Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Krisen von Mitarbeitenden

Leitfaden für Führungskräfte und HR-Fachleute zu den Themen psychische Belastungen und Suizidalität

Inhalt

Krisen erkennen

4 **Über psychische Belastungen und Erkrankungen**

Auf Krisen reagieren

6 **Phase 1: Das Gespräch suchen und Massnahmen festlegen**

7 **Phase 2: Am Ball bleiben**

Warum Sie wichtig sind für die Suizidprävention

8 **Über Suizidalität**

Umgang mit Suizidalität

10 **Akute Situation: Wenn jemand von Suizid spricht**

12 **Nicht akute Situation: Wenn keine unmittelbare Suizidhandlung befürchtet werden muss**

Adressen und mehr

17 **Empfohlene Unterlagen**

18 **Suizidprävention im Kanton Zürich**

18 **Adressen für Beratung und Behandlung**

19 **Adressen für den Notfall**

Ihr Engagement zählt!

Arbeit und Freizeit, Arbeit und Erholung, Work-Life-Balance – bei solchen Gegenüberstellungen kann schon mal vergessen werden, wie wertvoll Arbeit für uns ist: Sie ist ein Teil unserer Identität. Sie sichert unseren Lebensunterhalt und sie strukturiert unser Leben. Arbeit bringt uns in Kontakt mit anderen Menschen und deckt so einen Teil unserer sozialen Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Anerkennung ab. Sie bietet uns Aktivität und im besten Fall Entfaltungsmöglichkeiten. Arbeit ist dadurch ein wichtiger Schutzfaktor gegen psychische Erkrankungen.

Psychische Erkrankungen sind häufig – jeder zweite Mensch erkrankt im Verlauf seines Lebens einmal daran. Die Krankheitsbilder und -verläufe sind vielfältig. Für die Arbeitswelt heisst dies, dass zu einem beliebigen Zeitpunkt rund 20 Prozent der Arbeitstätigen an einer psychischen Erkrankung leiden – eine grosse Herausforderung für Sie als Führungskräfte und HR-Verantwortliche.

Die vorliegende Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie mit dieser Herausforderung umgehen können und damit psychisch belasteten Mitarbeitenden ermöglichen, im Betrieb zu bleiben. Denn selbst bei schweren Erkrankungen genesen Betroffene schneller, wenn sie einer Arbeit nachgehen können. Es wird erläutert, warum rasches Ansprechen und koordiniertes Handeln bei psychisch belasteten Mitarbeitenden einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten und was Sie alles tun können, wenn sogar Suizidalität zum Thema wird.

Selbst bei schweren Erkrankungen genesen Betroffene schneller, wenn sie einer Arbeit nachgehen können.

Liebe Leserin, lieber Leser, ob als Arbeitgeber(in), Führungskraft oder HR-Verantwortliche(r), Sie sind in einer Position, in der Sie viel für das psychische Wohl Ihrer Mitarbeitenden bewirken können. Durch Ihre Auseinandersetzung mit diesem Thema haben Sie bereits einen ersten, wichtigen Schritt gemacht. Ich danke Ihnen dafür, und ich wünsche Ihnen bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe viel Erfolg.

Dr. Thomas Heiniger, Regierungsrat
Gesundheitsdirektor Kanton Zürich

Suizidprävention Kanton Zürich

Dank
Wir danken diesen Personen für ihre Unterstützung bei der Entwicklung dieser Broschüre:
Jean-Claude Beer, SVA-ZH, Hans-Rudolf Binder, VASK, Anne Guddal, Dargebotene Hand, Gregor Harbauer, Privatklinik Hohenegg, Thomas Iseli, UBS, Mariann Ring, Privatklinik Clienia Schlössli.

Impressum
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich. Abt. Prävention und Gesundheitsförderung. November 2017: Im Rahmen des Kantonalen Schwerpunktprogramms Suizidprävention.

Krisen erkennen

Sie finden in dieser Broschüre Hintergrundinformationen und konkrete Handlungsmöglichkeiten zum Thema «Suizidalität bei Mitarbeitenden». Weil viele Probleme gar nicht erst entstehen, wenn frühzeitig auf psychische Überlastung oder Erkrankungen reagiert wird, greifen wir im ersten Teil auch das Thema «Umgang mit überlasteten oder erkrankten Mitarbeitenden» auf.

Über psychische Belastungen und Erkrankungen

Belastungen wahrnehmen und ernst nehmen ist wichtig

Psychische Belastungen kennen wir alle. Sie entstehen sowohl privat in der Partnerschaft und Familie als auch am Arbeitsplatz, etwa durch zu hohen Arbeitsdruck, Umstrukturierungen, Mobbing oder anderem mehr. Wenn intensive Belastungssituationen lang andauern oder wenn sie sich kumulieren, kann dies zur Überlastung, zur Entstehung einer psychischen Erkrankung und/oder zur Entstehung von Suizidalität führen (mehr zu Suizidalität ab S. 8). Eine Überlastung oder psychische Erkrankung schränkt häufig die Arbeitsleistung ein. Betroffene sind z. B. verlangsamt, machen Fehler, reagieren gereizt oder der Umgang mit Kund(inn)en und Arbeitskolleg(inn)en fällt ihnen weniger leicht.

→ **Damit es nicht zu lang andauernden Leistungseinbussen, einer Krankschreibung oder gar zu einer Kündigung kommt, ist es wichtig, Probleme rasch wahrzunehmen.**

Am Arbeitsplatz haben auch heute noch viele Menschen Hemmungen, über psychische Belastungen oder Erkrankungen zu sprechen. Mitarbeitende haben Angst vor Stigmatisierungen, Führungskräfte wollen niemandem zu nahe treten. Diese Zurückhaltung auf beiden Seiten verschlimmert häufig das Problem, denn je früher angemessen reagiert wird, umso erfolgsversprechender sind mögliche Interventionen.

Mehr über psychische Erkrankungen erfahren

Auf www.wie-gehts-dir.ch werden die häufigsten psychischen Erkrankungen einfach und verständlich vorgestellt. Auch in vielen der empfohlenen Unterlagen auf S. 17 finden Sie Informationen zu einzelnen Erkrankungen.

