



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Direktionsbereich Öffentliche Gesundheit

Suizidprävention während und nach Psychiatrieaufenthalten Umsetzungshilfen

Facia Marta Gamez

Projektleiterin Angehörigenbetreuung

France Genin

wissenschaftliche Mitarbeiterin psychische Gesundheit



Ausgangslage

- Empfehlungen für Gesundheitsfachpersonen «**Suizidprävention bei Klinikaufenthalten**» (2019) [Link](#)
 - Fokus auf Übergang stationär-ambulant
 - Zielgruppe: Leitungsgremium, Führungskräfte in psychiatrischen Kliniken, Fachpersonen
- Förderprogramm «**Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017-2020**»
 - Studie zur Rolle der Angehörigen von suizidgefährdeten Personen
 - Empfehlungen für Kliniken und Fachpersonen im Bereich der stationären Psychiatrie zur Unterstützung von Angehörigen





Informationen für Fachpersonen

Broschüre «Angehörige von suizidgefährdeten Personen unterstützen»

- Zielgruppe: Fachpersonen, die suizidgefährdete Personen bei Klinikaufenthalt betreuen
- **Perspektive der Angehörigen** und ihre **Bedürfnisse** in Zusammenarbeit mit Fachpersonen vermitteln
- 5 Bereiche mit Empfehlungen für Fachpersonen im Umgang mit Angehörigen – vom Eintritt bis Austritt





Informationen für Fachpersonen

Broschüre «Angehörige von suizidgefährdeten Personen unterstützen»

BEDÜRFNISSE DER ANGEHÖRIGEN

Anerkennung und Wertschätzung

Proaktive Kontaktaufnahme und Unterstützung

Mehr Gesprächszeit mit Fachpersonen

Informationen zum Zusammenleben mit einer suizidgefährdeten Person

Frühzeitige Ankündigung der Entlassung

Frühzeitige Ankündigung der Entlassung

Angehörige sind im Zusammenhang mit einer suizidalen Krise oder einem Suizidversuch stark verunsichert. Ein Klinikaufenthalt der nahestehenden Person kann Angehörige zunächst entlasten. Dennoch bleiben viele Fragen offen, die oft erst später angegangen werden können. Sei es, weil ein stationärer Aufenthalt nur kurz, der Reflexionsbedarf in der Einzeltherapie hoch ist oder weil andere Themen vorrangig behandelt werden.

Empfehlungen

- ✓ Kündigen Sie den Entlassungstermin und nachfolgende Termine frühzeitig an.
- ✓ Angehörige können oft nicht auf Anhieb verstehen, warum eine latent suizidale Person jetzt (schon) entlassen wird. Nehmen Sie sich Zeit, die Gründe für die Entlassung gut zu erklären.
- ✓ Organisieren Sie einen Termin zur ambulanten Nachbehandlung für die Patientin oder den Patienten innerhalb der ersten Woche nach Austritt und informieren Sie die Angehörigen darüber. Falls kein Termin verfügbar ist, bieten Sie wenn möglich einen Überbrückungstermin in der Klinik oder beim Hausarzt oder der Hausärztin an.
- ✓ Besprechen Sie gemeinsam mit den Angehörigen und anderen Fachpersonen die Alltagsbelastungen (z. B. bezüglich Wohnen und Finanzen) der Patientin oder des Patienten. Und zeigen Sie auf, wo die betroffenen Personen diesbezüglich weiterführende Unterstützung erhalten, etwa bei Sozialdiensten in ihrer Gemeinde.



Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen

Broschüre «**Klinikaufenthalte bei Suizidgedanken**»

- Zielgruppe: Angehörige von suizidalen Personen in stationärer Behandlung
- **Antworten auf häufige Fragen rund um Klinikaufenthalt**
- Motivation, sich selber Sorge zu tragen





Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen

Broschüre «Klinikaufenthalte bei Suizidgedanken»

EINLEITUNG

Nicht mehr leben wollen – was bedeutet das?

EINTRITT IN DIE KLINIK

Was passiert nun?

IN DER KLINIK

Was ist meine Rolle?

BELASTUNGSURLAUB UND KLINIKAUSTRITT

Was kommt auf mich zu?

ZURÜCK IM ALLTAG

Was kann ich tun?

Häufige Fragen

Ausprägungen: Suizidalität besser verstehen

Hilfe finden

IN DER KLINIK

Was ist meine Rolle?

«Ich war froh, die Bezugsperson und die zuständige Psychologin kennenzulernen. Das hat mein Vertrauen in die Behandlung gestärkt.»

«Am Anfang war ich richtig eingeschüchtert. Als die Betreuerin mir jedoch den Stationsalltag erklärt hat, hatte ich ein besseres Gefühl, meinen Mann hier zu lassen.»

«Nach dem Kampf der letzten Wochen fühlte ich mich wie ausgeschlossen. Hilfreich war in der Angehörigenberatung zu erfahren, dass dies normal ist und die Zeit kommen wird, um meinen Freund wieder zu besuchen und über alles in Ruhe zu sprechen.»

Was kann ich mitbringen und was nicht?

Teilen Sie dem Behandlungsteam und Ihrer nahestehenden Person mit, womit Sie unterstützen können.

