

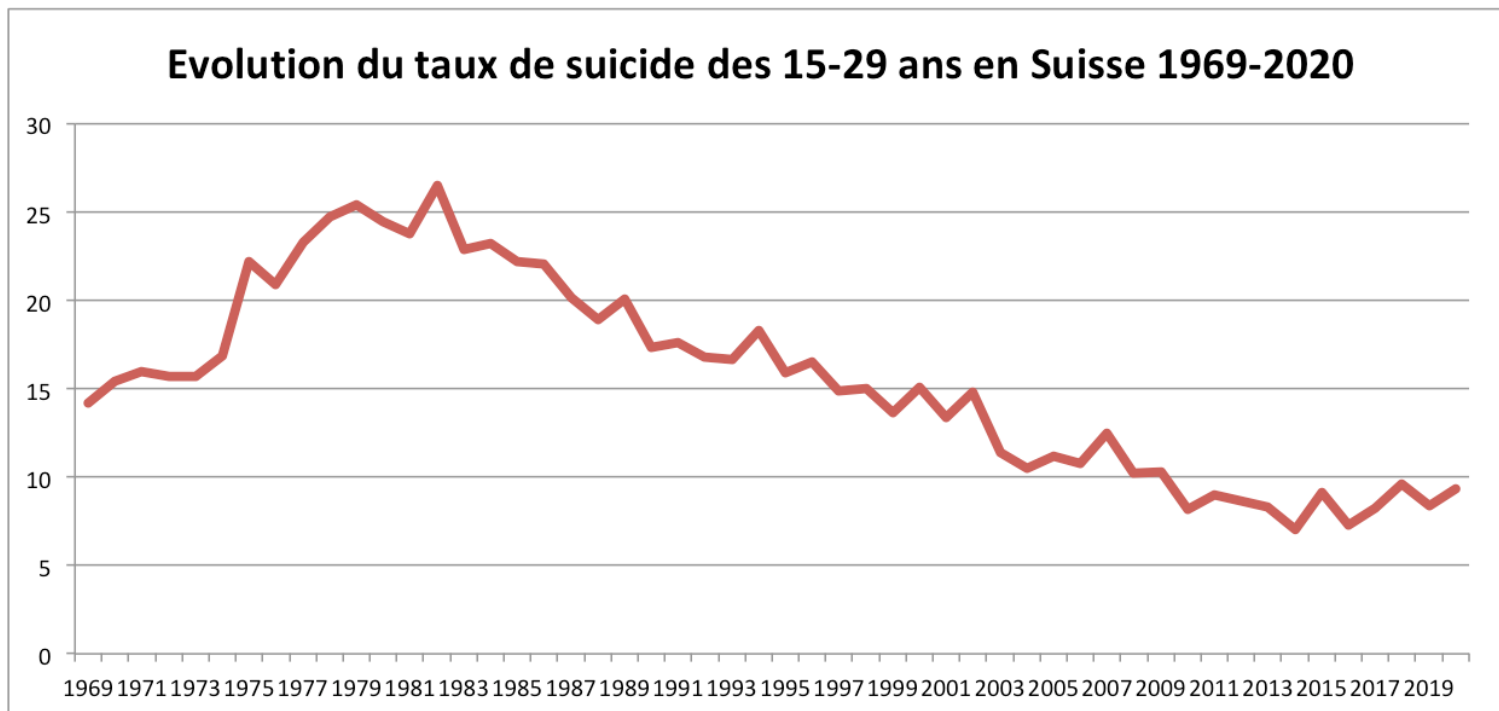
Suizidprävention und soziale Netzwerke: Verbündete oder Gegner?

