



Suizidprävention
Einheitlich Regional
Organisiert
LU | OW | NW

Gemeinsam statt einsam

Suizidprävention konkret in einer
gesamten Versorgungsregion

Projekt SERO

Michael Durrer, MScN, Projektleiter

Februar, 2023

sero-suizidpraevention.ch

Inhalt

- Projektziele
- Strukturelle Einführung
- 4 SERO-Massnahmen
- Facts und Figures
- Ausblick



Projektziele

Suizide und Suizidversuche sowie damit zusammenhängende Gesundheitsdienstleistungen reduzieren (LU, OW & NW)

Etablierung 4 Massnahmen als Empfehlungen vom BAG

- Selbstmanagement Betroffener und Angehöriger ↑
- Inhaltliche Vernetzung Fachpersonen und koordinierte Versorgung ↑

Dialogisches Verständnis → gemeinsame Sprache →
geteilte Verantwortung in der Suizidprävention

Einführung Massnahmen 2021-2022 – 3 Etappen



1. Etappe

Regiogruppentreffen **Juni 2021**

Informationsanlass **September 2021**

Schulungen PRISM-S **November 2021 – Januar 2022**

Abschluss mit 2. Treffen der Regiogruppen

2. Etappe

Regiogruppentreffen **November 2021**

Informationsanlass **Februar 2022**

Schulungen PRISM-S **April – Juni 2022**

Abschluss mit 2. Treffen der Regiogruppen

3. Etappe

Regiogruppentreffen **März 2022**

Informationsanlass **Juni 2022**

Schulungen PRISM-S **September – November 2022**

Abschluss mit 2. Treffen der Regiogruppen

4 Zentrale Massnahmen von SERO

1. ensa-Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»



2. Sicherheitsplan



3. Selbstmanagement-APP



4. PRISM-S-Methode



ensa-Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»



Unterstützung bis professionelle Hilfe übernimmt. →

Laien lernen Erste-Hilfe bei Krisen und psychischen Problemen zu leisten.

<https://www.youtube.com/watch?v=oTPfvweGs0>

Erste Hilfe:

- 1: Ansprechen und nachfragen
- 2: Für Sicherheit sorgen
- 3: Professionelle Hilfe vermitteln

Basiskurs:

4 x 4h 100.- reduziert durch
Innerschweizer Kantone

Fokus Suizidalität:

Kurs à 4h für 65.-
anstatt 150.-



ensa

Erste Hilfe für
psychische Gesundheit

ensa-Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche bei Suizidgedanken»



Kursinhalte:

- Daten zu Suizid in der Schweiz
- Mythen und Fakten über Suizid
- Warnzeichen für Suizidabsichten
- Sicherheitsplan
- 3 Schritte der Ersten-Hilfe
- Kommunikationstraining und Reflexion

*«Der ensa-Kurs gibt dir
Instrumente in die Hand
wie du ganz konkret eine
Person, der es psychisch
nicht gut geht,
ansprechen kannst.»*

Vergünstigte Teilnahme (> 50%) durch SERO

Wissenschaft und ensa

Systematic review and meta-analysis of
Mental Health First Aid training: Effects on
knowledge, stigma, and helping behaviour

Amy J. Morgan*, Anna Ross, Nicola J. Reavley 2018

Leichte Verbesserung...

- der Kenntnisse in Erster-Hilfe bei psychischen Erkrankungen
- des Erkennens psychischer Störungen
- der Überzeugung von wirksamen Behandlungen

Stigmatisierung ging leicht zurück

Persönliches Repertoire an individueller Unterstützungsmassnahmen wurde erweitert



Sicherheitsplan



Meine Motivation zu leben



Was gibt mir Kraft?
Was hält mich am Leben?
Was möchte ich noch erleben?

Meine Frühwarnzeichen



Welche Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen treten bei mir vor einer suizidalen Krise auf?

Meine Bewältigungsstrategien

z. B. Zeichnen, Entspannungsübungen, Kochen, Musik hören etc.