Hier ein paar Beispiele:

- Kurze Spaziergänge auf dem Klinikareal
- Tagesurlaub zuhause
- Ein ganzes Wochenende zuhause mit Übernachtung
- Kontakt mit dem Arbeitgeber aufnehmen und die Situation erklären
- Gefährliche Gegenstände für einen Suizid (wie z. B. Waffen oder Medikamente) entfernen



Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen

Flyer «Bei Suizidgedanken: Reden kann retten»

- Zielgruppe: Personen in Lebenskrisen, mit Suizidgedanken und Angehörige
- **Motivation über Suizidgedanken zu sprechen**
- Allgemeine Nummern und Adressen von Anlaufstellen
- **Notfallkarte**

Meine Notfallnummern	
Persönliche Notfalldienste	
Ärztlicher Notfalldienst: _____	
Meine Hausärztin / mein Hausarzt: _____	
Meine Therapeutin / mein Therapeut: _____	
Meine persönliche Vertrauensperson: _____	
Notfalldienste: Tag und Nacht	
Allgemeiner Notruf / Polizei	112
Ambulanz / Sanität	144
Vergiftungsnotfälle (Tox Info Schweiz)	145
Hilfe und Beratung:	
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	
Telefon (rund um die Uhr) und SMS	147
Mail und Chat	www.147.ch
FÜR ERWACHSENE	
Telefon (rund um die Uhr) und SMS	143
Mail und Chat	www.143.ch





Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen

«Sicherheitsplan. Für Personen mit Suizidgedanken»

- Hilfestellung für den Krisenfall
- Ausfüllen des Sicherheitsplans idealerweise in Begleitung von Fachpersonen

Im Sicherheitsplan halten Sie fest, was Sie im Krisenfall tun können, um die Situation wieder unter Kontrolle zu bekommen. Die Anweisungen müssen realistisch und für Sie umsetzbar sein. Erstellen Sie den Sicherheitsplan mit einer Person, der Sie vertrauen. Das kann eine Person aus Ihrem privaten Umfeld sein oder eine Fachperson. Wichtig ist, dass Sie beim Erstellen des Sicherheitsplans in einer guten psychischen Verfassung sind.

Welche Situationen, Gefühle und Gedanken lösen in mir den Drang aus, mir das Leben zu nehmen? Die Liste hilft zu entscheiden, wann der Plan aktiviert werden soll.

*Beispiel: Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn:
Suizidgedanken sich nicht mehr wegschieben lassen; ich in einem tiefen Loch stecke und nicht weiter weiss*

Die Liste mit den Dingen, für die es sich lohnt weiterzuleben, lenkt den Blick aufs Positive. In der akuten Krise werden Sie dies nicht erkennen können oder gar explizit verneinen. Daher ist es wichtig, diese Punkte aufzuschreiben.

Beispiele: meine Freunde, meine Familie, die Tätigkeit im Verein oder Sportclub, meine Freude an der Musik oder der Natur, mein Haustier, meine Arbeit

Listen Sie alle Aktivitäten und Situationen auf, von denen Sie wissen, dass sie Ihre negativen Gefühle verstärken. Die Liste hilft Ihnen diese zu vermeiden.

Beispiele: Alkohol, Cannabis oder andere Drogen konsumieren; Personen treffen, die mir nicht guttun (Namen nennen); an belastenden Anlässen teilnehmen (z. B. Familientreff)

Listen Sie Dinge auf, die Ihnen guttun und die Sie selbst machen können.

Beispiele: Spaziergang in der Natur machen, joggen gehen oder Sport machen, Freunde anrufen, Freunde treffen, mich um mein Haustier kümmern, Entspannungsübungen machen, einen Film schauen

Wer ist für Sie in der Krise da? Wessen Gesellschaft tut Ihnen gut? Erstellen Sie eine Liste mit Namen und Telefonnummern. Sie sollte mehr als einen Namen umfassen, falls die erste Person nicht erreichbar ist. Im Idealfall sorgen Sie dafür, dass sich diese Personen kennen und austauschen können. Dieses Helfernetz gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit.

Informieren Sie die Personen darüber, dass sie auf Ihrer Liste für Notfallkontakte stehen.

Schreiben Sie hier Ihre persönlichen Notfallnummern auf; also z. B. die Nummer Ihres Hausarztes oder Ihrer Therapeutin oder jene von Freunden, die Sie rund um die Uhr anrufen können.

Das letzte Element des Sicherheitsplans ist das Versprechen, sich im Bedarfsfall daran zu halten. Im Idealfall füllen Sie diesen Plan gemeinsam mit einer Vertrauensperson aus oder geben ihr eine Kopie des Plans. Informieren Sie diese Person, wenn Sie den Plan aktivieren.

Mein Sicherheitsplan

Mein Name:

Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn:

Ich befasse mich mit positiven Dingen:

Das vermeide ich, bis ich mich wieder besser fühle:

Das unternehme ich jetzt:

An diese Person(en) wende ich mich (mit Telefonnummer):

Wenn die Dinge oben nicht helfen, wähle ich eine dieser Telefonnummern:

Notfallnummer: Dargebotene Hand: 143 (rund um die Uhr)

Ich verspreche, mich an diesen Plan zu halten.

Meine Unterschrift:

Meine Vertrauensperson:



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Die Umsetzungshilfen werden im Sommer
2021 (voraussichtlich im August) publiziert und
hier zu finden sein:

www.bag.admin.ch/suizidpraevention

www.bag.admin.ch/betreuende-angehorige-praxis-impulse

www.reden-kann-retten.ch