Hinweise für (psychische) Probleme:

Arbeitsverhalten/Leistung
- Leistungsabfall / -schwankungen
- akutes Leistungsversagen
- verminderte Konzentration, vermehrte Fehler
- Vergesslichkeit
- Verlangsamung
- nachlassende Zuverlässigkeit
- Häufung von Fehlzeiten und Unpünktlichkeit
- Vermeiden von bestimmten Aufgaben (z.B. Kundenkontakt/Telefonate)
- Anhäufen von Überstunden

Sozialverhalten
- Rückzug, Scheu vor Kontakt
- Distanzlosigkeit
- übermässiges Misstrauen
- übersteigerte Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- verursacht Konflikte im Team
- egoistisches Verhalten, nutzt andere aus

Quelle: nach Ettlin & Baer, 2015

Stimmungslage
- mutlos, resignativ, desinteressiert
- verstärkt unsicher und ohne Selbstvertrauen
- niedergeschlagen, traurig, rastlos
- starke Stimmungsschwankungen
- unangemessen euphorisch
- aggressiv/explosiv, leicht reizbar

Sonstige Auffälligkeiten
- vernachlässigte Kleidung / Körperpflege
- Führen von Selbstgesprächen
- eingeschränkte Mobilität (Vermeidung bestimmter Verkehrsmittel)
- Substanzmissbrauch

Körperliche Signale
- Schlafschwierigkeiten, Erschöpfung
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen, Übelkeit
- Schmerzen im Brustbereich
- Gewichtsschwankungen

Auf Krisen reagieren

Phase 1: Das Gespräch suchen und Massnahmen festlegen

Spätestens wenn Sie deutlich ungute Gefühle haben oder Sie auch in Ihrer Freizeit gedanklich mit der/dem Mitarbeitenden beschäftigt sind, sollten Sie die Situation ansprechen.

Dieses Vorgehen hat sich bewährt:

- Teilen Sie Ihrer/Ihrem Mitarbeitenden das Wahrgenommene möglichst einfühlsam, wertschätzend und gleichzeitig klar und deutlich mit. Äussern Sie, dass Sie sich Sorgen machen.
- Betonen Sie, dass eine Veränderung der Situation notwendig ist und dass von Seiten des Betriebs die Bereitschaft und das Interesse bestehen, die/den Mitarbeitende(n) dabei zu unterstützen und selbst auch zur Veränderung beizutragen.
- Fragen Sie Ihre/Ihren Mitarbeitende(n), wie sie/er die Situation wahrnimmt. Allenfalls braucht es dafür ein zweites Gespräch, damit die/der Mitarbeitende sich vorbereiten kann. Hören Sie ruhig zu und werten Sie die Aussagen nicht. Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Gegenüber erlebt, so können besser geeignete Massnahmen getroffen werden.
- In einem Folgegespräch, auf das sich beide vorbereiten können, ist es hilfreich, konkrete Ziele und Erwartungen zu formulieren und gemeinsam festzulegen, mit welchen Massnahmen und in welchem Zeitraum diese erfüllt werden können. Mögliche Massnahmen sind etwa vorübergehende Arbeitsanpassungen (Aufgaben und/oder Pensum) und/oder eine Abklärung, Beratung oder Therapie durch Fachpersonen und professionelle Stellen (siehe rechts). Halten Sie die Ziele und Massnahmen schriftlich fest.

Veränderung braucht Zeit

Erwarten Sie keine allzu raschen Veränderungen. Bis eine Massnahme wirkt, kann es je nach Schwere der Probleme oder Erkrankung einige Monate dauern. Setzen Sie darum bei der Zielformulierung realistische Zeithorizonte, und legen Sie überprüfbare Zwischenziele fest.

Quelle: nach Ettlin & Baer, 2015

Gesprächstipps
Auf → www.wie-gehts-dir.ch > Gesprächstipps > am Arbeitsplatz finden Sie konkrete Gesprächstipps.

Phase 2: Am Ball bleiben

Bleiben Sie in regelmässigem Kontakt und überprüfen Sie gemeinsam, ob die festgelegten Massnahmen eingehalten werden können und ob die Ziele damit erreicht werden.

Ziele erreicht
Vereinbarte Massnahmen wurden ganz eingehalten und/oder die Situation verbessert sich.

↓

MA in Folgegesprächen bestärken und begleiten.

Ziele teilweise erreicht
Die vereinbarten Massnahmen wurden nicht oder nur teilweise eingehalten oder sie wurden zwar eingehalten, führten aber nicht oder nur teilweise zum Ziel.

↓

Passen Sie falls nötig die Massnahmen und/oder Ziele gemeinsam an. Falls bislang keine externe Fachperson beigezogen wurde, können Sie dies als Massnahme vorschlagen. Falls der/die MA in Kontakt mit einer Fachperson ist: um gemeinsames Gespräch bitten und/oder runden Tisch aller beteiligten Stellen verlangen, siehe unten.

Ziele nicht erreicht
Vereinbarte Massnahmen wurden nicht eingehalten oder führten nicht zu den vereinbarten Zielen.

↓

Passen Sie die Massnahmen und evtl. die Ziele an. Falls bislang keine externe Fachperson beigezogen wurde: dies als Massnahme vorschlagen. Falls der/die MA sich weigert, können Sie ihn/sie auf die gesetzliche Schadensminderungspflicht aufmerksam machen und den Beizug einer Fachperson verlangen. Falls MA bereits in Behandlung ist: diese beiziehen, siehe unten.