Léonore Dupanloup
Leiterin Kommunikation & Medienprävention



Suizid in der Schweiz

- * Ca. 1000 Suizide pro Jahr (alle Altersgruppen).
 - 145 Suizide junger Menschen im Jahr 2019 (<29 Jahre).
- * Unter der Spitze des Eisbergs: Suizidversuche und -gedanken
- * 2020: Allgemeiner Rückgang, aber Anstieg bei jungen Menschen

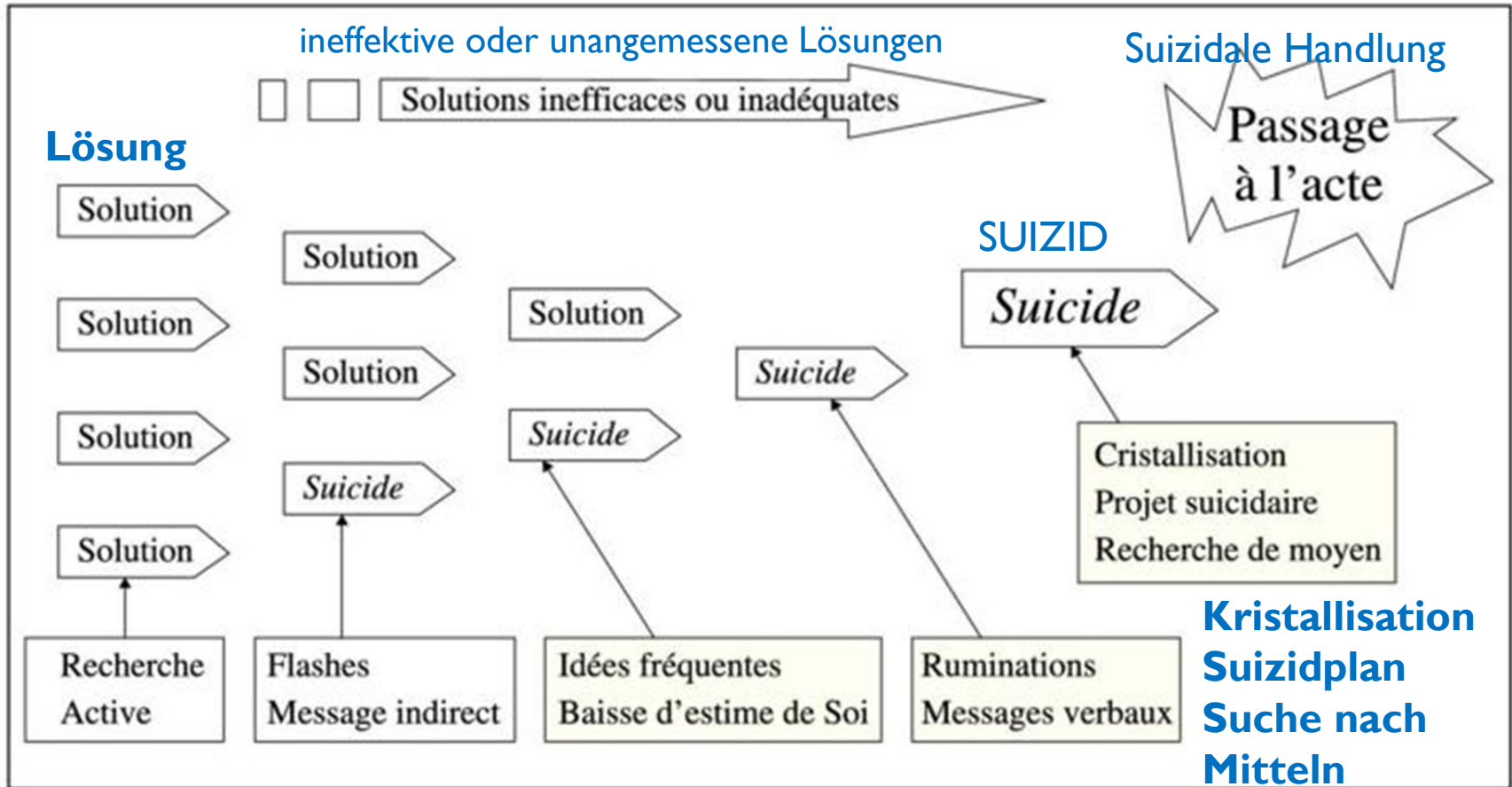


Der Verein STOP SUICIDE

- * Suizidprävention bei Jugendlichen in der Westschweiz
- * Aktivitäten für Jugendliche, für die breite Öffentlichkeit, für Fachleute



