



BETROFFENE  
& PEERS



ANGE-  
HÖRIGE



FACH-  
PERSONEN

Suizidprävention

# Ergebnisse des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums

Von Nicole Tschanz



Sujet der Suizidpräventionskampagne, die der Kanton Zürich gemeinsam mit den SBB und weiteren Partnern realisiert hat.

Der Tod durch Suizid stellt ein häufig unterschätztes Gesundheitsproblem in der Schweiz dar und ist nach Krebs-, Kreislauferkrankungen und Unfällen der vierthäufigste Grund für frühzeitige Sterblichkeit. Rund 1000 Personen begehen in der Schweiz jährlich Suizid (exkl. Sterbehilfe). Dabei stellen Suizide die Spitze des Eisbergs dar, denn die Zahl der Menschen, die einen Suizidversuch unternehmen oder an Suizid denken, ist erheblich höher.

Viele Menschen haben im Lauf des Lebens Suizidgedanken. Diese können als Reaktion auf einen während längerer Zeit anhaltenden Leidensdruck oder auf ein traumatisches Erlebnis erscheinen. Eine Studie\* berichtet erstmals über die Verbreitung von Suizidgedanken und -versuchen und will damit eine bessere Grundlage für Prävention schaffen. Für die Studie hat die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) rund 19 000 Personen zu Suizidgedanken und -versuchen befragt. Das Ergebnis der Studie macht betroffen: Hochgerechnet lebt eine halbe Million Menschen in der Schweiz mit regelmässigen Suizidgedanken. Über

200 000 Menschen haben mindestens einmal versucht sich das Leben zu nehmen, davon rund 33 000 in den letzten zwölf Monaten.

Suizidale Gedanken und Verhaltensweisen haben unterschiedliche Einflussfaktoren. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Gesundheit. So gibt beinahe die Hälfte (47 %) der Menschen mit Suizidgedanken an, aktuell an starken körperlichen Beschwerden (z.B. Rücken-, Bauch-, Kopf- oder Brustschmerzen) zu leiden. Bei Personen ohne Suizidgedanken sind 19,3 Prozent davon betroffen. Ausserdem leiden Menschen mit Suizidgedanken mit 47,9 Prozent häufiger an einem lang andauernden Gesundheitsproblem (z.B. eine chronische Krankheit) als Menschen ohne Suizidgedanken (30,9 %). Im Sog einer Depression kann der Suizid als einzige Möglichkeit erscheinen, dem eigenen Leiden ein Ende zu bereiten. Mehr als die Hälfte (52,9 %) der Personen mit Suizidgedanken weisen eine mittelgradige bis schwere Depression auf. Bei Personen ohne Suizidgedanken sind 4,9 Prozent davon betroffen.

Neben der Gesundheit bilden persönliche und soziale Ressourcen wichtige Schutzfaktoren vor Suizidalität. Von

Suizidversuchen Betroffene haben häufiger das Gefühl, ihr Leben nicht selber bestimmen zu können, als Personen ohne Suizidversuch (57,4 % vs. 22,1 %). Die Wichtigkeit eines sozialen Netzwerks zeigt der markante Unterschied in Bezug auf empfundene Einsamkeit und Unterstützung. 22,9 Prozent der Menschen, die einmal einen Suizidversuch unternommen haben, fühlen sich ziemlich bis sehr häufig einsam. Lag der Versuch weniger als ein Jahr zurück, sind es sogar 46,1 Prozent im Vergleich zu 4,2 Prozent Menschen ohne Suizidversuch, die sich einsam fühlen. Rund ein Fünftel (21,7 %) der Betroffenen von Suizidversuchen empfinden die soziale Unterstützung, die ihnen im Alltag zur Verfügung steht, als gering. Bei den

Personen ohne Suizidversuch sind es hingegen 9,4 Prozent. Das Wissen über psychische Erkrankungen ist in unserer Gesellschaft nach wie vor begrenzt und darüber zu sprechen ein Tabu. Aus Angst, etwas falsch zu machen, haben viele Menschen Hemmungen, jemanden auf suizidale Gedanken anzusprechen. Doch für Betroffene wirkt es entlastend, darüber zu reden und ein Gespräch macht Hilfe erst möglich.

