



# Resilienz fördern

## Suizidprävention LIFE & AdoASSIP



PD Dr. med. Gregor Berger

Chefarzt Notfallzentrum KANT, Home  
Treatment, Konsiliardienst

Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie und  
Psychotherapie

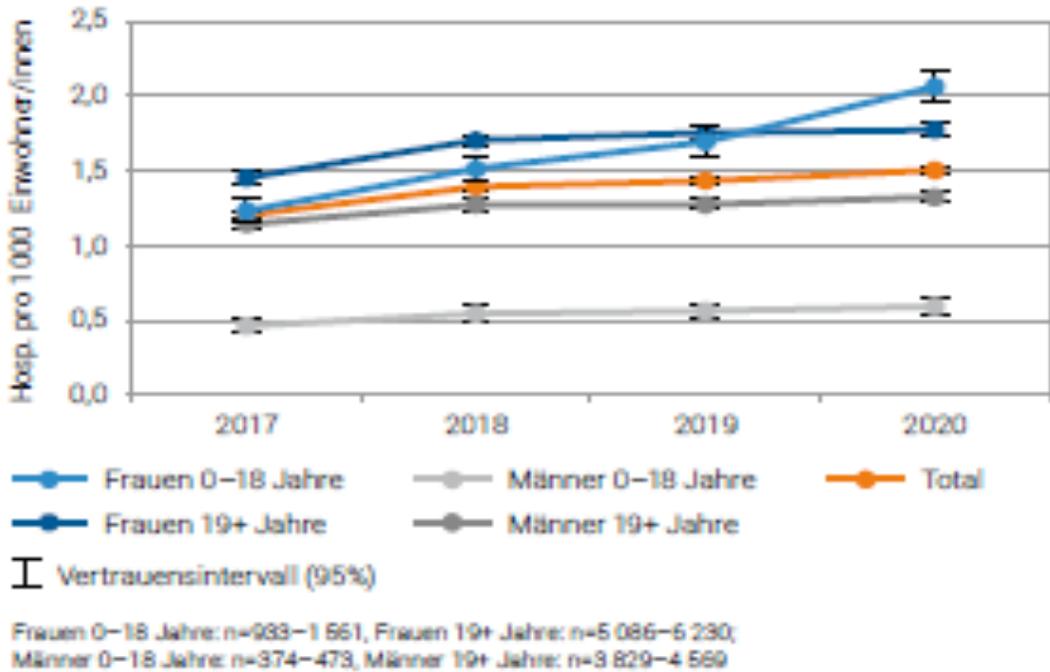
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

[gregor.berger@pukzh.ch](mailto:gregor.berger@pukzh.ch)

# Suizidales Verhalten in der Adoleszenz

Analyse der Daten aus Medizinstatistik der Krankenhäuser (MSK)

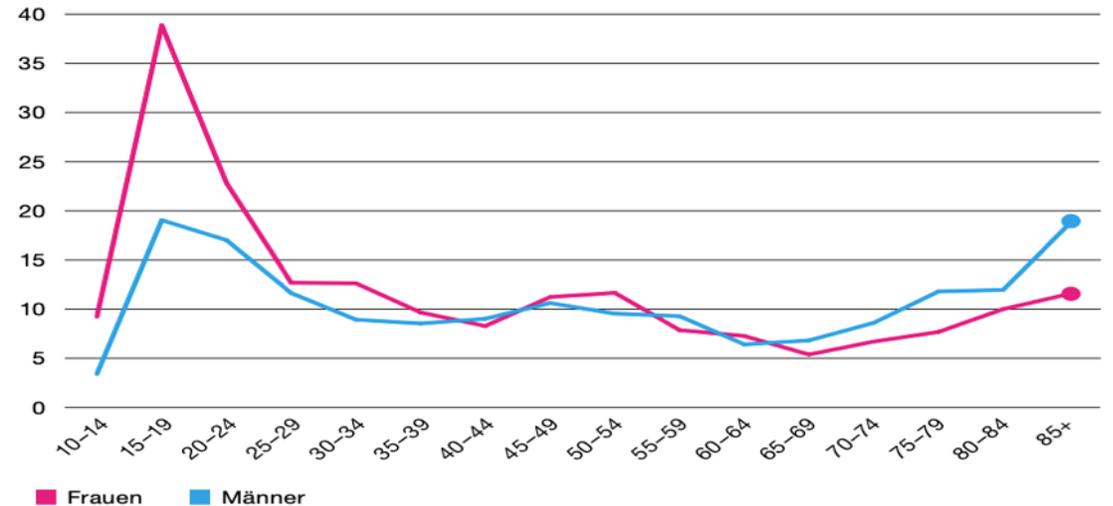
Hospitalisierungen aufgrund mutmasslicher Suizidversuche, nach Geschlecht und Alter, 2017–2020 G 10



Quelle: BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser

© Obao 2022

- Jährlich rund 1800 Suizidversuche (nur SV mit stationärem Aufenthalt).
- Suizidversuche v.a. bei Adoleszenten
- 67% Anstieg der Suizidversuche bei U19 zwischen 2017 -2021



© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

# Was können wir **präventiv** machen?

(Matthew Morrissette, 2021, Berger et al, 2021)

- Risikogruppen identifizieren und unterstützen
- präventive Programme implementieren

## **Ressourcen zum gesunden Heranwachsen schaffen**

- Resilienzförderung (Bewegungs- & Sportangebote, Meditation, Yoga)
- Hilfe bei Erreichen von Entwicklungsaufgaben
- Peergruppenkontakte ermöglichen
- Berufliche Perspektive entwickeln
- Förderung der Identitäts- & Selbstwertentwicklung
- Kompetenz fördern im Umgang mit Suchtmitteln/-Verhalten (inkl. Medien)
- Schule und Ausbildungsstätten unterstützen (Mobbing nicht tolerieren)
- Umfeld unterstützen (Familie, Helfersystem)