Die suizidale Krise



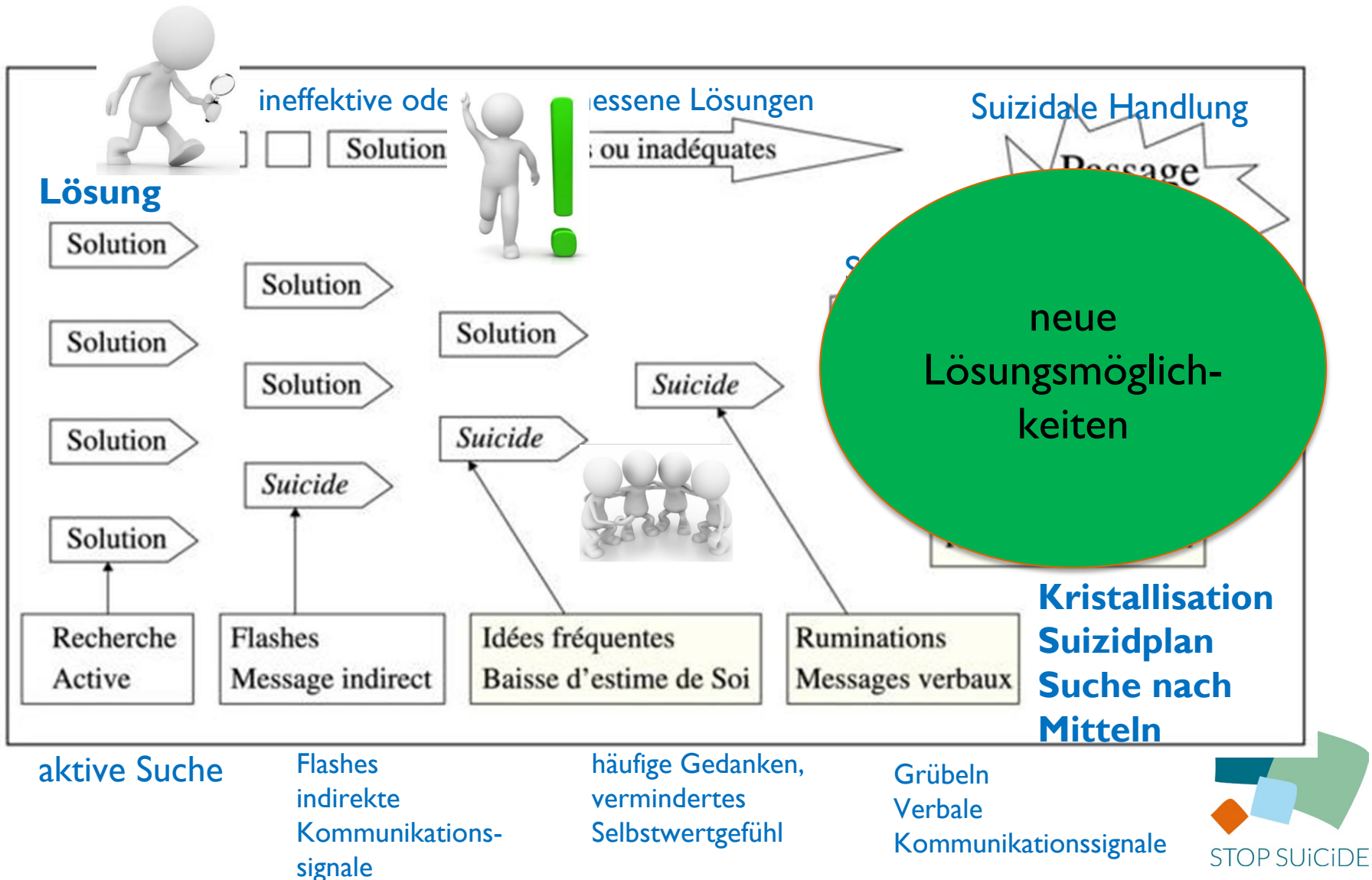
aktive Suche

Flashes
indirekte
Kommunikations-
signale

häufige Gedanken,
vermindertes
Selbstwertgefühl

Grübeln
Verbale
Kommunikationssignale

Die suizidale Krise



Die Auswirkungen der Medien

Die Medienberichterstattung über Suizid kann 2 Auswirkungen haben, je nachdem, wie das Thema behandelt wird



