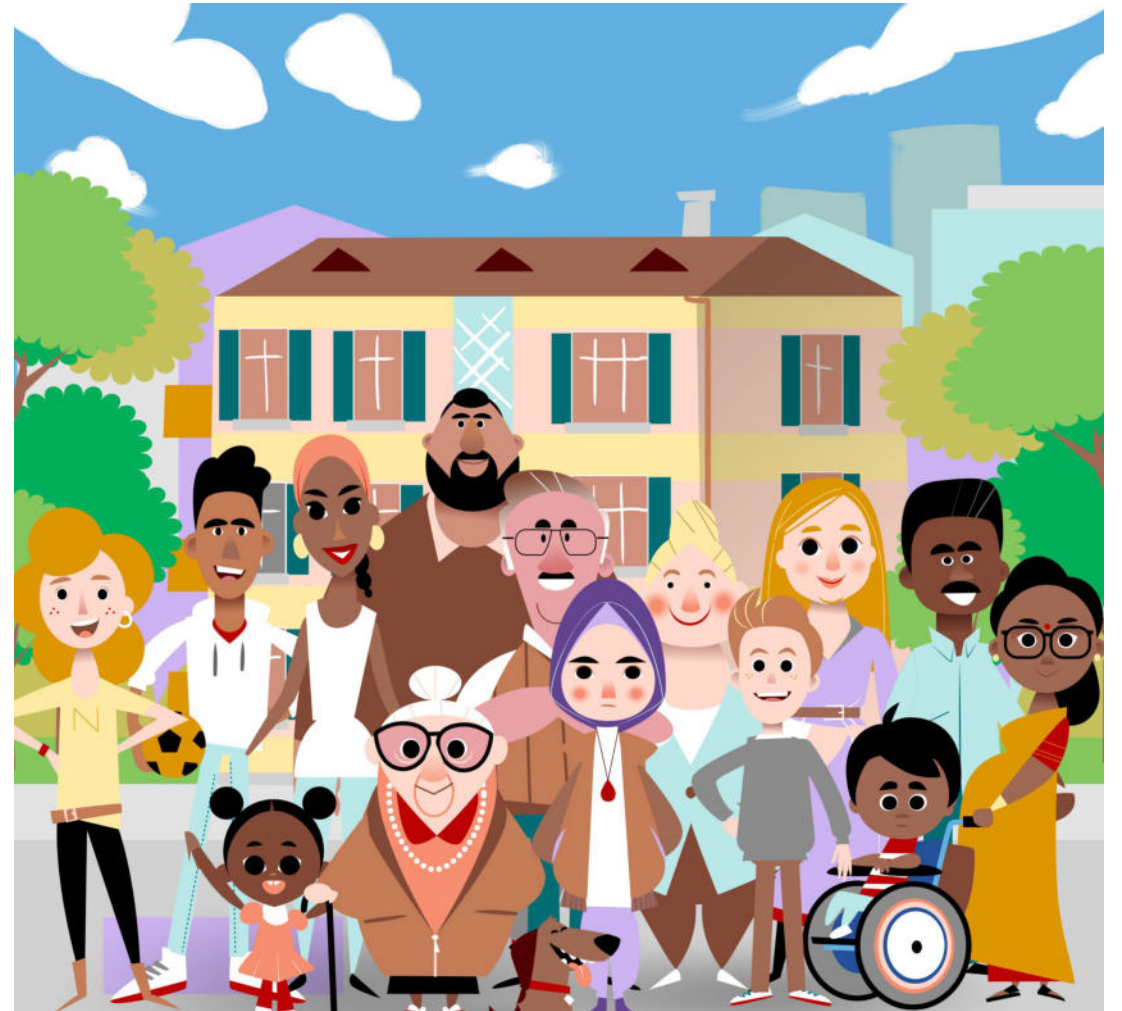
- Sisic, M., Tastsoglou, E., Dawson, M., Holtmann, C., Wilkinson, L., & Falconer, C. (2024). The continuum of gender-based violence experienced by migrant and refugee women in Canada: Perspectives from key informants. *Frontiers in Sociology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1420124> [link.springer.com]
- Schneider P. (2023). *Migralgie. Le chemin de l'exil, un continuum de violence*. RMS Editeur
- Secrétariat d'état aux migrations (2025). *Plan d'exploitation Hébergement (PLEX)*.
- Solidarité sans frontières et Droit de rester (2023). *Spirale de la violence Les renvois Dublin vers la Croatie et le rôle de la Suisse*
- von Arb U. & Litwan V. (2021) *Bericht internes Audit Sicherheit in den Bundesasylzentren Asylregionen West- und Nordwestschweiz*. SEM
- Womersley G., Kloetzer L., Goguikian Ratcliff B. (2017). *Mental Health Problems Associated with Asylum Procedures of Refugees in European Countries*.

