



## **FAQ / Krise und Suizid**

*Warum soll sich die Uni darum kümmern, wenn Studierende persönliche Krisen haben?*

- Studieren ist ein volles Engagement, es gibt kein davon unabhängiges Leben; was einer Studentin oder Studenten auch passiert, es beeinflusst ihr bzw. sein Studium.
- Studienprobleme oder Prüfungsmisserfolg können das Selbstwertgefühl und den Lebensentwurf sehr stark beeinträchtigen.

*Sind Suizidabsichten nicht etwas Privates, wofür die Familie zuständig ist?*

- Familie und Uni stehen nicht in einem Gegensatz und die Institution kann ihren Teil der Verantwortung und Fürsorge wahrnehmen.

*Ist Suizid nicht eine individuelle Entscheidung, in die sich die Institution nicht einzumischen braucht?*

- Im Sinne von Verantwortlichkeit und Fürsorge für die Studierenden geht es die Uni durchaus etwas an; die individuelle Entscheidung wird dadurch nicht geschmälert.
- Krisen und Suizide belasten das soziale Umfeld, auch wenn keine kausale Verantwortung besteht.
- Viele Suizidgefährdete signalisieren innerhalb ihres sozialen Systems entsprechende Absichten – und diese können und sollen angesprochen werden.

*Wir haben ein gutes medizinisches System. Sollen sich nicht die Fachleute um diese schlimmen Dinge kümmern?*

- Das medizinische System leistet einen wertvollen Beitrag, aber das soziale Umfeld der Studierenden kann einen eigenen Beitrag entwickeln, der das medizinische Angebot ergänzt.
- Die Fachleute kommen meist erst spät, also nach der Eskalation, zum Einsatz.

*Ist nicht der Chef dafür verantwortlich, das Problem anzusprechen?*

- Krisen gehen uns alle an; sich zu drücken bringt keine Erleichterung.
- Nicht alle Vorgesetzten sind in diesem Bereich kompetent.



## FAQ / Krise und Suizid

*Wie soll eine Prävention gelingen? Es ist doch immer erst im Rückblick alles klar.*

- Die Primärprävention besteht in einer guten Strukturqualität, bspw. dass Beratungsstellen bestehen, dass Sekretariate freundliches Personal haben.
- Sekundärprävention leisten wir durch Aufmerksamkeit und kompetentes Ansprechen, so wie die kompetenten Beobachterinnen und Beobachter es üben und pflegen.
- Das Ansprechen von Krisen will einer vermuteten Eskalation zuvorkommen und so suizidale Handlungen seltener machen.

*Wird es nicht noch schlimmer, wenn man darüber spricht; vielleicht kommt erst dadurch jemand auf die Idee, sich das Leben zu nehmen?*

- Es ist wegen der Nähe zu Versagen, Überforderung und Tod tatsächlich ein heikles Gesprächsthema, aber in der Fachdiskussion ist man sich einig, dass Vermutungen zu "Krise und Suizid" offen angesprochen werden sollen.
- Trauen Sie Ihrer intuitiven Vermutung „Da stimmt was nicht.“

*Steckt hinter Suizidversuchen nicht die Absicht, das soziale Umfeld gefügig zu machen?*

- Es ist ein schmaler Grat zwischen Ärger und Fürsorge; und die Ankündigung einer dramatischen Tat ist eine ernste Belastung für jede Art von Beziehung.
- Suizidankündigungen oder -versuche geben einer sehr ernsthaften Krise Ausdruck.

*Verdient jemand, der immer klagt und droht, wirklich ernst genommen zu werden?*

- Klagsame Leute wecken oft Ärger.
- Krisen und Suizidgedanken werden manchmal auf unklare Art und Weise kommuniziert; deshalb ist ein interessiertes Ansprechen wichtig.

*Haben wir nicht alle irgendwann einmal eine Krise? Ist das wirklich so schlimm?*

- Eine echte Krise reduziert die Selbstkompetenz und übersteigt unsere Erfahrung; Hilfe von aussen ist deshalb notwendig.



## FAQ / Krise und Suizid

*Wie soll man es sagen, wenn man sich Sorgen um jemanden macht?*

- Am besten formuliert man es als eine persönliche Sorge und sagt, dass man gerne mehr wissen möchte und deshalb so offen fragt.
  - Mir ist aufgefallen, Sie kommen nicht mehr so oft an unsere Veranstaltungen – geht es Ihnen nicht gut?
  - Sie scheinen mir so verändert – täusche ich mich? Oder kann es sein, dass Sie etwas sehr bedrückt? Möchten Sie mir sagen, was es ist?
  - Sie scheinen „sehr geladen“ und unter Druck zu stehen; stimmt mein Eindruck?
  - Sie sagen, dass Sie am liebsten sterben möchten – haben Sie sich dazu schon konkrete Gedanken gemacht?
  - Sie halten alles nicht mehr aus; ihr Leben mache so keinen Sinn mehr. Was müsste sich ändern, damit es für Sie wieder weitergehen kann?

*Ist es überhaupt möglich, einen Suizid zu verhindern, wenn jemand fest entschlossen ist, sich das Leben zu nehmen?*

- Bezüglich dem Wunsch zu sterben besteht oft eine grosse Ambivalenz und Beeinflussbarkeit; es geht im Gespräch immer auch darum, Zeit zu gewinnen.
- Nicht jetzt, nicht heute, vielleicht nie – die Zukunft ist offen.

*Wenn jemand keinen Sinn mehr im Leben sieht, ist es dann nicht seine Sache? Da kann man doch nicht mehr helfen.*

- In dieser Phase sind ganz konkrete Fragen hilfreich, z. B.: Was müsste anders werden, damit es für Sie wieder weitergehen kann? oder konkrete Vorschläge zur Verbesserung der Lebensqualität. Es geht um kleine Schritte; der Betroffene soll nicht überfordert werden.