Werther-Effekt = Anreiz

- * Über Methoden sprechen, Infos geben über das "Wie"
- * Eine reisserische oder nach Sensation haschende Sprache verwenden.
- * Einen romantischen oder glamourösen Eindruck vermitteln
- * Auf eine einzige Ursache hinweisen, den Suizid als Lösung darstellen
- * Vorurteile und Werturteile verbreiten



Papageno-Effekt = präventiv

- * Über persönliche und berufliche hilfreiche Ressourcen sprechen.
- * Aufzeigen, wie Menschen aus der Krise herausgekommen sind
- * Die Komplexität und Vielfältigkeit der Ursachen hervorheben.
- * Vorurteile und Stereotypen abbauen

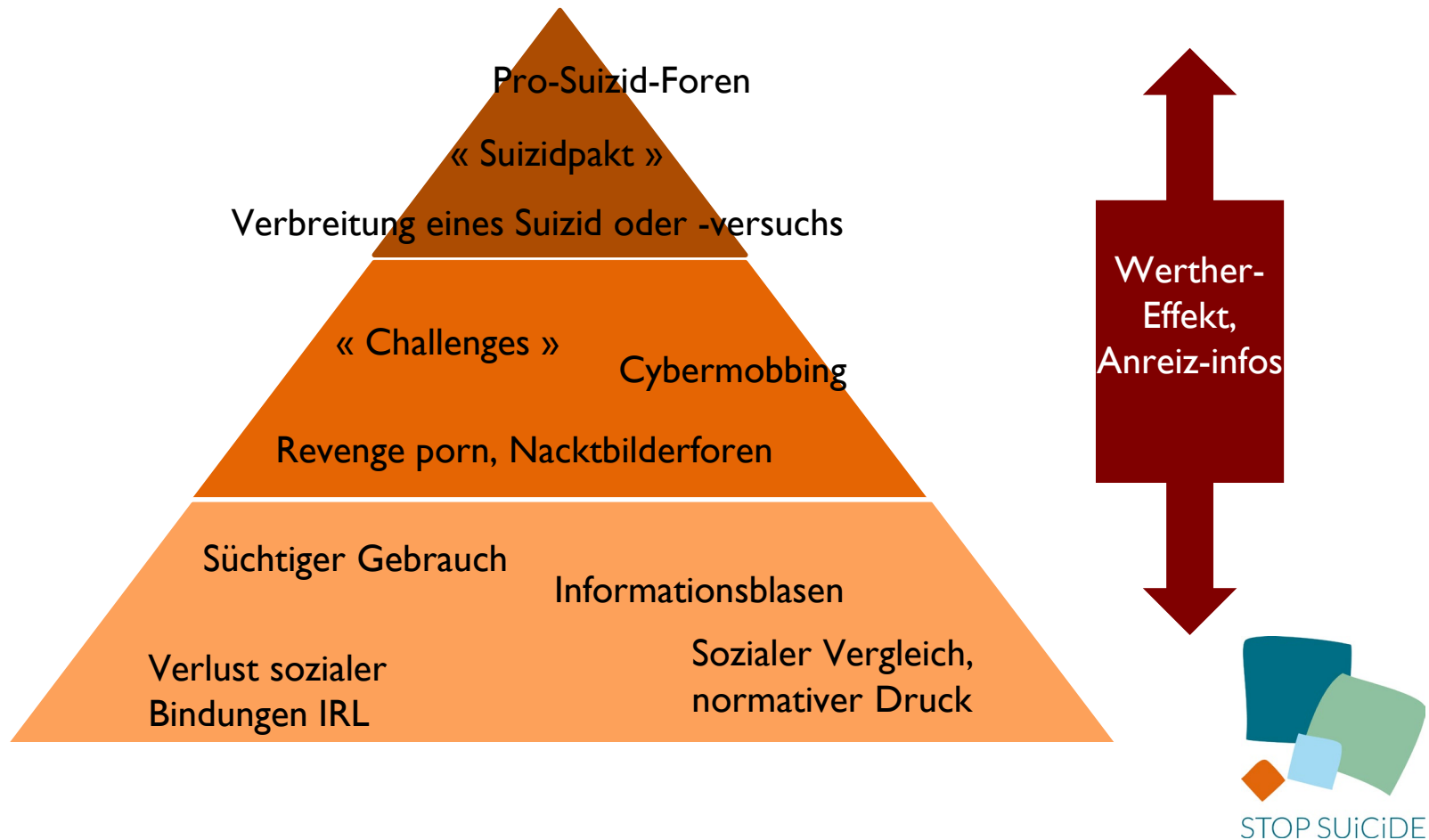
Die Auswirkungen des Internets und sozialer Netzwerke auf die Suizidprävention