Niederschwellige psychosoziale Angebote

11. Juni 2026

Julia Nöthiger, Trauma-Psychotherapeutin
Viktoria Zöllner, Psychologin

Geschäftsstelle Schweizerisches Rotes Kreuz
Psychische Gesundheit und Ambulatorium



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Wer wir sind



Julia Nöthiger

Fachpsychologin Psychotherapie
Ambulatorium für Folter u.
Kriegsopfer (SRK)
Projektleiterin Niederschwellige
psychosoziale Angebote



Viktoria Zöllner

Psychologin
Projektleiterin Sui App
Subcircle Lead Niederschwellige
psychosoziale Angebote

Suizid: Daten

Gemäss WHO...

- _ 720 000 Personen sterben pro Jahr an Suizid
- _ Suizid ist die dritt häufigste Todes Ursache bei Menschen zwischen 15 und 29 Jahren
- _ 73% der Suizide werden in Ländern mit tiefem oder mittlerem Einkommen vollbracht
- _ Ursachen sind komplex: biologische, soziale, kulturelle Faktoren
- _ Suizid Versuch hoher Prädiktorfaktor für einen weiteren Suizidversuch

Quelle: WHO [Suicide](#)

Suizid: Vulnerabilität

Hohe Korrelation zwischen Suizidrisiko und

_psychischen Erkrankungen (Depression, Alkoholsubstanzmissbrauch)

_chronische Konflikte, Katastrophen (Krieg, Natur)

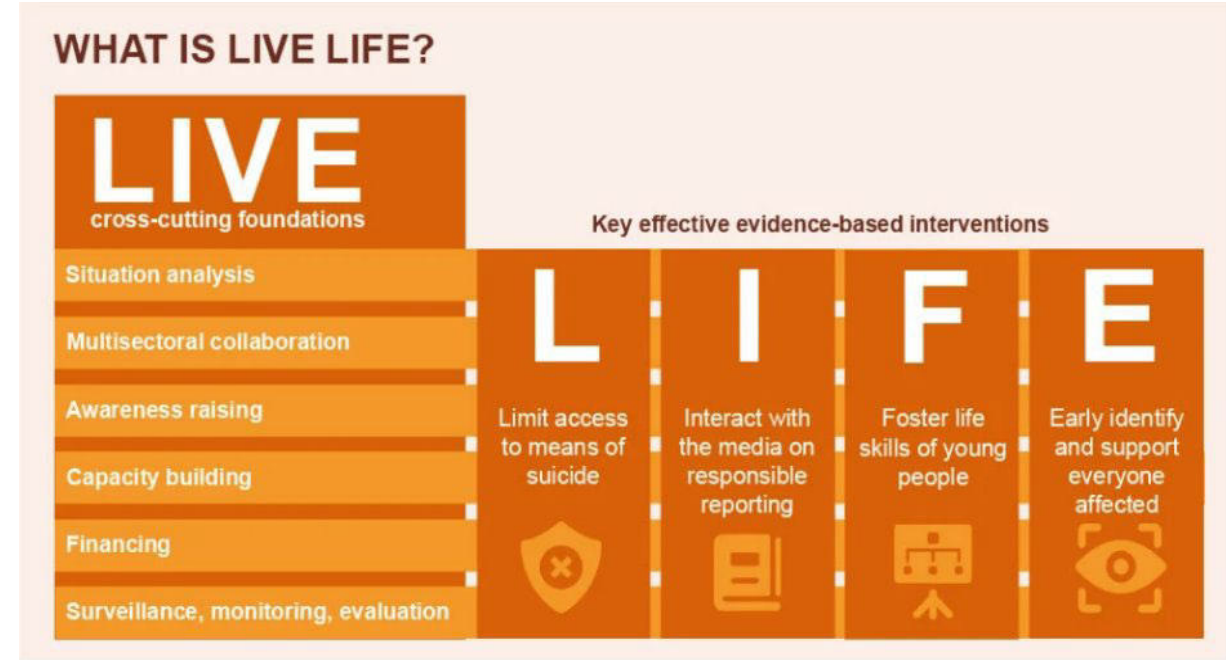
_soziale Isolation, schwere Verluste, Gewalterfahrungen

_Vulnerable Gruppe: Menschen, die wiederholte/chronifizierte Diskriminierung erfahren wie geflüchtete oder migrierte Menschen, Indigene, LGBTIQ+, Inhaftierte Menschen.