Quelle: nach Ettlin & Baer, 2015

Folgende Fachpersonen und Stellen können Sie und/oder Ihre Mitarbeitenden beraten:

- Interne Personalabteilung oder Sozialberatung
- Case Manager(in) (intern oder extern)
- Job Coach (externe Beratungsfachperson, die die/den Mitarbeitende(n) arbeitsplatzbezogen unterstützt, um Veränderungen umzusetzen). Die IV und auch private Organisationen bieten für psychisch erkrankte Mitarbeitende die Begleitung durch Job Coachs an.
- Psychiater(in)/Psycholog(in) (Adressen siehe S. 18)
- IV-Stelle: Die IV wird nicht erst aktiv, wenn es um Renten geht. Sie engagiert sich für den Arbeitsplatzerhalt und berät Arbeitgeber auch ohne vorliegende Anmeldung unkompliziert und kostenlos. IV-Arbeitgeberberatung Kanton Zürich: 044 448 58 58

Zum Austausch mit behandelnden Fachpersonen

Es kann sehr hilfreich sein, wenn auch Sie sich mit der behandelnden Fachperson austauschen können. Etwa wenn es darum geht, die Arbeitsbelastung anzupassen. Mitarbeitende müssen dazu die behandelnde Fachperson von der Schweigepflicht entbinden. Wichtig ist, dass Abmachungen nicht über den Kopf des Mitarbeitenden/der Mitarbeitenden getroffen werden, sondern immer in gemeinsamer Absprache.

Warum Sie wichtig sind für die Suizidprävention

Suizidprävention beginnt nicht erst mit der Reaktion auf eine geäusserte Suizidabsicht. Wenn Vorgesetzte oder HR-Fachpersonen psychische Überlastungen bei Mitarbeitenden wahrnehmen, sie offen ansprechen und dazu beitragen, dass die Mitarbeitenden sich Hilfe holen, leisten sie – vielleicht ohne dass das Thema Suizid je auf dem Tisch lag – einen wertvollen Beitrag zur Suizidprävention.

Über Suizidalität

Wie es zu Suizidalität kommt

Ein wesentlicher Risikofaktor für Suizidgedanken und Suizidversuche sind lang andauernde Belastungen und psychische Erkrankungen wie z. B. Depressionen. Aber auch Lebenskrisen infolge von Verlusterlebnissen oder Umbrüchen wie etwa Arbeitsplatzverlust oder -unsicherheit, anstehende Pensionierung, Trennung, Erkrankung von Angehörigen oder ein Todesfall stehen im Zusammenhang mit Suizidalität. Die meisten Menschen, die einen Suizidversuch machen, wollen nicht ihr Leben, sondern ihren nicht mehr zu bewältigenden Leidensdruck beenden. Sie stecken in einer tiefen Krise und sehen keinen anderen Ausweg mehr.

Die Häufigkeit und die Intensität von Suizidgedanken können stark schwanken

Betroffene sind Suizidgedanken nicht einfach hilflos ausgeliefert. Suizidgedanken drängen sich mal stärker, mal schwächer ins Bewusstsein, und je nachdem wie viel Widerstandsvermögen jemand gerade aufzubringen vermag, werden sie als mehr oder weniger bedrohlich erlebt. Nachfolgende Abbildung kann dies verdeutlichen: Je weniger Widerstandskraft jemand gegenüber den Suizidgedanken aufbringen kann, desto bedrohlicher werden diese (rechte Seite). Es muss folglich nicht in jedem Fall die Polizei angerufen werden, wenn jemand sagt, dass er/sie Suizidgedanken hat. Solange jemand den Suizidgedanken genug Widerstand entgegenbringen kann, sind viele Dinge hilfreich. Siehe dazu die folgenden Seiten.

Was auf Suizidalität hindeutet

Menschen in Lebenskrisen sind oft in ihrem Selbstwert angeschlagen, ziehen sich zurück und teilen sich ihrem Umfeld weniger mit. Suizidalität zu erkennen ist daher nicht einfach. Warnzeichen sind:

→ **Äusserungen:**
«Ohne mich wären alle besser dran.» «Falls wir uns nochmals sehen…» «Ich hab ja sowieso noch nie im Leben etwas hingekriegt.» «Das ändert sich sowieso nicht.» «Das wird nie mehr gut.» Nicht immer steht hinter diesen Sätzen eine Suizidabsicht. Sie sind aber deutliche Hinweise für eine Lebenskrise.

→ Verhaltensweisen:

- Sozialer Rückzug: z.B. gemeinsame Pause und Ausflüge auslassen.
- Körperliche Veränderungen: z. B. Vernachlässigung der Pflege des Äusseren und der Körperhygiene, verändertes Essverhalten und Körpergewicht.
- Plötzliche Gelöstheit: Wenn jemand nach einer Phase grosser Niedergeschlagenheit plötzlich ganz gelöst wirkt, kann dies auf konkrete Suizidabsichten deuten.

Weitere Warnzeichen finden Sie auf → suizidpraevention-zh.ch > Besorgt um jemanden > Warnzeichen.

Häufige Irrtümer

Das Thema Suizid ist tabuisiert. Nicht weiter erstaunlich: Geht es doch um existenzielle Krisen, um Sterben und Tod. Und: In unserer Kultur wurde Suizid lange Zeit als Verstoss gegen religiöse und gesellschaftliche Normen angesehen. Dies alles führt dazu, dass das Sprechen über Suizidgedanken sowohl für Menschen in Lebenskrisen als auch für Menschen in ihrem Umfeld schwierig ist. Wenn über ein Thema nicht offen gesprochen werden kann, hat dies häufig auch zur Folge, dass falsche Vorstellungen und Irrtümer kursieren.

Irrtum: Über Suizid zu sprechen, bringt Leute erst recht dazu, sich das Leben zu nehmen.

Das Gegenteil ist wahr: Offen über Suizid(gedanken) zu sprechen, ist eines der wirkungsvollsten Mittel, um Suizide zu verhindern. Es wirkt häufig sehr entlastend für alle. Betroffene fühlen sich ernst genommen.

Irrtum: Wenn sich jemand wirklich das Leben nehmen will, lässt sich das nicht verhindern.

Selbst schwer depressive Menschen schwanken zwischen dem Wunsch zu leben und der Absicht zu sterben. Die allermeisten wollen nicht sterben, sie wollen, dass ihr unermesslich starker psychischer Schmerz aufhört.

Irrtum: Menschen, die an Suizid denken, wollen keine Hilfe.