STOP SUICIDE

Risiken

Verschiedene Internetnutzungen können die psychische Gesundheit beeinträchtigen



Die Chancen

Wirkungen und Verwendungszwecke, die die Schutzfaktoren vor Suizidgefahr verstärken

- * Unterstützende Gemeinschaften
- * Zugang zu Selbsthilfertools und zu professioneller Hilfe.
- * Schützende Algorithmen
- * Verbreitung von vorbeugenden Informationen
- * Usw.

Die Chancen

Unterstützung finden

- * "Hilferufe", die Reaktionen bewirken, Erfahrungsberichte über Unterstützung
- * Online-Gruppen: Selbsthilfegruppen 2.0?
- * Kontakt zu anderen Betroffenen
 - Sich verstanden und unterstützt fühlen, aus der Isolation herauskommen.
 - Sehen, dass andere das Problem bewältigt haben und sich davon inspirieren lassen.
 - Positive Rollenmodelle haben

Die Chancen

Mittel zur (Selbst-)Hilfe

- * Quelle, um sich zu informieren, Hilfsquellen zu finden und Ratschläge zur Unterstützung eines Angehörigen zu erhalten.
- * Anwendungen („apps“) zur Selbsthilfe und psychologischen Betreuung
- * Algorithmen bieten Hilfe an bei der Suche nach bestimmten Schlüsselwörtern

Ein prekäres Gleichgewicht

- * Vorteile: Präventive Sites sind besser referenziert und vernetzt als anreizorientierte Sites.
- * Nachteil: Studien zeigen, dass der Anreizeffekt überwiegt, wenn es eine Mischung aus "Werther"- und "Papageno"-Elementen gibt.
- * Risikopersonen tendieren eher zu Inhalten mit Anreizen
- * Einige Länder wie Australien gehen auf gesetzlicher Ebene gegen die Verbreitung von anreizenden Inhalten vor.



Wie können wir handeln?



STOP SUICIDE

Wie können Wir handeln?

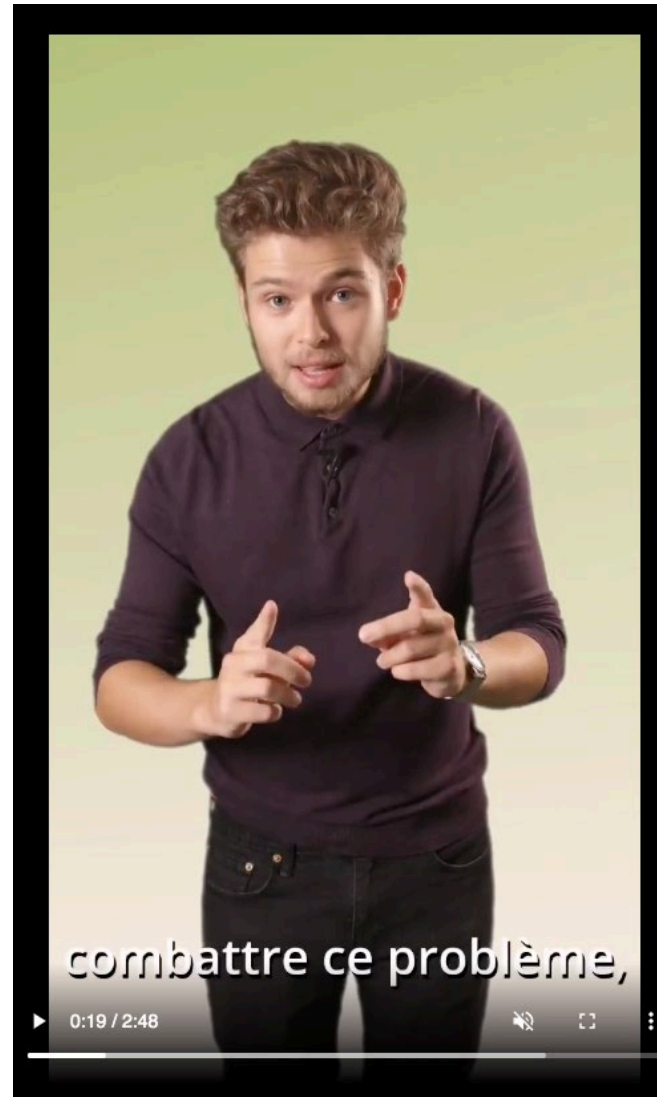
Online wie im wahren Leben kann jede/r auf seiner/ihrer Ebene etwas tun!