\* Quelle: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Obsan-Bulletin «Suizidgedanken und Suizidversuche in der Schweizer Bevölkerung», im Auftrag des BAG, 2019 (selbstberichtet, über die Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB aus dem Jahr 2017). Die SGB wird alle fünf Jahre durchgeführt.

## Suizidprävention ist wichtig und möglich

Beispiele aus dem Schwerpunktprogramm  
«Suizidprävention Kanton Zürich»

Die meisten Menschen mit Suizidgedanken möchten nicht sterben, sondern ihr unerträgliches Leid beenden. Für die Suizidprävention gilt es deshalb, ein starkes Augenmerk auf die Belastungs- bzw. Schutzfaktoren, die suizidales Verhalten bei Menschen fördern bzw. entgegenwirken, zu legen. Das Schwerpunktprogramm «Suizidprävention Kanton Zürich» zeigt, wie aus Erkenntnissen der Forschung Projekte und wirkungsvolle Massnahmen entwickelt und umgesetzt werden, um die Zahl der Suizide und Suizidversuche zu reduzieren.

«Wir haben aktuell zwölf Projekte in unterschiedlichen Bereichen. Diese reichen von Methodenrestriktion wie Waffenabgaben, Medikamentenrückgabe über Sicherung von Orten, an welchen oft Suizide begangen werden (sogenannte Hotspots), bis hin zu Hilfen in Krisen, wie spezifische Massnahmen für Risikogruppen und Schulungen», erzählt Martina Blaser, Koordinatorin Suizidprävention Kanton Zürich. Im Bereich Nachsorge nach Suizidversuch gibt es ebenfalls ein Projekt. Denn die Forschung zeigt, dass nach einem stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik das Suizidrisiko deutlich erhöht ist. Das Projekt hat zum Ziel, die Spitäler im Kanton Zürich, Fachverbände und Fachpersonen, die Patientinnen und Patienten nach einem Suizidversuch behandeln, bei der Bildung von Massnahmen, die das Risiko von Suizidversuchen und Suiziden während und nach Spitaliaustritt verringern, zu unterstützen.

Niederschwellige Information und Unterstützung für Risikogruppen gehören ebenfalls zum Angebot der Suizidprävention Kanton Zürich. So weisen unter anderen Hinterbliebene nach einem Suizid, LGBT+ (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender), Menschen nach einem Suizidversuch, ältere Menschen und Erwerbslose eine besondere Suizidgefährdung auf. Zielgruppenspezifische Massnahmen wie Fortbildungen, Beratung und Vernetzungsanlässe sollen helfen, die Anzahl der Suizide und Suizidversuche bei den verschiedenen Risikogruppen zu senken.

Für Betriebe im Kanton Zürich gibt es zum Thema «Sicherheit im Umgang mit Menschen in Krisen» Fortbildungen, die auf die individuellen Bedürfnisse und die Grösse des Teams angepasst werden können. Weiter wurde für Führungskräfte und HR-Fachleute zum Thema «Psychische Belastungen und Suizidalität» ein Leitfaden mit konkreten Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

Mehr Informationen

► [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/FB-Suizid](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/FB-Suizid)

### Wichtige Adressen

Informationen zum Thema Suizid sowie Adressen für Beratungs- und Unterstützungsangebote für Menschen in Krisen, Angehörige und Hinterbliebene, die jemanden durch Suizid verloren haben

► [www.suizidpraevention-zh.ch](http://www.suizidpraevention-zh.ch)

Das nationale Pendant dazu, ergänzt um Adressen in allen Kantonen und übersetzt in Französisch und Italienisch

► [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

ensa Kurs: «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizid»

► [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)



### Nicole Tschanz

Mitarbeiterin Gesundheitsförderung und Kommunikation  
Pro Mente Sana

► [n.tschanz@promentesana.ch](mailto:n.tschanz@promentesana.ch)