



## Kontaktaufnahme

«Hallo, entschuldigen Sie, haben Sie einen Moment Zeit?...»

«Ja, um was geht es?...»

## Beobachtungen des Verhaltens

«Mir fällt auf, dass Sie in letzter Zeit oft abwesend wirken und nicht mehr mit mir sprechen...»

«Ich weiss nicht genau, was Sie meinen...»

## Eigenes Empfinden mitteilen und nachfragen

«Ich weiss nicht, ob mein Eindruck stimmt, aber ich glaube, es geht Ihnen nicht gut. Könnte es sein, dass Sie in einer Krise sind?...»

«Ja schon, es geht mir nicht so gut, aber es ist nicht so schlimm...»

«Also ich mache mir echt Sorgen...»

«hm... also das war so... dann aber...»

«aha... und dann ... und heute?»

## Konkrete Unterstützung

«In dieser Lage brauchen Sie professionelle Hilfe, damit es nicht noch schlimmer wird. Darf ich Ihnen diese Adresse mitgeben? Oder wäre es für Sie besser, wenn ich gleich anrufe und für Sie einen ersten Termin vereinbare?...»

«also ich weiss nicht»

## 1. Anzeichen, die auf eine Krise oder Suizidabsicht hinweisen können

- Gedrückte Stimmung, Stimmungsschwankungen, Verunsicherung
- Veränderung
  - im Sozialverhalten (Rückzug, Oberflächlichkeit)
  - in der äusseren Erscheinung und Leistungsfähigkeit
- Ankündigung eines «Abgangs» und konkrete Vorbereitungen dafür

## 2. Tipps zur Gesprächsführung

- Kontakt aufnehmen
  - Bei Verdacht einer Krise: Trauen Sie Ihrem Gefühl!
  - Die auffällige Person ansprechen
- Beobachtungen und eigenes Empfinden mitteilen
  - Ich-Botschaften verwenden (z.B. Ich habe das Gefühl, es geht dir nicht gut.)
  - Konkret nach Suizidgedanken fragen (Denkst du daran, dein Leben zu beenden?)
- Konkrete Unterstützung anbieten
  - Grenzen eigener Hilfemöglichkeiten beachten (keine Versprechen)
  - Vermitteln von Zuversicht, dass es Hilfe gibt (Zeit gewinnen)
  - Vermittlung von professioneller Hilfe (Namen, Telefonnummern)
  - Die nächsten Schritte verbindlich gestalten (Ich ruf' dich übermorgen an und bin gespannt, ob du die Therapeutin schon kontaktiert hast.)
  - Informieren der involvierten Helfer (Psychologen, Psychiater, Ärzte)

## 3. Was zeichnet kompetente AnsprechpartnerInnen dieses Netzwerkes aus?

### Sie haben / sind / können:

- Sie sind Studierende oder Mitarbeitende von UZH/ETH Zürich mit aktiver Kommunikationsbereitschaft.
- Sie haben ein offenes Auge und Ohr für Krisensymptome.
- Sie vermitteln gefährdeten Personen professionelle Hilfe.

## 4. Professionelle Organisationen:

- Psychologische Beratungsstelle UZH/ETH, Tel. 044 634 22 80, [www.pbs.uzh.ch](http://www.pbs.uzh.ch), [www.pbs.ethz.ch](http://www.pbs.ethz.ch)
- Personal- und Organisationsentwicklung der ETH Zürich, [www.ethz.ch/de/die-eth-zuerich/arbeiten-lehren-forschen/personalentwicklung.html](http://www.ethz.ch/de/die-eth-zuerich/arbeiten-lehren-forschen/personalentwicklung.html)
- Notfallpsychiater via Ärztelefon Zürich: **0800 33 66 55**  
UniversitätsSpital Zürich / Notfallstation: 044 255 11 11
- Die Dargebotene Hand, Tel. 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)