




Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Dezember 2025



Gemeinsam Suizid vorbeugen

Zehn Jahre Suizidprävention im Kanton Zürich – S. 10

Zürcher Gemeinden machen
Suizidprävention – S. 4

Mobbing in
Betrieben – S. 12

Länger gesund
leben – S. 16

Schwerpunkt:
Gemeinsam Suizid vorbeugen

- 4 **Zürcher Gemeinden machen Suizidprävention**
 - 7 **Suizidalität erkennen und ansprechen**
 - 8 **Die wichtige Rolle der Polizei**
 - 9 **Umgang mit suizidalen Krisen in Schulen**
 - 10 **Zehn Jahre Suizidprävention im Kanton Zürich**
-
- 12 Weiteres Thema
Mobbing in Betrieben
 - 14 Auf einen Blick
Kurzmeldungen
 - 16 Panorama ZH
Länger gesund leben
 - 18 Vor Ort in Kyburg
Schulkinder resilient machen
 - 20 Interview
zu gesundem Schlaf

Impressum

Auftraggeberin: Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Herausgeber: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Leitung: Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung.

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Bestellung, Adressänderung, Abokündigung:
gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin

Redaktionsleitung: Franziska Herren,
franziska.herren@uzh.ch

Redaktorin: Birte Lembke-Ibold,
birte.lembke-ibold@uzh.ch

Auflage: 5300 Exemplare

Layout: Crafft AG, Zürich

Druck: Schellenberg Druck AG, Pfäffikon ZH

Artikel aus dem Magazin P&G können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion übernommen werden, sind aber vollständig abzudrucken und mit dem Quellenverweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen. Davon ausgenommen sind Beiträge, die mit einem Copyright-Vermerk versehen sind. Die Verwendung von Bildern und Illustrationen ist immer vorgängig mit der Redaktion zu klären.

Über uns:

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich arbeitet im Auftrag der Zürcher Gesundheitsdirektion. Wir sind an der Universität Zürich, am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention angegliedert.



Liebe Leserin, lieber Leser

Einen Suizidversuch oder einen Suizid mitzuerleben, macht uns betroffen und konfrontiert uns mit offenen Fragen.

Rund 160 Menschen sterben in unserem Kanton jährlich durch Suizid. Bei Suizidversuchen liegt die Zahl geschätzt zehnmal höher. Das Leid ist für alle unerträglich gross.

Noch vor ein paar Jahrzehnten war Suizid ein Tabu. Mittlerweile ist das Tabu aufgeweicht. Trotzdem fällt es nach wie vor vielen Menschen schwer, das Unfassbare in Worte zu fassen und über Suizid zu reden; für Hinterbliebene eine zusätzliche Belastung. Gesprächsraum und Perspektiven bietet der Verein Trauernetz, den wir in unserem kantonalen Suizidpräventionsprogramm als eine von vielen Massnahmen unterstützen.

Seit zehn Jahren engagiert sich der Kanton Zürich mit einem direktionsübergreifenden Programm für die Suizidprävention. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit verschiedenen Direktionen, Akteuren und der Kommission ermöglicht es, dass wir eine Vielfalt von Massnahmen zur Suizidprävention entwickeln und umsetzen können.

In dieser Ausgabe stellen wir verschiedene Akteure in der Suizidprävention ins Zentrum. Sie erfahren, welche anspruchsvollen Aufgaben die Polizei übernimmt. Auch Schulen und Gemeinden können einen wichtigen Beitrag leisten. An dieser Stelle möchte ich ein grosses Dankeschön aussprechen für das Engagement, das meine Kollegen der Kommission Suizidprävention Kanton Zürich, Adrian Eichenberger und Vivian Frei, sowie die vielen Fachpersonen in Institutionen und Organisationen und Menschen im privaten Umfeld in der Suizidprävention erbringen.

Im Artikel «Länger gesund leben» erfahren Sie mehr über ein Präventionsprogramm, das in einer Pilotstudie getestet wird.

Im Alltag kommt der Schlaf öfter zu kurz. Wie sich Schlafmangel auf die Arbeit auswirkt, erklärt eine Spezialistin.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Sibylle Brunner
Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung

Fünf Termine

die Sie sich merken müssen

24. FEBRUAR

Frühstückstreffen für Betriebe

Welche Rolle kommt den Führungskräften im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) zu? Wie kann es gelingen, die ganze Führung zu motivieren, das Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz» im Betriebsalltag zu integrieren? Am Netzerkanlass geben die Familie Wiesner Gastronomie AG und das Spital Männedorf Einblick in ihr BGM und wie es von der Führung getragen und gelebt wird.