- * #LÀPOURTOI-Tipps, Online-Hilfsquellen, Helpline
- * Was tun, wenn man eine besorgniserregende Nachricht sieht?

Vorsicht!

- * Bei der Hilfe nicht allein bleiben
- * Die eigenen Grenzen respektieren

Wie können wir handeln?



<https://www.instagram.com/p/CDbnwcDH7Ad/>

Im Alltag

- * Teilen Sie "Papageno"-Inhalte: Infos zu Warnsignalen, Tipps für Angehörige, Hilfsquellen etc.
- * Seien Sie wohlwollend in Ihren Interaktionen, drücken Sie Ihre Ablehnung aus, wenn Sie problematische Dinge sehen (Kommentare, Storys etc.).

Ressourcen

- * [Stopsuicide.ch/lapourtoi](https://stopsuicide.ch/lapourtoi)
- * Leitfaden für Erfahrungsberichte
- * Geschichten zur psychischen Gesundheit

Wenn man Zeuge oder Opfer von Cybermobbing, Racheporn oder Sextortion ist

- * Der Plattform melden, damit der Inhalt entfernt wird.
- * Den Inhalt nicht erneut teilen (gesetzlich strafbar).
- * Kontaktieren Sie die Polizei oder eine kantonale OHG-Stelle (Opferhilfe).

Ressourcen

- * Hilfe: 117 und [opferhilfe.ch](https://www.opferhilfe.ch)
- * Infos und Dokumentation:
<https://www.skppsc.ch/de/themen/internet/cybermobbing/>

Bei Gefahr - Notsituation

- * Sehr dringende Situation (die Person ist dabei, die Tat zu begehen oder sagt, dass sie es bald tun wird): die Polizei kontaktieren
- * Beunruhigende Situation (die Person spricht über Suizid, manchmal in einer verzerrten oder zweideutigen Weise): Versuchen Sie, Kontakt aufzunehmen, einen Dialog zu eröffnen oder melden Sie sich bei der Plattform oder kontaktieren Sie die Helpline für Ratschläge.

Ressourcen

- * Hilfe : 117
- * Facebook- und Instagram-Meldung (mit Tipps)
- * Findahelpline.com



Zum Abschluss...

Jeder kann etwas tun, um Suizide zu
verhindern

- * Nicht gleichgültig bleiben!
- * Auf der eigenen Ebene und nach den eigenen Fähigkeiten handeln
- * Wohlwollen verbreiten, Hass stoppen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- * Fragen ? Erfahrungen, die Sie teilen möchten?
- * Zu Ihrer Verfügung: leonore @stopsuicide.ch

INFO :

stopsuicide.ch



stopsuicide.ch



stopsuicide.ch

www.stopsuicide.ch



[la_pour_toi_suisse](#)

LE TEMPS

[Notre blog](#)



[STOP SUICIDE](#)



STOP SUICIDE

Ressourcen (FR)

Zuhören und Beratung

143 : die Dargebotene Hand

Jugendlichen

* 147 : Jugenglichen Projuventute

* Malatavie : 022 372 42 42 (FR)

Notfall

* 144

* 117 Polizei

Internationales

* Findahelpline.com

Web

◆ Santepsy.ch : Verzeichnis von Hilfsressourcen und Verbänden zum Thema psychische Gesundheit

Ciao.ch : Informationsseite für 12- bis 18-Jährige, Foren und Fragen an Experten (FR)

◆ Ontecoute.ch : Informationsseite für 18- bis 25-Jährige, Foren und Fragen an Experten (FR)