Was tue ich selbst, wenn Suizidgedanken stärker werden?
Was hilft mir in solchen Augenblicken?

Meine Ablenkungsstrategien

z. B. Freunde treffen, Waldspaziergang, Kinobesuch, Biken etc.



Welche Aktivität tut mir gut?
An welchen Orten und Plätzen oder mit welchen Menschen komme ich auf andere Gedanken?

Meine persönlichen Kontakte

Führen Sie mehrere Namen und Telefonnummern auf, falls die erste Person auf der Liste nicht erreichbar ist.



Welche Vertrauenspersonen kennen meine Situation, unterstützen mich in einer Krise und tun mir gut?

Meine professionellen Helfer- und Notfallnummern

Beratungstelefon *lups* **0900 85 65 65** | Dargebotene Hand **143**
Polizei **117**



Welche Fachpersonen oder Organisationen unterstützen mich im Notfall?

Entwicklung mit Erkenntnissen aus/von:

- Wissenschaft
- Betroffenen
- Angehörigen
- Fachpersonen
- Finalisierung in Begleitgruppe

Sicherheitsplan



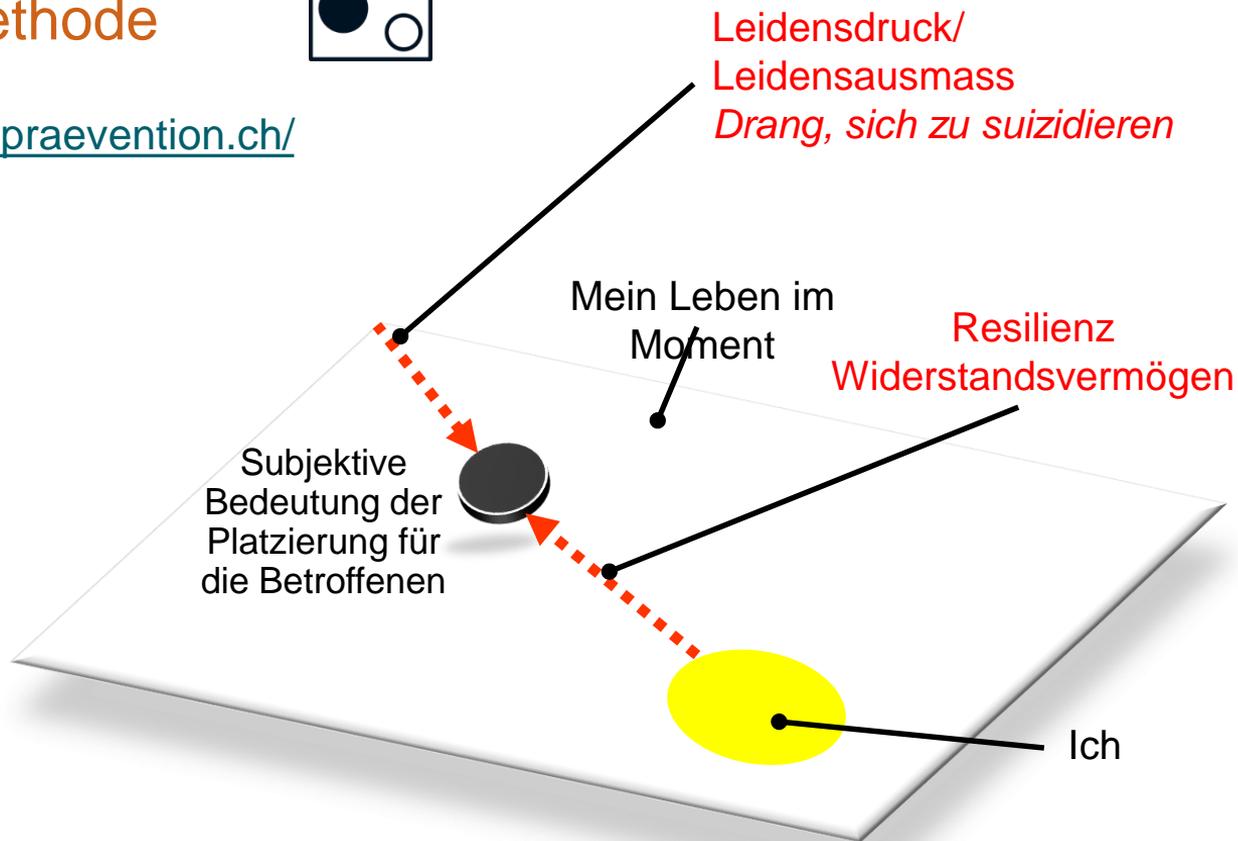
Ziel: Vorbereitung auf Krisen und Verminderung suizidales Verhalten