Oft fehlt Menschen in suizidalen Krisen die Kraft und der Mut, mit Personen in Kontakt zu treten, die sie unterstützen könnten. Das bedeutet aber nicht, dass sie keine Hilfe annehmen wollen. Die Angst, ihr Gegenüber zu überfordern oder die Scham über die eigenen Gedanken sind weitere Gründe dafür, warum jemand nicht von sich aus um Hilfe bittet.

Irrtum: Wenn jemand sein Leben beenden will, kann und darf man ihn nicht davon abhalten.

Man weiss von Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, dass sie unmittelbar vor der Suizidhandlung «wie in einem Trancezustand» waren und ihr Handeln in dieser kurzen Zeit nicht mehr bewusst kontrollieren konnten. Im Nachhinein sind sie in aller Regel froh, dass sie überlebt haben, und entwickeln wieder positive Perspektiven für ihr Leben. Nur wenige aller Suizide sind so genannte «Bilanzsuizide». Also bewusste und reflektierte Entscheide, z.B. bei einer terminalen körperlichen Erkrankung.

Irrtum: Wer von Suizid spricht, will nur Aufmerksamkeit. Wer wirklich gefährdet ist, spricht nicht davon.

Es kann zwar vorkommen, dass jemand Dinge sagt wie «Am liebsten wäre ich nicht mehr da», ohne dass dahinter Suizidabsichten stehen. In sehr vielen Fällen sind solche Aussagen aber ein Signal dafür, dass jemand Suizidgedanken hat und sich in Not befindet. Die meisten Menschen senden «Signale» vor einem Suizidversuch.

Umgang mit Suizidalität

Akute Situation:
Wenn jemand von Suizid spricht.

A

Suiziddrohung
«Wenn ich die Stelle verliere, bring ich mich um!» «Dann kann ich mir ja gleich die Kugel geben!» Längst nicht jede Person, die solche Drohungen äussert, unternimmt danach einen Suizidversuch. Aber es kommt vor, und deshalb empfehlen Expert(inn)en, solche Äusserungen ernst zu nehmen und unmittelbar entsprechend zu reagieren.

B

Äusserung von Suizidgedanken
Nicht immer werden Suizidgedanken als Drohung geäussert. Wenn das Vertrauensverhältnis stimmt, kann es auch sein, dass Ihnen eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter von Suizidgedanken berichtet. Auch hier lohnt es sich, solche Äusserungen ernst zu nehmen, selbst wenn auf Suizidgedanken längst nicht in jedem Fall auch Suizidhandlungen folgen.

1

Aussage ernst nehmen und ruhig reagieren

Wir tendieren dazu, extreme Aussagen mit einem Lachen oder Scherz abmildern zu wollen. Oder aber, wir geraten in Panik und decken das Gegenüber mit Vorwürfen und Ratschlägen ein. Beides ist bei der Äusserung von Suizidgedanken und -absichten wenig hilfreich. Bleiben Sie möglichst ruhig und gehen Sie explizit auf die Äusserung ein.

Das können Sie sagen, wenn Ihnen ein(e) Mitarbeiter(in) mit Suizid droht:
«Ich nehme Ihr Anliegen ernst und sehe, dass Sie in grosser Not sind. Aber ich möchte nicht, dass Sie eine Suizidandrohung als Druckmittel verwenden. Ich kann die Verantwortung für Ihr Leben nicht übernehmen. Ich muss darum jemanden über diese Äusserung informieren.»

Das können Sie sagen, wenn ein(e) Mitarbeiter(in) von Suizidgedanken berichtet:
«Ich nehme Ihre Aussage ernst. Suizidgedanken sind ein wichtiges Warnsignal. Wenn Suizidgedanken auftauchen, ist professionelle Hilfe notwendig. Ich bin dafür nicht die richtige Person. Ich möchte, dass wir noch jemanden beiziehen.»

2

Dritte beiziehen

Bestehen Sie immer darauf, dass unmittelbar Dritte beigezogen werden. Vielleicht können Sie auch gleich Ihre(n) eigene(n) Vorgesetzte(n) beiziehen, und Sie können gemeinsam handeln.

Je nach Situation empfehlen sich andere Vorgehensweisen:

a) **Wenn Ihnen Ihr Gegenüber glaubhaft vermittelt, dass sie/er aktuell keine ernsthaften Suizidabsichten hat:** In diesem Fall können Sie fragen, welche **Vertrauensperson** aus dem Betrieb oder privaten Umfeld angerufen und informiert werden kann. Verlangen Sie, dass dies gleich jetzt erfolgt. Zu einem späteren Zeitpunkt können einige der auf den folgenden Seiten beschriebenen Optionen hilfreich sein.

b) **Wenn Sie unsicher sind, ob eine Suizidabsicht vorhanden ist,** können Sie verlangen, dass die Person eine **Fachperson** über das Vorgefallene informiert und einen zeitnahen Termin vereinbart. Das kann z.B. der betriebsinterne Sozialdienst, eines der auf S. 18 bis 19 beschriebenen Angebote, oder – falls vorhanden und gewünscht – der Arzt/die Ärztin oder Therapeut(in) Ihres Gegenübers sein. Bestehen Sie darauf, dass die Terminvereinbarung auf der Stelle erfolgt – bieten Sie an, den Anruf zu tätigen. Zu einem späteren Zeitpunkt können einige der im Folgenden beschriebenen Optionen hilfreich sein.

c) **Wenn Sie vermuten, die/der Mitarbeitende setze die Suizidabsicht in Kürze in Tat um,** gibt es nur eines: Rufen Sie die **Polizei unter Tel. 117** an. Diese zieht alle weiteren Fachkräfte bei und weiss über das geeignete Vorgehen Bescheid. Wichtig ist in diesem Moment, dass Sie Zeit gewinnen und die Person nicht alleine lassen. Hilfreich ist, wenn solche Situationen in Ihrem Betrieb schon zuvor als «Notfallszenario» definiert und eingeübt wurden, s.a. S. 14.

d) **Wenn unmittelbar eine suizidale Handlung erfolgt,** ist ebenfalls unverzüglich die **Polizei unter Tel. 117** anzurufen. Bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr durch allfällige Rettungsversuche. Versuchen Sie beispielsweise nicht, eine Person vom Fensterbrett zurückzuziehen, die Gefahr gemeinsam zu stürzen, ist zu gross.