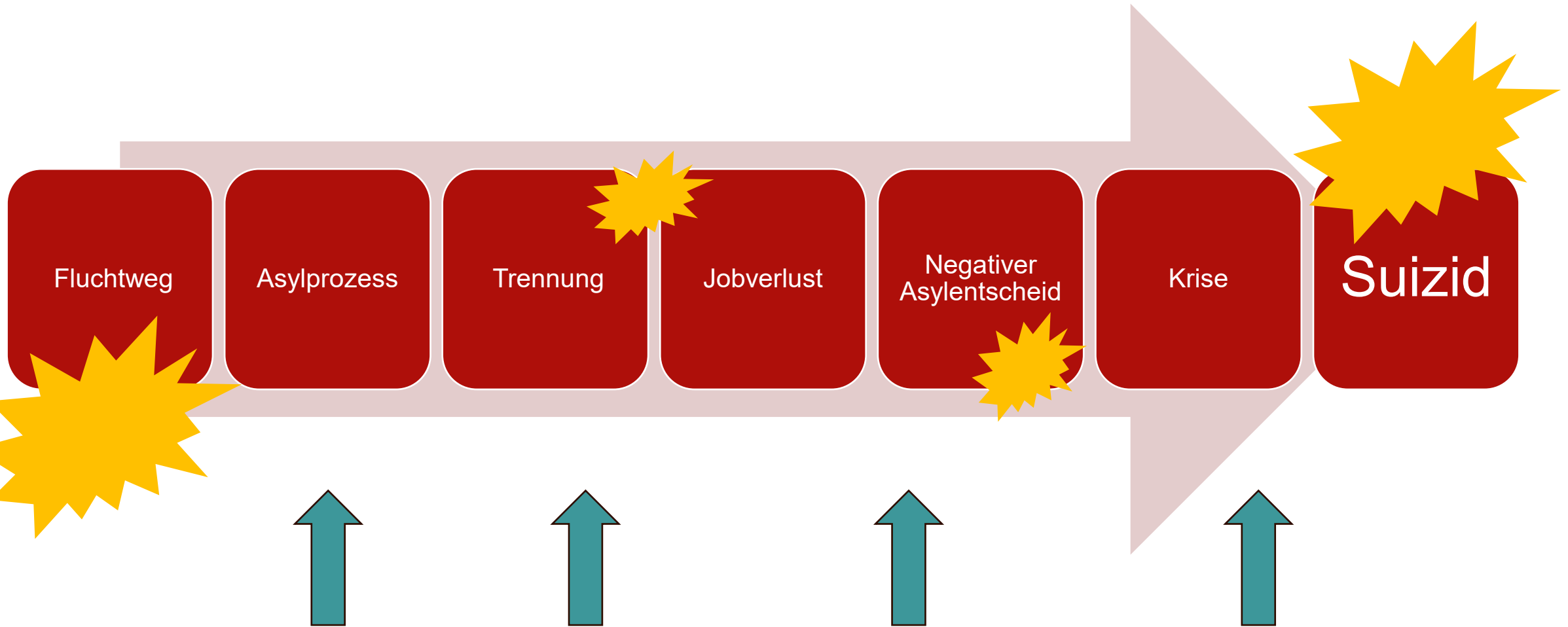
Suizid: Prävention

WHO's LIVE LIFE empfiehlt vier Schlüsselinterventionen zur effektiven Suizidprävention:

- Zugang zu möglichen Suizid-Mitteln limitieren (i.e. Waffen)
- Verantwortungsvolle Berichterstattung in den Medien bzgl. Suizid (Werther Effekt)
- **Stärkung von sog. "socio-emotional life skills" bei Jugendlichen**
- Frühe Identifikation und entsprechende Intervention bei Menschen mit para-suizidalem Verhalten



