



Medienmitteilung, 18.6.2018

Suizidprävention

Ansprechen, Zuhören und Hilfe holen!

Suizidgedanken sind bei Jugendlichen häufig. Die SBB und Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich führen deshalb zusammen mit Pro Juventute und weiteren Partnern eine gemeinsame Kampagne zur Suizidprävention durch. Diese zeigt auf, wie junge Menschen helfen können, wenn eine Freundin oder ein Freund Suizidgedanken hat. Fünf junge Erwachsene erzählen in kurzen Clips von ihren Erfahrungen und machen Mut, das Tabuthema anzusprechen und Hilfe anzufordern.

«Ein Kollege von mir hat mich mal an einem Abend angerufen. Er hat mir erzählt, dass es so nicht mehr weitergehen kann und er sich das Leben nehmen möchte.» So beginnt die Geschichte des 18-jährigen Ilyas, einem der fünf jungen Erwachsenen, die sich für die neue Suizidpräventionskampagne engagieren. Ansprechen, Zuhören und Hilfe holen: Das ist das Wichtigste, wenn jemand Suizidgedanken hat. Es ist auch die Botschaft, welche die fünf jungen Menschen Gleichaltrigen mitgeben. Denn sie alle haben es schon erlebt, dass ein Freund oder eine Freundin eine schwere Krise mit Suizidgedanken hatte. Und sie konnten helfen. Denn Gleichaltrige sind häufig die ersten, die mitbekommen, wenn Jugendliche oder junge Erwachsene an Suizid denken. Experten sind sich einig: Freunde können eine wichtige Stütze sein, indem sie die Probleme ansprechen, zuhören, füreinander da sind und Hilfe holen.

Hilfe holen ist wichtig

Beim Thema Suizidalität geht es um Krise und Tod – entsprechend anspruchsvoll und belastend ist der Umgang damit. Es ist darum wichtig, dass die jungen Helferinnen und Helfer Hilfe für die Betroffenen, aber auch für sich selbst beziehen. Auf keinen Fall sollten sie schweigen, selbst wenn sie darum gebeten werden. Helfen können erwachsene Vertrauenspersonen, etwa im privaten Umfeld, in Schule oder Ausbildung, auf der Jugendberatung oder in der Hausarztpraxis. Auch bei Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute kann rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich Unterstützung von professionellen Beraterinnen und Beratern in Anspruch genommen werden.

Suizidgedanken bei Jugendlichen verbreitet

Suizidgedanken sind bei Jugendlichen häufig. Das merkt man auch bei Beratung + Hilfe 147, wo sich zwei bis drei Jugendliche pro Tag zum Thema Suizid melden. Auch die Zahl von Suizidversuchen ist hoch. Sie werden bei Jugendlichen oder jungen Erwachsenen vor allem durch akute Belastungen ausgelöst, z.B. durch Liebeskummer oder Probleme in Schule, Ausbildung oder Beruf. Vollzogene Suizide sind bei Jugendlichen im Vergleich zu älteren Menschen seltener.



Man schätzt, dass rund jeder zehnte Mensch in seinem Leben einmal einen Suizidversuch unternimmt. Mädchen und Frauen machen drei- bis viermal häufiger Suizidversuche als Knaben und Männer. Von 2009 bis 2015 starben in der Schweiz pro Jahr durchschnittlich 131 junge Menschen unter 29 Jahren durch Suizid; Männer deutlich häufiger als Frauen.

Bewährte Allianz für die Suizidprävention

Hinter der Präventionskampagne stehen die SBB und Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich. In den vergangenen zwei Jahren haben sie sich im Rahmen der Kampagne «Reden kann retten» (www.reden-kann-retten.ch) für die Suizidprävention bei Erwachsenen stark gemacht. Bei der nun stattfindenden Kampagne werden sie durch Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute unterstützt. Weitere Partner sind die Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, die Gewerkschaft des Verkehrspersonals SEV, die BLS und die Genfer Organisation stop suicide.

Um die Jugendlichen zu erreichen, nutzt die Kampagne eine neuere Werbemethode mit der unter jungen Menschen weit verbreiteten App zur Musikererkennung «Shazam». Die in der ganzen Schweiz ausgehängten Plakate mit den Portraits der fünf jungen Helfenden können mit Shazam fotografiert werden. Daraufhin öffnet sich ein kurzer Filmclip, in dem die Porträtierten erzählen, wie sie helfen konnten.

Hilfe und Infos auf 147.ch

Auf www.147.ch > Kampagne Suizidprävention sind alle Filmclips zu finden. Dort finden junge Menschen zusätzlich Informationen und Antworten auf häufige Fragen rund ums Thema Suizid. Hilfe suchende Jugendliche können sich kostenlos, rund um die Uhr und vertraulich an die siebzig professionellen Beraterinnen und Berater von Pro Juventute wenden. Diese sind per Telefon 147, SMS an 147, E-Mail (beratung@147.ch) und Chat (www.147.ch) auf Deutsch, Französisch und Italienisch erreichbar. Anrufe oder SMS auf die Nummer 147 sind gratis und erscheinen auf keiner Telefonrechnung.

Journalismus und Suizide

Medienschaffende tragen in der Berichterstattung über Suizid grosse Verantwortung. Es ist erwiesen, dass unachtsame Berichterstattung bei gefährdeten Menschen Nachahmungen auslösen kann. Gleichzeitig weiss man aber auch, dass Medienberichte zur Enttabuisierung des Themas beitragen können und damit einen Beitrag zur Verhinderung von Suiziden leisten. Mehr darüber, was bei Beiträgen rund um Suizid beachtet werden soll auf: www.reden-kann-retten.ch > Kampagne > Für Medienschaffende.

Wichtige Informationen für möglichst jeden Bericht über einen Suizid:

Diese Stellen sind rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und für ihr Umfeld da:

- *Beratungstelefon der Dargebotenen Hand: Telefon 143, 143.ch*
- *Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute (für Kinder und Jugendliche): Telefon 147, 147.ch*
- *Weitere Adressen und Informationen: www.reden-kann-retten.ch*



Auskunft für Medienschaffende

Wir vermitteln Fachpersonen und beantworten Fragen zur Kampagne.

- **Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich:**
Annett Niklaus, annett.niklaus@uzh.ch, 044 634 46 57
- **SBB Medienstelle:**
press@sbb.ch, 051 220 41 11
- **Pro Juventute:**
Bernhard Bürki, bernhard.buerki@projuventute.ch, 044 256 77 22 / 079 753 21 09

Beilagen:

- Factsheet: Suizidprävention bei Jugendlichen
- Suizidprävention in der Schweiz. Ausgangslage, Handlungsbedarf und Aktionsplan. Hrsg.: Bundesamt für Gesundheit, 2016
- Über Suizid berichten. Checkliste für Medienschaffende. Hrsg. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich. 2017

Einbinden der Spots auf Ihrer Website:

Savannah
https://youtu.be/YJBeK_Z5khc

Lionel
<https://youtu.be/Vs1O8NkcLxg>

Ilyas
<https://youtu.be/EVez2XgHAG8>

Elea
<https://youtu.be/7mv1o593v2U>

Ardit
<https://youtu.be/7agvedVGMg8>

Die Sujets in hoher Auflösung:

www.reden-kann-retten.ch >Kampagne Suizidprävention >für Medienschaffende