Nicht akute Situation
Wenn keine unmittelbare Suizidhandlung befürchtet werden muss.

Suizidgedanken sind ein klares Zeichen dafür, dass sich jemand in einer sehr belasteten Situation befindet. Häufig können Betroffene den Suizidgedanken aber etwas entgegensetzen, und es besteht keine akute Suizidgefahr, siehe auch S. 8. Es kann auch sein, dass Sie bei einer Mitarbeiterin/einem Mitarbeiter Suizidalität bloss vermuten.

→ **In solchen Situationen stehen verschiedene Handlungsoptionen zur Auswahl, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen. Je nach Ausgangslage kann die eine oder andere oder eine Kombination für Sie von Nutzen sein.**

Eigene Grenzen respektieren

Es ist nicht die Aufgabe und Kompetenz von Vorgesetzten und HR-Fachpersonen, Mitarbeitende mit Suizidgedanken eng zu begleiten. Sie können aber wichtige Impulsgeber sein und im günstigsten Fall mithelfen, dass jemand professionelle Hilfe erhält.

Tragen Sie sich im Umgang mit diesen anspruchsvollen Themen selbst Sorge! Tauschen Sie sich mit jemandem über das Erlebte aus. Das kann Ihr(e) Vorgesetzte(r) oder eine Fachperson sein. So berät etwa die Helpline Suizidprävention (siehe unten) Sie auch bezüglich Ihrer persönlichen Situation.

A Lassen Sie sich beraten: Helpline Suizidprävention

Bei der Helpline Suizidprävention können Sie sich rasch und unkompliziert von Expert(inn)en beraten lassen, wie Sie Ihre Mitarbeiterin oder Ihren Mitarbeiter am besten unterstützen können. Die Helpline wird von der KIZ*, der KJPP* und dem TAZ* betrieben. Sie richtet sich nicht an Suizidgefährdete selbst, sondern an Berufsleute, die mit Suizidgefährdeten in Kontakt kommen.

Telefonnummer: 052 264 39 93
Beratungszeiten: Mo–Fr, 13–15 Uhr

Dringende Fragen ausserhalb der Beratungszeiten (jederzeit):

Bei Kindern und Jugendlichen:
043 499 26 26 (KJPP)

Bei Erwachsenen aus den Regionen Winterthur, Unterland, Andelfingen:
052 264 37 77 (TAZ Triagezentrum IPW)

Bei Erwachsenen aus dem übrigen Kantonsgebiet:
044 296 73 10 (KIZ Krisenintervention Zürich, PUK)

* KIZ: Krisenintervention Zürich, KJPP: Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Zürich (KIZ und KJPP gehören zur Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich), TAZ Triagezentrum der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Unterland

B Vermitteln Sie Zugang zu Hilfsangeboten

Die Intensität von Suizidgedanken kann, wie auf S. 8 beschrieben, schwanken. Auch wenn Ihr(e) Mitarbeiter(in) aktuell keine drängenden Suizidgedanken hat, ist es wichtig, dass er/sie weiss, wer helfen kann, falls es so weit kommen sollte. Denn Menschen in akuten Krisen mit drängenden Suizidgedanken sollten unmittelbar mit jemandem darüber sprechen – so kann lebensrettende Zeit gewonnen werden. Dazu müssen gefährdete Personen wissen, welche Stellen oder Menschen rund um die Uhr für sie da sind. Diese Funktion erfüllt die so genannte Notfallkarte – eine Karte im Kreditkartenformat mit den wichtigsten 24-Stunden-Nummern im Kanton Zürich sowie Platz für persönliche Nummern. Sie ist in einem Flyer integriert, der erklärt, warum es so wichtig ist, sich Hilfe zu holen, wenn Suizidgedanken auftauchen.

Wir empfehlen, einige Flyer mit Notfallkarten bei sich aufzubewahren. Bei Verdacht auf Suizidalität können Sie den Flyer aktiv anbieten. Sie können beispielsweise sagen: «Ich mache mir Sorgen um Sie. Mir ist wichtig, dass Sie im Fall einer akuten Krise wissen, wohin Sie sich wenden können.»

Weitere Adressen zum Empfehlen finden Sie auch auf S. 19 und auf → suizidpraevention-zh.ch > In der Krise > Adressen.

Flyer mit Notfallkarte sowie Dispenser können kostenlos (Kt. ZH) bestellt werden unter → suizidpraevention-zh.ch > Suizidprävention Kanton Zürich > Material bestellen.

Bei Jugendlichen ist eine sorgfältige Begleitung notwendig, da in diesem Alter vor allem plötzliche Impulse zu Suizidversuchen führen können. Ziehen Sie darum rasch geeignete Fachstellen bei. Bieten Sie allenfalls in akuten Krisen an, die/den Auszubildende(n) zur Fachstelle zu begleiten. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten selbst beraten. Bei der Helpline Suizidprävention (052 264 39 93) ist von Mo bis Fr, 13–15 Uhr immer auch eine Fachperson aus der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Zürich erreichbar, siehe auch S. 19).

Hilfemassnahmen bei Minderjährigen sind in der Regel in Absprache mit den Eltern einzuleiten. Wenn familiäre Probleme Auslöser für Suizidabsichten sind, können erste Massnahmen auch ohne elterliche Zustimmung veranlasst werden (z.B. der Besuch einer Jugendberatungsstelle oder des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Diensts). Auch Pro Juventute berät Jugendliche und besorgte Erwachsene und ist unter Telefon 147 rund um die Uhr erreichbar.

C Wenn es um Auszubildende geht

D Erarbeiten Sie ein Notfallkonzept

Die Erfahrung zeigt, dass es sehr hilfreich ist, betriebsintern ein konkretes Notfallkonzept für Suizidalität von Mitarbeitenden zu haben, resp. ein solches zu erstellen. Im Notfallkonzept werden Prozesse und Verantwortlichkeiten definiert, damit im Notfall nicht erst überlegt werden muss, wer was wie und wann zu tun hat. Auch das Thema «Was machen wir nach dem Suizid einer/eines Mitarbeitenden?», kann Teil eines solchen Konzepts sein. Wichtig ist, dass die Geschäftsleitung das Konzept kennt und dahintersteht. Im Rahmen einer Fortbildung zur Suizidprävention, siehe unten, kann auf Wunsch gemeinsam ein solches Notfallkonzept erarbeitet werden.