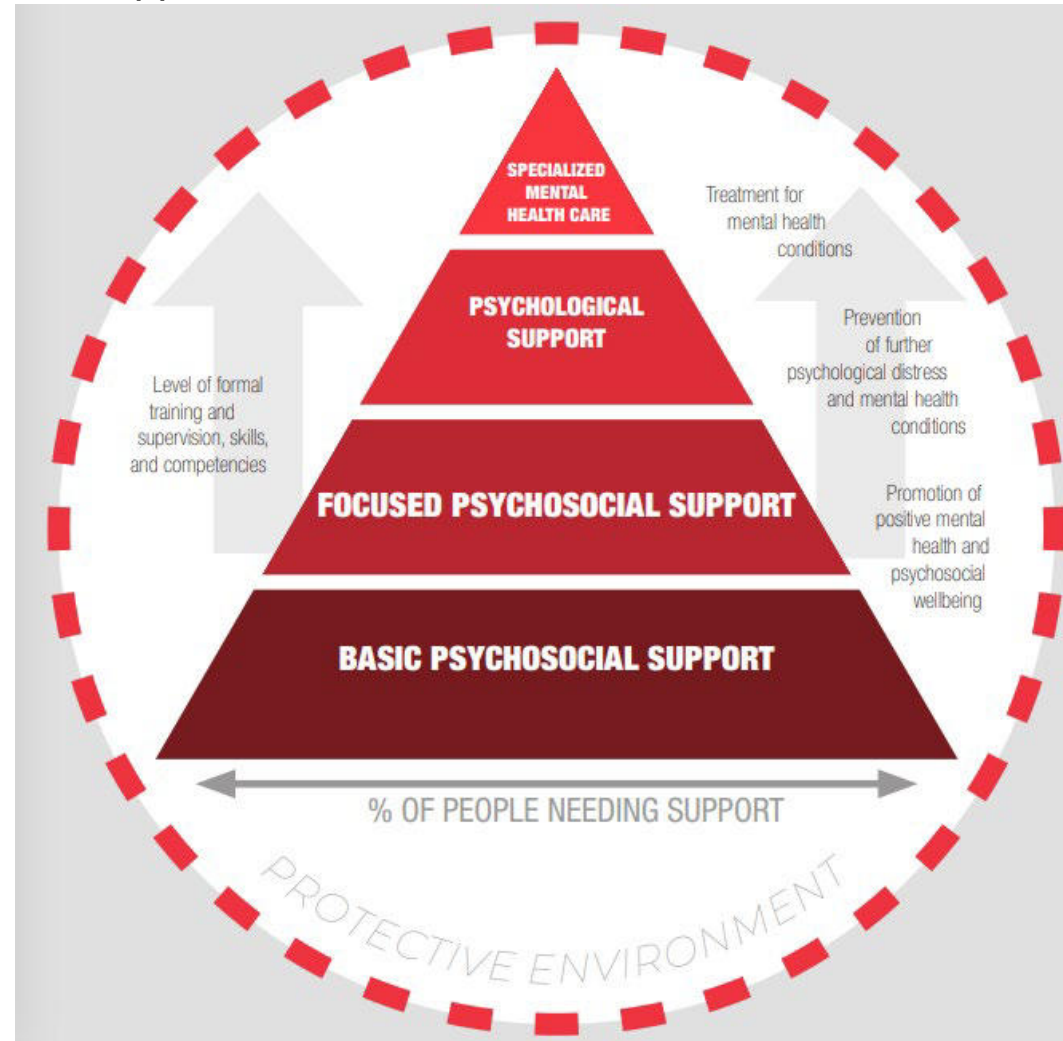
Prävention = Pflege der psychischen Gesundheit