- Erarbeitung während stabiler Phase, in eigenen Worten der Betroffenen
- Spezifische Warnzeichen zu suizidaler Krise
- Realistische und umsetzbare Strategien
- Inhalte mit Vertrauenspersonen besprechen für gezielte Hilfe in Krisen
- Inhalte regelmässig evaluieren und aktualisieren
- Empfehlung: Nutzung in Rollenspielen trainieren (Effizienz ↑)

PRISM-S-Methode



<https://sero-suizidpraevention.ch/>



PRISM-S-Methode



- Gemeinschaftliches» Vorgehen
- Nicht nur Rationales, sondern auch Emotionales ansprechen
- Entwicklung der Suizidalität aus Sicht der Betroffenen verstehen
- Förderung und Aufbau einer vertrauensstiftenden Beziehung
- Visualisiert Beziehung der Betroffenen zum eigenen Drang sich zu suizidieren
- Externalisierung des Drangs
- Valides Instrument: Hohe Korrelation mit Instrumenten wie BSS & DSI-SS
- Rasche Durchführung (3-5 Min.)
- Einfach zu verstehen, auch in suizidalen Krisen
- Einfach zu lernen und anzuwenden
- Erlaubt Einschätzung gegenwärtiger «Suizidalität» wie auch der früheren und der zukünftigen
- Veränderungen der Suizidalität sind einfach messbar
- Öffnet Türen zur therapeutischen Verwendung

Selbstmanagement-App



Sicherheitsplan



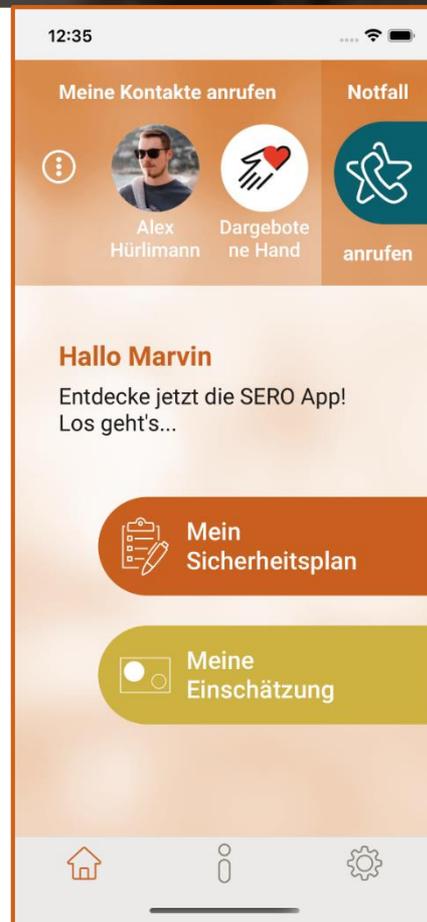
PRISM-S-Selbstmonitoring



Notfall- und persönliche Kontaktdaten

Konzeption und Entwicklung:

Meier et al. (2022). SERO–A New Mobile App for Suicide Prevention. *In Healthcare of the Future 2022* (pp. 3-8). IOS Press.