E Massgeschneiderte Fortbildung buchen

Psychische Belastungen oder gar Suizidalität zu erkennen, ist anspruchsvoll – der Umgang damit herausfordernd. Betriebe können bei uns eine auf ihre Bedürfnisse massgeschneiderte Schulung buchen.

Mögliche Formate

- 1–2 Stunden Referat
- ½ Tag mit Inputreferaten und Workshops
- 1 Tag mit Inputreferaten und Workshops
- Weitere Formate auf Anfrage

Mögliche Inhalte

- Psychische Belastungen: Wie erkennt man sie frühzeitig?
- Ansprechen: Ja, aber wie?
- Suiziddrohungen: Wie man darauf reagieren kann
- Ein Notfallkonzept erarbeiten oder aktualisieren
- Unterstützung: Welche Angebote gibt es für Mitarbeitende, welche für Führungskräfte/HR-Fachleute?
- Suizid eines Mitarbeitenden: Was ist zu tun?
- Weitere Inhalte nach Absprache

Anbieter / Kosten

Die Referierenden sind Expert(inn)en für Themen wie psychische Belastung, Krise und Suizidprävention im betrieblichen Rahmen. Die Fortbildungen sind Teil des Schwerpunktprogramms Suizidprävention Kanton Zürich (www.suizidpraevention-zh.ch) und werden in Zusammenarbeit mit dem Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich (www.fssz.ch) durchgeführt.

Die Fortbildung ist in der Regel kostenlos. Das Angebot gilt für Betriebe und Organisationen im Kanton Zürich.

Kontakt / Buchung

Bei Interesse wenden Sie sich an:
praevention@ebpi.uzh.ch, 044 634 46 29

F Offenes Ansprechen hilft

Wenn Sie bei einer/einem Mitarbeitenden, zu der/dem Sie einen guten Draht haben, Suizidgedanken vermuten, können Sie dies offen ansprechen. Experten sind sich einig: Suizidabsichten werden damit nicht verstärkt. Im Gegenteil: Offene Gespräche und verständnisvolle Zuwendung entlasten, geben Hoffnung und können wieder positive Perspektiven eröffnen. So wichtig und hilfreich ein Gespräch mit Ihnen sein kann: Mittelfristig ist die Begleitung durch eine externe Fachperson wichtig. Sie können die/den Mitarbeitende(n) dabei unterstützen, eine geeignete Fachperson zu finden.

→ So können Sie ins Gespräch einsteigen:
«Ich mache mir ernsthaft Sorgen um Sie; Sie wirken in letzter Zeit sehr bedrückt.» «Ich habe das Gefühl, dass es Ihnen heute nicht gutgeht. Mögen Sie mir sagen, was Sie bedrückt?»

→ Wenn die Person in ein Gespräch einsteigt, zögern Sie nicht das Thema Suizidgedanken anzusprechen:
«Ist Ihnen schon einmal der Gedanke gekommen, sich das Leben zu nehmen?» «Ist Ihr Schmerz/Ihr Kummer manchmal so gross, dass Sie am liebsten nicht mehr leben möchten?»

→ «Don't tell – ask!» Aktives Zuhören wird von Menschen in Lebenskrisen als äusserst hilfreich empfunden. Aktives Zuhören gelingt mit diesen Fragen:
«Was ist passiert, dass es Ihnen im Moment so schlecht geht?» «Wann tauchen die Suizidgedanken auf?» «Wodurch werden sie drängender?» «Seit wann haben Sie diese Gedanken schon?» «Wie stark drängen sie im Moment?» «Was hilft Ihnen, mit den Suizidgedanken umzugehen?» «Was würde Ihnen jetzt guttun?» «Was haben Sie schon unternommen, damit es Ihnen besser geht?»
Wenig hilfreich ist die Frage «Warum haben Sie Suizidgedanken?», weil viele Betroffenen keine Antwort darauf haben.

→ Verweisen Sie auf Beratungsangebote.
Adressen finden Sie auf S. 19 und auf → suizidpraevention-zh.ch > Ich bin in der Krise > Angebote für Beratung.

Viele weitere Gesprächstipps finden Sie auf
→ suizidpraevention-zh.ch > Besorgt um jemanden > Über Suizid sprechen.

Sprich über Suizidgedanken
Reden kann retten

Unter diesem Motto führt der Kanton Zürich von 2016 bis 2018 gemeinsam mit der SBB eine Sensibilisierungskampagne durch.

G Nach einem Suizidversuch

Ein Suizidversuch erfolgt immer aus einer Notsituation heraus. Falls Sie erfahren, dass ein(e) Mitarbeiter(in) einen Suizidversuch begangen hat, sollten Sie oder eine andere geeignete Person im Betrieb möglichst bald das Gespräch suchen und Ihre Unterstützung aktiv anbieten. Besprechen Sie dabei, ob vorübergehende Arbeitsanpassungen (Pensum/Aufgaben) hilfreich sein könnten, und verweisen Sie auf professionelle Unterstützungsangebote (siehe S. 18). Betonen Sie, dass professionelle Begleitung nach einem so einschneidenden Lebensereignis wichtig ist. Besprechen Sie, ob und wie das Team informiert werden soll. Bei Bedarf können Sie sich auch für diese Situation bei der Helpline Suizidprävention, siehe S. 12, beraten lassen.

H Nach einem Suizid

Wenn ein Betrieb eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter durch Suizid verliert, macht dies sehr betroffen, insbesondere Mitarbeitende, die mit der verstorbenen Person zusammengearbeitet haben und/oder ihr nahe standen. Diese Massnahmen können dazu beitragen, die Funktionsfähigkeit Ihrer Organisation und die Arbeits- und Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden nach einem Suizid zu stabilisieren:

Vorbereitung

Idealerweise verfügen Sie über ein Notfallkonzept (siehe S. 14), um im Ereignisfall rasch handeln zu können. Dabei sollte auch die interne oder eine externe psychosoziale Unterstützung einbezogen sein.