Präventions - Möglichkeiten

MHPSS* Pyramide

*Mental Health and Psychosocial Support



Stepped-Care Ansatz der Rotkreuz-Bewegung

<https://mhpsshub.org/>

11. September 2025
Stepped Care konkret
7

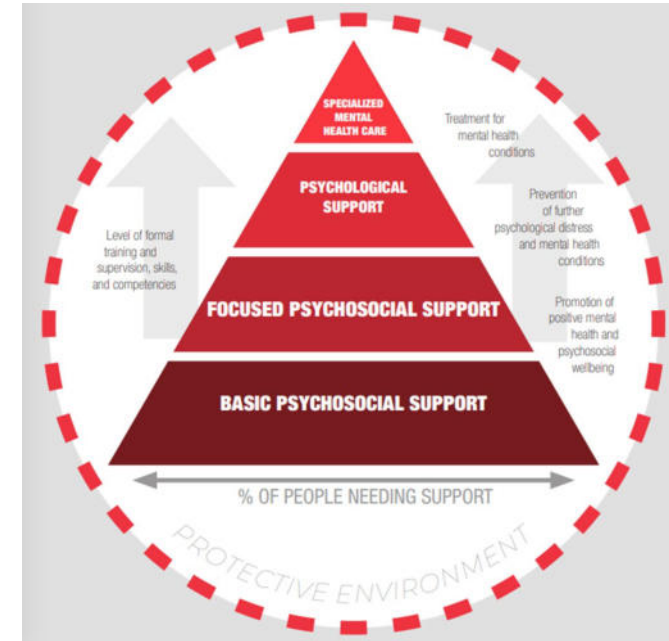
Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Spezialisiertes psychotherapeutisches Angebot

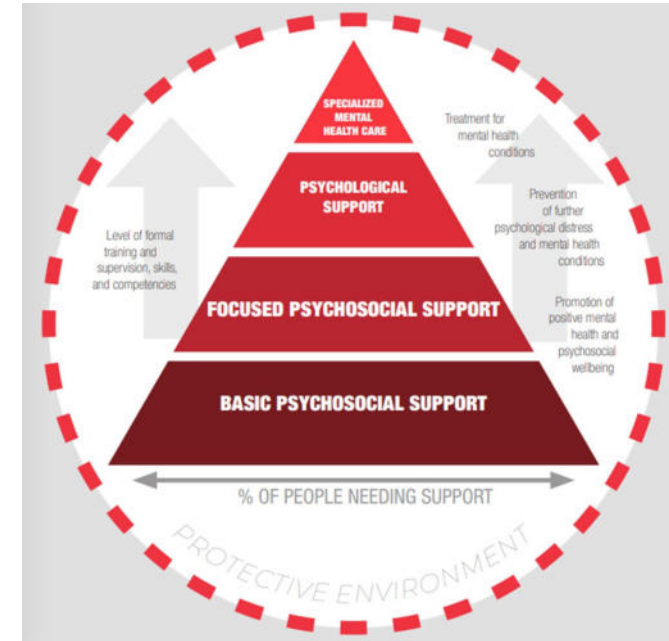
Trauma-spezifische Psychotherapie

- NET – Narrative Expositionstherapie
- EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing



Psychologische Beratung / Therapie

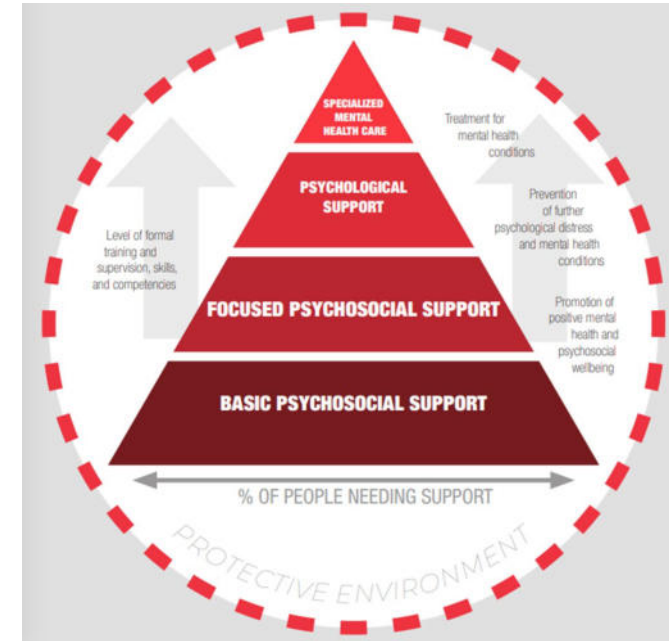
- Psychologischer Dienst des SRK Uri
<https://www.redcross.ch/de/unser-engagement/unsere-schwerpunkte/migration-und-flucht/ankommen-in-der-schweiz/asyl-und-fluechtlingsdienst-uri>
- ESTAIR (Enhanced Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation): Manualisierte Therapie für K-PTBS Patient*innen



