



*Suizidprävention  
Einheitlich Regional  
Organisiert  
LU | OW | NW*

Suizid-  
gedanken?  
**Sprich es  
an!**

**Erste-  
Hilfe-Gespräche**  
über Suizid-  
gedanken

Kurse für Angehörige  
und Interessierte

[sero-suizidpraevention.ch](http://sero-suizidpraevention.ch)

# Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken

Suizidale Gedanken und Suizidversuche sind in unserer Gesellschaft leider nach wie vor mit einem grossen Tabu behaftet: Betroffene Menschen scheuen sich, offen über ihre Gedanken zu reden und sind häufig von Schuldgefühlen geplagt. Angehörige und Freunde haben zudem Angst, das Thema Suizid anzusprechen, weil sie glauben, das könnte die Betroffenen erst recht dazu verleiten, sich das Leben zu nehmen.

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana bietet dazu die ensa Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» für Angehörige und/oder Interessierte an.

In den ensa Kursen «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» erhalten Sie Wissen und erlernen Techniken, wie Sie Betroffenen in einer suizidalen Krise beistehen können. Es werden Risikofaktoren und die geeignete Kommunikation mit professionellen Fachpersonen gemeinsam angeschaut und in praktischen Übungen vertieft.

## **Kurs- schwerpunkte**

In den ensa Kursen «erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»

lernen Sie folgende Schritte:

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

## **Kursdauer und -unterlagen**

Der 4-stündige Kurs wird in Präsenzform oder als Webinar angeboten.

## **Anmeldung**

[www.ensa.swiss/de/ehgs/kurs](http://www.ensa.swiss/de/ehgs/kurs)





*Suizidprävention  
Einheitlich Regional  
Organisiert*  
LU | OW | NW

Luzerner Psychiatrie AG  
Schafmattstrasse 1  
4915 St. Urban  
[sero-suizidpraevention.ch](http://sero-suizidpraevention.ch)