



Universität
Zürich ^{UZH}









ETH zürich



Netzwerk Krise & Suizid

Darüber reden
kann Leben retten!

Krisen bei anderen erkennen und
darauf reagieren können

Kontaktaufnahme	<p>«Hallo, entschuldige, hast du einen Moment Zeit?...»</p> 	<p>«Ja, um was geht es?...»</p> 
Beobachtungen des Verhaltens	<p>«Mir fällt auf, dass du in letzter Zeit oft abwesend wirkst und nicht mehr mit mir sprichst...»</p> 	<p>«Ich weiss nicht genau, was du meinst...»</p> 
Eigenes Empfinden mitteilen und nachfragen	<p>«Ich weiss nicht, ob mein Eindruck stimmt, aber ich glaube, es geht dir nicht gut. Bedrückt dich etwas?...»</p> <p>«Also ich mache mir echt Sorgen...»</p> <p>«aha... und dann... und heute?»</p> 	<p>«Ja schon, es geht mir nicht so gut, aber es ist nicht so schlimm...»</p> <p>«Hm... also das war so... dann aber...»</p> 
Konkrete Unterstützung	<p>«Ich denke/Ich glaube, du brauchst professionelle Hilfe, damit es nicht noch schlimmer wird. Darf ich dir diese Adresse mitgeben? Oder wäre es für dich besser, wenn ich gleich anrufe und für dich einen (ersten) Termin vereinbare?»</p> 	<p>«Also, ich weiss nicht»</p> 

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, dir etwas anzutun oder dir das Leben zu nehmen?)
- 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:innen (Psychologen, Psychiater, Ärzte)

3. Netzwerk Krise & Suizid

- Es besteht aus engagierten Studierenden oder Mitarbeitenden der UZH und ETH.
- Sie können Krisensymptome erkennen und haben ein offenes Ohr für hilfesuchende Personen.
- Bei Bedarf vermitteln sie psychologische Beratung oder psychiatrische Dienste.

4. Professionelle Organisationen:

- Psychologische Beratungsstelle UZH / ETH: **044 634 22 80**
www.pbs.uzh.ch, www.pbs.ethz.ch
- Psychologische Beratung für Mitarbeitende der ETH ([Link](#))
- Psychologische Beratung für Mitarbeitende der UZH: ([Link](#))
- Notfallpsychiater via Ärztelefon Zürich: **0800 35 66 55**
Universitäts Spital Zürich / Notfallstation: **044 255 11 11**
- Die Dargebotene Hand: **143** ([Link](#))
- Polizei international: **117**

Wenn Sie mehr über das Netzwerk Krise & Suizid erfahren möchten, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Psychologische Beratungsstelle

Universität Zürich und ETH Zürich
044 634 22 80
pbs@uzh.ch
www.pbs.ethz.ch

VPPL Development & Leadership

ETH Zürich
8092 Zürich
leadership-development@ethz.ch
Link:
[ETHZ Beratung & Coaching](#)

Netzwerk Krise & Suizid UZH/ETHZ: www.netzkrisesuizid.uzh.ch
Suizidprävention Kanton Zürich: www.suizidpraevention-zh.ch