Psychologisches Grundangebot: Unterstützung im Alltag

Arbeit an Ressourcen

- SPIRIT
 - **Psychosoziales Training**, das einfache und wirksame Strategien vermittelt, um belastende Emotionen, Stress und Alltagsprobleme zu bewältigen und die Selbstwirksamkeit zu stärken.
 - 5 Sitzungen
 - Durch geschulte „Laientherapeut:innen“ in der Muttersprache angeboten



Mehr Informationen: <https://www.spirit-network.ch/>

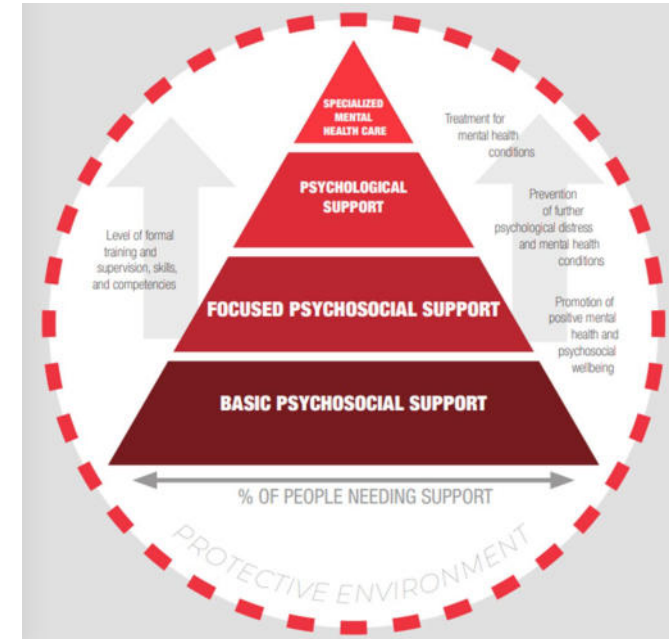


Psychologisches Grundangebot: Unterstützung im Alltag

Arbeit an Ressourcen

- START
 - Gruppentherapieangebot für Kinder und Jugendliche
 - Stressresilienz und Emotionsregulation
 - Auf Deutsch und Ukrainisch
 - Durch das SRK in Bern und St. Gallen angeboten

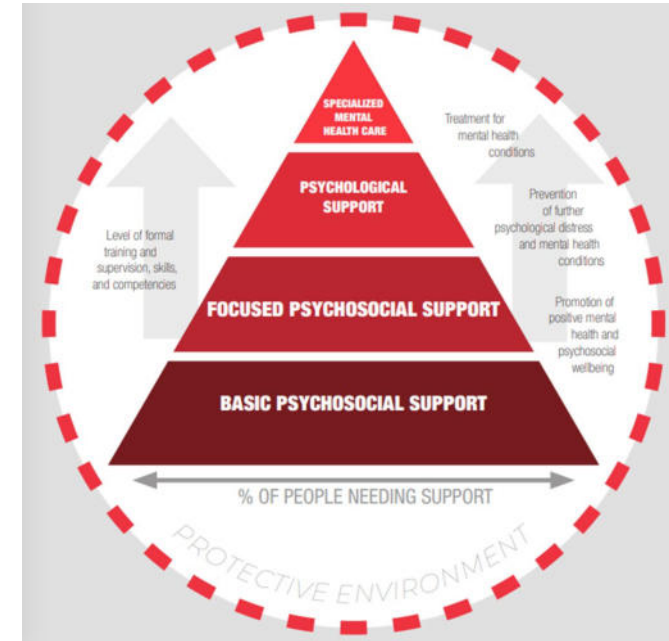
Mehr Informationen: <https://www.startyourway.de/>