Coaching von Führungskräften

Im Notfall ist die Leitung gefordert, sofort angemessen und umsichtig zu handeln (z.B. Sofortmassnahmen einleiten, Krisenkommunikation, Kerngeschäft aufrechterhalten etc.). Suchen Sie sich dafür bei Bedarf professionelle Unterstützung, siehe unten.

Abschied nehmen

Ermöglichen Sie Ihrer Belegschaft, sich von der Person zu verabschieden. Dies kann eine betriebsinterne oder eine öffentliche Veranstaltung sein. Oder ein Kondolenzbuch, welches an einem neutralen Ort und mit Kerzen oder Blumen würdig gestaltet, die Möglichkeit bietet, die persönliche Betroffenheit auszudrücken. Wichtig dabei ist, dass die Teilnahme freiwillig ist und die Betroffenen sowie das interne Krisenteam für die Organisation einbezogen werden.

Wiederaufnahme der Arbeit

Von Seiten der Geschäfts- oder Teamleitung sind – möglichst im Rahmen einer gemeinsamen Informationsveranstaltung – diese Botschaften zu vermitteln: 1. Es ist etwas Schlimmes passiert und wir helfen, die Situation gemeinsam zu bewältigen. Bieten Sie Mitarbeitenden, denen die Rückkehr zum Alltagsgeschäft sehr schwer fällt, eine Beratung (intern oder extern) an. 2. Wir nehmen die Arbeit wieder auf und nehmen dabei Rücksicht aufeinander.

Diese Stellen helfen

Lassen Sie sich intern (z.B. vom internen Krisenteam) oder von externen Notfallpsycholog(inn)en unterstützen. Angebote finden Sie z.B. auf www.krisenkompetenz.ch, www.kriseninterventionschweiz.ch, www.carelink.ch.

I Wenn Mitarbeitende Angehörige durch Suizid verlieren

Einen nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren, ist äusserst belastend. Man weiss, dass Hinterbliebene ein erhöhtes Risiko für Suizidhandlungen tragen. Der Trauerprozess von Hinterbliebenen kann lange dauern. Wenn Sie von einem Suizid in der Familie einer/eines Mitarbeitenden wissen, sollten Sie ihr/ihm auch viele Jahre später mit erhöhter Aufmerksamkeit für psychische Probleme begegnen. Sie können zudem auf die unter www.trauernetz.ch aufgeführten Selbsthilfegruppen verweisen. Viele Hinterbliebene empfinden den Austausch mit Menschen, die denselben Verlust erlitten haben, als hilfreich.

Empfohlene Unterlagen

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Ratgeber für Führungskräfte

Inhalt: Psychische Gesundheit schützen; Belastungen erkennen; Gespräche führen; Früherfassung, Früherkennung und Eingliederungsmassnahmen; Leistungskrankschreibung; Entstigmatisierung im Betrieb; Beratungsangebote

A5, 16 Seiten. Download und Bestellung:
→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Wie gehe ich mit psychisch belasteten Mitarbeitern um?

Ein Leitfaden für Arbeitgeber und Führungskräfte

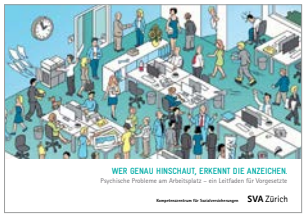
Inhalt: Psychische Erkrankungen; Ansprechen und Erkennen; Wenn sich die Situation nicht bessert; Zusammenarbeit mit Psychiater(inne)n; Back to work: Was ist wichtig; Enttabuisierung im Betrieb

A4, 8 Seiten. Download:
→ www.wie-gehts-dir.ch > Gesprächstipps > am Arbeitsplatz

Wer genau hinschaut, erkennt die Anzeichen.

Psychische Probleme am Arbeitsplatz – ein Leitfaden für Vorgesetzte

Inhalt: 5 A: Aufhorchen, Abklären, Ansprechen, Auffordern, Aktiv bleiben; Hilfsangebot



SVA Zürich. Download:
→ www.svazurich.ch/5A

Wenn die Psyche streikt.

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

Inhalt: Psychische Erkrankungen im Arbeitsumfeld; Symptome frühzeitig erkennen; Prävention am Arbeitsplatz; Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote

Thomas Ihde-Scholl. Beobachterverlag. 240 Seiten

Suizidprävention im Kanton Zürich

Ziele und Inhalte des Schwerpunktprogramms

Das Schwerpunktprogramm Suizidprävention möchte die Anzahl der Suizide sowie Suizidversuche im Kanton Zürich langfristig senken. Mit dem Schwerpunktprogramm unterstützt die Zürcher Regierung Menschen in Not sowie ihr Umfeld. Ziele sind, dass Personen in suizidalen Krisen Hilfe finden, dass der Zugang zu Suizidmethoden eingeschränkt wird und dass das Umfeld von Menschen in suizidalen Krisen mehr Informationen und Unterstützung erhält. Weiter sollen Fachleute, die mit Menschen in suizidalen Krisen in Kontakt kommen, in ihrer Arbeit besser unterstützt werden.

Koordination durch Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Weil die Projekte sehr unterschiedlich sind – von baulichen Massnahmen über Weiterbildungen in Schulen zu Projekten in der Gesundheitsversorgung und anderem mehr – sind mehrere Direktionen der Zürcher Regierung beteiligt. «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich», angesiedelt am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, wurde von der Regierung des Kantons Zürich mit der Koordination des Schwerpunktprogramms beauftragt.