Apple-App-Store (iOS) / Google-Play-Store (Android)



SERO LU
App zur Suizidprävention
Gratis

SERO

Luzerner Psychiatrie AG

100+
Downloads

PEGI 3

[Installieren](#)

[Auf die Wunschliste](#)

iPhone-Screenshots



SERO – Ein Zusammenspiel von Versorgung & öffentlicher Gesundheit

- Luzerner Zeitung
- BZ Basel
- Zentralplus
- 20 Minuten online & print
- Radio Pilatus
- Radio 3Fach
- Regionaljournal SRF 1
- Tele 1

Mit diesem neuen Projekt will die Luzerner Psychiatrie Suizide sowie Suizidversuche verringern

Bis Ende 2024 will die Luzerner Psychiatrie vier konkrete Massnahmen umsetzen, die Betroffenen und deren Angehörigen sowie Fachpersonen beim Umgang mit suizidalen Krisen helfen sollen.

Lups geht einheitliche und neue Wege zur Prävention von Suiziden

Ziel von Sero sind Suizide und solche Versorgungsgebiete der Luzerner Ps
Eine Rolle spielt auch eine einzigar
Betroffene.

Gemeinsam wieder Licht ins Dunkle bringen

Suizidversuche und Suizide reduzieren: Dies ist das Ziel des Anfang Jahr von der Luzerner Psychiatrie lancierten Projekts «SERO». Es soll Betroffenen, Fachpersonen und Angehörigen eine gemeinsame Sprache geben

«Sätze wie «Es kommt schon gut» sind kontraproduktiv»

Das Suizidpräventionsprojekt der Luzerner Psychiatrie ist einjährig. Projektleiter Michael Durier erklärt, wie Suizidgedanken entstehen und gibt Ratschläge, wie Angehörige Betroffenen helfen können.



Michael Durier

...die durch den Kopf zugehen. Das ist ein bewusster, aktiver wie auch unbewusster Akt. In beiden Fällen, wenn es nicht anders geht...

...Es kann sehr hilfreich sein, auch wenn man diese Aussagen nicht...

...Man sollte sich Unterstützung holen und sich in einem Gespräch mit dem betroffenen Menschen öffnen. In schweren Fällen sollte man sich Hilfe holen und sich Unterstützung holen. Es geht auch nicht darum, nach einem Gespräch die Beziehung zu beenden.

...Lange Zeit gab es keine adäquate Familien- oder Gruppenarbeit, die sich mit der Prävention und dem Umgang mit Suizidgedanken beschäftigt. In der Schweiz gibt es auch heute noch keine einheitliche Leitlinie für den Umgang mit Suizidgedanken.

...In der Schweiz gibt es auch heute noch keine einheitliche Leitlinie für den Umgang mit Suizidgedanken.

Sensibilisierungskampagne

Suizid-
gedanken
spricht man
nicht an.
Falsch.

sero-suizidprävention.ch



Jetzt Download!
Die SERO-App zur
Suizidprävention



Es braucht
Mut, über
Suizidgedanken
zu sprechen.
Richtig.

sero-suizidprävention.ch

Suizid-
gedanken?
Sprich es
an!



Jetzt Downloaden!
Die SERO-App zur
Suizidprävention



Facts & Figures

>800 Fachpersonen in PRISM-S-Schulungen

7200 Webseitenaufrufe

4800 Downloads Printmaterial

12`500 Verteilung / Bestellung Printmaterial

57 Ensa-Kurs-Gutscheine

4 Kongressteilnahmen 2022, Biel, Bern, Berlin, Wien (1. Posterpreis)

540 Anmeldungen MIDATA für SERO-App

Ausblick

- Herbst 2023 2. App-Version (Fokus Angehörige)
- 2023/24 SERO-Massnahmen in Ausbildungscurricula
- Frühling 2024 zweite grosse Sensibilisierungskampagne