Zeit/Ort: 9.15–11.15 Uhr, Volkshaus Zürich, kostenlos, Informationen und Anmeldung: bgm-zh.ch

Veranstalter: Forum BGM Zürich, Gesundheitsförderung Schweiz, info@bgm-zh.ch



1.–31. JANUAR

Dry January – auch für Betriebe

Der Dry January ist die grösste Alkoholpräventionskampagne der Schweiz. Mittlerweile trinkt jede 8. Person im Januar keinen Alkohol. Ab Januar 2026 können Betriebe den Dry January als Workplace-Challenge durchführen und so die Gesundheit und den Teamgeist ihrer Mitarbeitenden fördern.

Mehr: dryjanuary.ch/de/betriebe/fuer-betriebe

3. FEBRUAR

Zürcher Präventionstag: Brain Health

Das Gehirn ist ein äusserst komplexes und nicht zu ersetzendes Organ. Es bleibt bei stetiger Beanspruchung bis ins hohe Alter agil. Die Hirngesundheit lässt sich in jedem Lebensalter durch vielfältige soziale, geistige und körperliche Aktivitäten stärken. Dies wiederum beeinflusst unser gesamtes Wohlbefinden massgeblich. Der Präventionstag zeigt, mit welchen Strategien im Alltag wir fit im Kopf bleiben.



Zeit/Ort: 9–17 Uhr, Universität Zürich, kostenlos, die Platzzahl ist beschränkt
Programm und Anmeldung: gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch

25. FEBRUAR

Fortbildung «Mitarbeitende in Krisen»

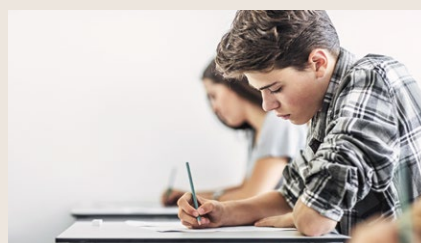
Mitarbeitende mit psychischen Belastungen zu führen, ist anspruchsvoll. Schwankende Arbeitsleistung, Fehltag bis hin zu akuten Krisen oder Suizidandrohungen gehören



zu den Herausforderungen, denen Führungskräfte oder HR-Fachpersonen begegnen müssen. Die Fortbildung vermittelt Hintergrundwissen und erhöht die Handlungssicherheit in der Früherkennung psychischer Belastungen und in der Intervention bei Krisensituationen.

Zeit/Ort: 9–12 Uhr, online, kostenlos, Anmeldung: gf-zh.ch/sp-bgm

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29



27. FEBRUAR

Suizidprävention im Schul- und Jugendbereich

Bezugspersonen von Jugendlichen können einen wichtigen Beitrag zur

Suizidprävention leisten. Jedoch ist es nicht immer einfach, eine Situation richtig einzuschätzen und frühzeitig auf eine Krise zu reagieren. Die Fortbildung vermittelt Handlungssicherheit beim Erkennen von Suizidalität im Jugendalter und im Umgang damit sowie bei der Suizidprävention in Schulen und im Unterricht. Sie gibt zudem einen Überblick über professionelle Hilfsangebote für Jugendliche.

Zeit/Ort: 10–12 Uhr, online, kostenlos, Anmeldung: gf-zh.ch/sp-schule

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29

Zürcher Gemeinden machen Suizidprävention

Fünf Zürcher Gemeinden engagieren sich für Menschen in suizidalen Krisen. In einem kantonalen Pilotprojekt entwickeln sie Massnahmen, um Suiziden vorzubeugen.

Text: Gabriela Widmer

«**W**ir möchten das Schweigen brechen und Menschen mit Suizidgedanken ermutigen, frühzeitig Hilfe zu suchen», erklärt Catherine Stocker, Sicherheitsvorsteherin der Stadt Dietikon. «Angehörige, Fachpersonen oder Nachbarn sollen zudem befähigt werden, Warnzeichen zu erkennen – und Betroffene zu unterstützen.» Dietikon ist neben Meilen, Fehraltorf, Oberrieden und Dübendorf eine der fünf Gemeinden, die mitten in der Projektplanung und -umsetzung stecken. Ziel ist es, wirksame und nachhaltige Massnahmen zur Suizidprävention auf kommunaler Ebene zu entwickeln und zu implementieren.