Psychologisches Grundangebot: Unterstützung im Alltag

Arbeit an Ressourcen

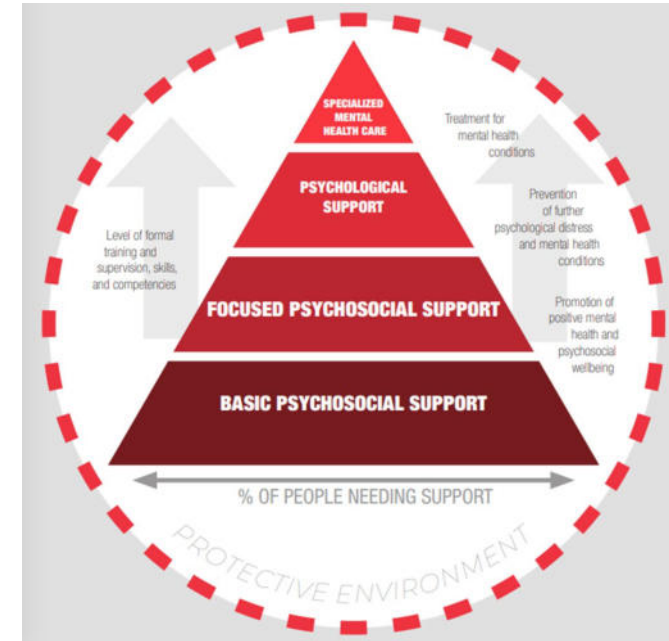
- EASE – Early Adolescent Skills for Emotions
 - Gruppenangebot für Kinder und Jugendliche von 9-15 Jahren, sowie Eltern und Begleitpersonen
 - Durch spezifisch ausgebildete Laientherapeut*innen angeboten
 - Unispital Zürich als Implementationspartner der WHO
- Mehr Informationen: <https://www.spirit-network.ch/>
- Ressourcenstärkende Gruppen (Yoga, Fussball, Handwerken)



Niederschwellige psychosoziale Unterstützungsangebote

Zur Orientierung

- E-learning
- Broschüren
- Apps
- Psychoedukation



Die Selbsthilfe-App des SRK für Geflüchtete



Die App bietet Orientierung für das Ankommen und Leben in der Schweiz:



Psychologische Selbsthilfe: Einfache Übungen und Tipps zum Umgang mit Stress, Sorgen, schwierigen Emotionen, Schlafstörungen etc.



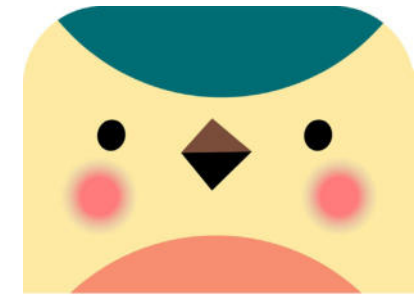
Individuelle schriftliche Unterstützung: Begleitpersonen beantworten Fragen im Chat und vermitteln Unterstützungsangebote.



Informationen zum Leben in der Schweiz: Arbeits- und Wohnungssuche, Familiennachzug, Asylverfahren, Gesundheitssystem, Gesundheitsförderung etc.

In Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Ukrainisch, Farsi und Türkisch verfügbar!

Download und Kontakt



Sui +



- Fragen an das Sui-Team: sui-app@redcross.ch
- Informationen zum Projekt: migesplus.ch/sui
- Bestellung von Flyern und Postern in den verschiedenen Sprachen für die Endzielgruppe: migesplus.ch/publikationen/sui-app

Sui App

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Niederschwellige psychosoziale Unterstützungsangebote

Zur Orientierung

Mehr wissen, besser verstehen, bewusster handeln

Information für hauptamtliche und freiwillige Mitarbeitende,
die mit traumatisierten Geflüchteten zusammentreffen



Schweizerisches Rotes Kreuz 
Ambulatorium für Folter- und Kriegssopfer

Wenn das Vergessen nicht gelingt

Informationsbroschüre zur Posttraumatischen Belastungsstörung



Erhältlich
in 10 Sprachen



Schweizerisches Rotes Kreuz 

Schau gut auf dich!

Dein Begleiter für
mehr Wohlbefinden im Alltag



Schweizerisches Rotes Kreuz 

11. September 2025
Stepped Care konkret
16

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

Broschüren gratis erhältlich unter www.migesplus.ch

Take Home Messages

- Pflege der Psyche gehört zum Alltag und wirkt präventiv
- Gesprächstipps von:
<https://www.reden-kann-retten.ch/>
 - Ruhig bleiben und zuhören
 - Aussagen ernst nehmen
 - Gegenüber nicht drängen usw.
- Suizidprävention wirkt auf allen Ebenen der Pyramide