Ausblick - Projektevaluation

Projektevaluation durch Swiss TPH, Basel

- **Übergeordnet:** Kosten-Nutzen-Analyse, Einfluss Hospitalisierung
- **Betroffene & Angehörige:** Selbstwirksamkeit, Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz
- **Fachpersonen:** Wissen, Einstellungen & Verhalten zu interprofessioneller Zusammenarbeit & Vernetzung, Hindernisse & Erfolgsfaktoren bei und durch SERO-Massnahmen

Vielen Dank der Begleitgruppe

Tel 143
Die Dargebotene Hand
La Main Tendue
Telefono Amico

Ärztesgesellschaft des Kantons Luzern

ehealthsuisse
Kompetenz- und Koordinationsstelle von Bund und Kantonen

GESUNDHEITS - FÖRDERUNG UND PRÄVENTION

GLEICH UND ANDERS Schweiz

IPSILON
Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz
Initiative pour la prévention du suicide en Suisse
Iniziativa per la prevenzione del suicidio in Svizzera
Iniziativa per la prevenzione cunter il suicid in Svizra

KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Soziales und Gesellschaft
Fachstelle Gesellschaftsfragen

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Netzwerk NAR
Angehörigenarbeit Psychiatrie

NPPF
Netzwerk Pflegefachentwicklung in der Psychiatrie

NPG | RSP
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

KANTON NIDWALDEN

FEER+
Fachverband der Expertinnen und Experten durch Erfahrung in psychischer Erschütterung und Genesung

PSY&ASJ SGPP SSPP SSFP

SO | PSY
Schweizerische Gesellschaft für Sozialpsychiatrie

Überall für alle SPITEX
Nidwalden

Überall für alle SPITEX
Obwalden

Überall für alle SPITEX
Kantonalverband Luzern

SPITEX
Stadt Luzern

147.ch macht dich stärker
PRO JUVEN TUTE

traversa
Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Triolog Zentralschweiz

VAPP Verein Ambulante Psychiatrische Pflege

UWÄG
Unterwaldner
Ärztesgesellschaft

VGBF/ARPS
Verband der kantonalen Verantwortlichen für Gesundheitsförderung
Association des responsables cantonaux pour la promotion de la santé
Associazione dei responsabili cantonali per la promozione della salute

VFP APSI Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft
Association suisse pour les sciences infirmières
Swiss Association for Nursing Science

vipp verband der innerschweizer psychologinnen und psychologen

Psychiater Luzern

verband psychotherapeutinnen zentralschweiz vpz

Homepage



Printmaterialien bestellen / downloaden: www.sero-suizidpraevention.ch

Trägerorganisationen

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

HOHENEGG
Privatklinik am Zürichsee

prismium

B
F
H
Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Das Projekt «SERO» wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit der Projektförderung PGV von Gesundheitsförderung Schweiz:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Literaturverzeichnis

- Fartacek, C., Kralovec, K., Pichler, E. M., Hartacek, R., & Plöderl, M. (2014). Notfallpläne zur Rückfallprävention von suizidalem Verhalten. *Suizidprophylaxe*, 41, 68-73.
- Harbauer, G., Ring, M., Schuetz, C., Andreae, A., & Haas, S. (2013). Suicidality assessment with PRISM-S—Simple, fast, and visual: A brief nonverbal method to assess suicidality in adolescent and adult patients. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 34(2), 131
- Meier, L., Gurtner, C., Nuessli, S., Miletic, M., Bürkle, T., & Durrer, M. (2022). SERO—A New Mobile App for Suicide Prevention. *In Healthcare of the Future 2022 (pp. 3-8)*. IOS Press. DOI: 10.3233/SHTI220310.
- Morgan, A. J., Ross, A., & Reavley, N. J. (2018). Systematic review and meta-analysis of Mental Health First Aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PloS one*, 13(5), e0197102.
- Ring, M., Harbauer, G., Haas, S., Schuetz, C., Andreae, A., Maercker, A., & Ajdacic-Gross, V. (2014). Validity of the suicidality assessment instrument PRISM-S. *Neuropsychiatrie: Klinik, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation: Organ der Gesellschaft Österreichischer Nervenärzte und Psychiater*, 28(4), 192-197.