Mehr → www.suizidpraevention-zh.ch

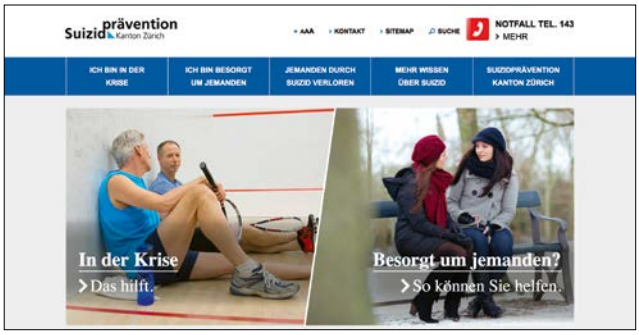
Adressen für Beratung und Behandlung

Da Suizidalität sehr häufig im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen – insbesondere Depressionen – steht, ist in vielen Fällen eine psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung angezeigt. Es kann auch sein, dass für einen betroffenen Menschen eine seelsorgerische Begleitung oder die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe geeigneter ist.

Auf → suizidpraevention-zh.ch > ich bin in der Krise > Adressen > Angebote für Beratung sind die Adressen von verschiedenen psychotherapeutischen Angeboten und weiteren Beratungsformen zu finden. Verweisen Sie auf diese Adressseite oder suchen Sie gemeinsam eine geeignete Stelle.

Website für Menschen in Lebenskrisen mit Suizidgedanken

Verweisen Sie grundsätzlich auch auf die Website suizidpraevention-zh.ch. Dort finden Menschen in suizidalen Krisen viele Hinweise, wie sie sich selbst helfen können.



→ suizidpraevention-zh.ch: **Das Zürcher Portal für Menschen in suizidalen Krisen, für Hinterbliebene und Menschen, die sich um jemanden sorgen.**

Adressen für akute Krisen und den Notfall

In Ihrem Betrieb

Interner Krisen- oder Sozialdienst		Wenn vorhanden, kontaktieren Sie interne Angebote

Bei höchster Suizidgefahr

117	**Polizei**	Wenn Sie fürchten, eine Person werde sich in Kürze etwas antun, müssen Sie die Polizei beiziehen. Diese leitet alle notwendigen weiteren Schritte ein.

Nummern für Erwachsene, rund um die Uhr

0800 33 66 55 Ab 1.1.2018	**Ärztlicher Notfalldienst**	**Vermittlung von sofortiger medizinischer Behandlung** Triagestelle für Menschen in schweren psychischen Krisen, die unmittelbare Behandlung benötigen, z.B. durch Psychiater(in). Bis Ende 2017: Regionale Notfalldienste unter www.zgpp.ch abrufbar.
044 255 11 11	**Notfall des Universitätsspitals Zürich** Schmelzbergstrasse 8, 8006 Zürich	**Beratung am Telefon oder auf der Notfallstation** Das Universitätsspital Zürich bietet allen erwachsenen Personen aus dem Kanton Zürich rund um die Uhr einen psychiatrischen Notfalldienst an – telefonisch oder ambulant. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, aber nach Möglichkeit erwünscht.
044 296 73 10	**Krisenintervention Zürich (KIZ)** Militärstrasse 8, 8004 Zürich	**Telefonische Kurzberatung und Terminvereinbarung** Die Krisenintervention Zürich und das Kriseninterventionszentrum Winterthur sind rund um die Uhr erreichbar für telefonische Kurzberatungen und Anmeldungen. Sie bieten professionelle Beratung und Behandlung sowie die Möglichkeit, einige Tage an einem sicheren und familiären Ort zu verbringen. Sie unterstehen der Schweigepflicht.
052 264 37 00	**Kriseninterventionszentrum (KIZ)** Bleichestrasse 9, 8400 Winterthur	
143	**Die Dargebotene Hand** www.143.ch	**Gespräch und Beratung am Telefon** Unter Telefon 143 findet man rund um die Uhr jemanden, der zuhört und darüber informieren kann, wo man zusätzliche Hilfe erhält. Kompetent, vertraulich, kostenlos und absolut anonym (keine Anruferkennung). Auch für Angehörige und weitere Vertrauenspersonen.

Notfalldienste für Jugendliche, rund um die Uhr

043 499 26 26	**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (KJPP)** Zentraler Notfalldienst, Neumünsterallee 3, 8032 Zürich	**Beratung am Telefon oder auf der Notfallstation** Der Zentrale Notfalldienst des KJPP steht für telefonische Kurzberatungen wie auch für direkte Kontakte an der Neumünsterallee 3 rund um die Uhr für den ganzen Kanton Zürich zur Verfügung. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und ihre Bezugspersonen.
147	**Beratung + Hilfe 147** Pro Juventute, www.147.ch	**Gespräch und Beratung am Telefon, per SMS, Mail oder Chat** Professionelle, kostenlose und vertrauliche Beratung für Jugendliche.

Persönliche Kontakte

Auch private Vertrauenspersonen

Familienmitglieder und Angehörige, Freundinnen und Freunde – können im Notfall wichtige Ansprechpersonen sein.

Sie können Leben retten

Wenn Vorgesetzte oder HR-Fachleute psychische Überlastung bei Mitarbeitenden ansprechen und für Entlastung sorgen, leisten sie – vielleicht ohne dass das Thema Suizid je auf dem Tisch lag – einen wertvollen Beitrag zur Suizidprävention.

Diese Broschüre herunterladen und bestellen:
→ suizidpraevention-zh.ch > Suizidprävention Kanton Zürich > Material bestellen.

Quellen & Hintergrundliteratur

Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.). Suizidprävention in der Schweiz. Ausgangslage, Handlungsbedarf und Aktionsplan. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. Version für die Konsultation im Frühjahr 2016.

Ettlin, Peter. Baer, Niklas. Wie gehe ich mit psychisch belasteten Mitarbeitern um? Ein Leitfaden für Arbeitgeber und Führungskräfte. 2015.

Hausmann, Clemens. Interventionen der Notfallpsychologie. Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert. 2016.

Meister, Barbara. Böckelmann, Christine. Suizid und Schule. Prävention. Früherkennung. Intervention. 2015.

NHS Health Scotland (Hrsg.). The art of conversation. A guide to talking, listening and reducing stigma surrounding suicide. 2015.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (Hrsg.): Suizidprävention. Informationen für Fachpersonen im Gesundheitswesen. 2017.

www.suizidpraevention-zh.ch, Juli 2017.

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

1. Auflage, November 2017