# Von der Abklärung hin zur Prävention



# Informationsplattform (Webpage)

<https://www.howislife.ch/de>



The screenshot shows the top part of the LIFE website. On the left, there are logos for 'atrische k Zürich' and 'CHILDREN ACTORS'. In the center, the text reads 'LIFE Krisenintervention für Jugendliche'. Below this, there are two buttons: a red one labeled 'Notfall' with a phone icon, and a teal one labeled 'Hilfreiche Websites' with a computer icon. A large teal circle in the foreground contains the text: 'LIFE ist ein umfassendes, präventives und intensives ambulantes und stationäres Angebot für Jugendliche in Krisen in Zürich und Umgebung.' At the bottom left of the screenshot, there is a small black box with the text 'ter' and a close icon 'X'.

# Informationsabende



# Eltern-/ Angehörigen Multifamiliengruppe



# Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit

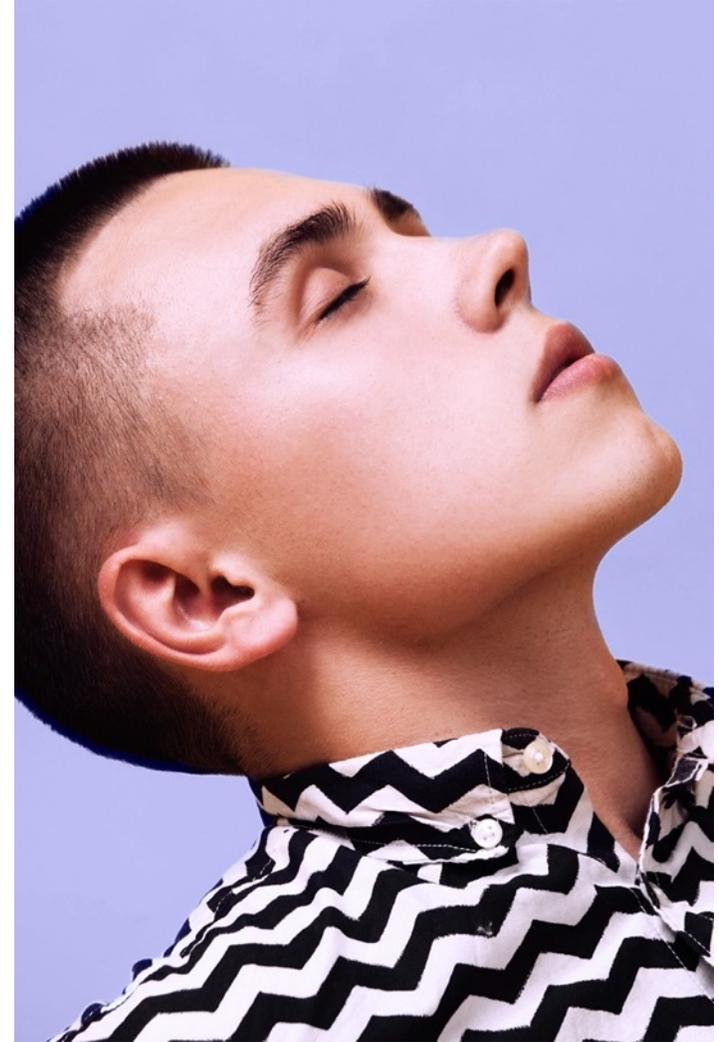
Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. 9 von 10 kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Aber wie?

ensa Erste-Hilfe-Kurse versetzen Laien in die Lage, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.



# GoMental PROJEKT “STABIL” (Eva Richterich & team)

- In Zusammenarbeit mit der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Pro Juventute.
- Moderierte Community (die danach weitergeht)
- ✓ 2 “peer-led” Sessions - 4 “expert-led” Sessions
- ✓ Alter: 14 -18. Gemischte Gruppen, nicht störungsspezifisch
- ✓ Notfallplan und Qualitätskontrolle mit Unterstützung von PUK und Pro Juventute
- ✓ Einverständnis der Eltern



# KONZEPT

## Kognition

Kognitives  
Verständnis der  
Themen.

Wissen um  
Neuroplastizität.

## Emotion

Emotionale  
Erfahrung neuer  
Skills und der  
Unterstützung der  
Peers.

## Integration

Übung im Alltag.

Zelebrieren der  
“Journey”.

Gewohnheiten.

## Community

Beziehung und  
Austausch als  
Teil der Praxis und  
der Stärkung.

- ✓ Einfach zugänglich.
- ✓ Anerkannte Techniken und exzellentes Workshop Design.
- ✓ Weiterführung der Community für die, die möchten.
- ✓ Geführt von Expertin und Peer.



# Die drei Säulen von AdoASSIP

## Identifikation

Sensibilisierung  
Verbreitung  
Netzwerk

SV Identifikation  
Adoleszenter  
Zuweisungsprozess

## Add-on Kurztherapie

Vorgespräch  
Briefing über AdoASSIP &  
Behandlungsvereinbarung

1. Sitzung  
Narrativ (Video)

Hausaufgabe

2. Sitzung (Video Replay)  
Identifizierung vom Suizidmodus  
Besprechung Hausaufgabe

3. Sitzung  
Fallkonzept, lfr. Ziele,  
Warnzeichen, Notfallplan  
Vorgespräch Familiensitzung

4. Sitzung  
Familiensitzung

## Konsolidierung

Nachbehandlung  
sicherstellen

Outreach