Massnahmen in vier Handlungsfeldern

Die Gemeinden starteten das Projekt mit einer umfassenden Situationsanalyse. Sie bezogen dabei verschiedene kommunale Akteure mit ein – von der Schule über Alterszentren bis hin zur Polizei. In einem weiteren Schritt legten sie Schwerpunkte für die Umsetzung fest. Diese orientierten sich an den vier Handlungsfeldern:

- Koordination und Vernetzung
- Fortbildung
- Einschränkung von Suizidmethoden
- Öffentlichkeitsarbeit

Von Fortbildungen bis zu Aktionswochen

Entstanden ist eine breite Palette an Massnahmen, welche die fünf Pilotgemeinden nun schrittweise umsetzen. In Dietikon und Dübendorf gibt es neu eine Fachgruppe mit themenverantwortlichen Personen für die Suizidprävention, die in verschiedenen Bereichen (z.B. Schule, Freiwilligenarbeit) und mit unterschiedlichen Zielgruppen arbeiten (z.B. Jugendliche, ältere Menschen). Ziel ist ein regelmässiger Austausch – und eine koordinierte Prävention, die alle Altersgruppen erreicht. Mehrere Pilotgemeinden haben auf ihren Websites Hilfsangebote für Menschen in schwierigen

Lebenssituationen aufgenommen. In Meilen erhalten Personen, die in die Gemeinde ziehen, mit ihrer Willkommenstasche neu auch einen Flyer mit Adressen für den Notfall. In Fehraltorf findet die Bevölkerung im Mitteilungsblatt «Fehraltörfler» regelmässig Beiträge, beispielsweise mit Notfallkontakten. Auch Oberrieden sensibilisiert die Bevölkerung regelmässig im «Oberriedner Brief». Zudem fand in der Gemeinde ein Präventionstag zum Schwerpunktthema «psychische Gesundheit» statt. Meilen motiviert die Bevölkerung in Aktionswochen, abgelaufene und nicht mehr benötigte Medikamente in Apotheken oder Drogerien zurückzugeben. Um Fachpersonen mehr Sicherheit zu geben im Umgang mit suizidalen Menschen, bieten Dübendorf und Oberrieden neu Fortbildungen für Gemeindemitarbeitende an. Vier Gemeinden haben «Wie geht's dir?»-Bänkli aufgestellt, auf denen die Bevölkerung einen QR-Code aufrufen kann, der zu Informationen rund um die psychische Gesundheit führt. Auch die Verankerung der Suizidprävention in kommunalen Konzepten, wie dem Präventionskonzept, ist in verschiedenen Gemeinden in Planung. Diese vielfältigen Massnahmen leisten einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention.

Fachpersonen begleiten die Gemeinden

Das seit dem Sommer 2024 laufende Pilotprojekt ist Teil des kantonalen Schwerpunktprogramms Suizidprävention. Konzipiert hat es Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX. Fachpersonen aus den regionalen Sucht- und Gewaltpräventionsstellen begleiten die Gemeinden und Städte bei diesem Prozess. «Jeder Suizid und jeder Suizidversuch löst grosses Leid aus. Suizidprävention ist wichtig und wirksam», betont Jana Frei von der Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland. Sie unterstützt zwei Gemeinden im Rahmen des Pilotprojekts.



Cristina Rampin spricht an einem Vernetzungsanlass in Dübendorf zur Suizidprävention in der Gemeinde.

Suizidprävention nachhaltig etablieren

Die Projektleitungen der fünf Pilotgemeinden treffen sich während des Pilotprojekts halbjährlich zum Erfahrungsaustausch. Dabei wird spürbar, mit wie viel Herzblut und Motivation sie sich für die Suizidprävention einsetzen. «Ich bin erstaunt, wie viel man innert kurzer Zeit erreichen kann», stellt Patricia Genewein, Bereichsleiterin Bevölkerung und Sicherheit der Gemeinde Oberrieden, fest. «Wir konnten bereits kleinere, aber wertvolle Massnahmen zur Suizidprävention umsetzen, ohne grösseren finanziellen oder personellen Aufwand.»

Nach Abschluss der Pilotphase Ende 2025 werden die Gemeinden die bewährten Massnahmen fortführen. Ziel ist es, Suizidprävention als festen Bestandteil kommunaler Gesundheitsförderung nachhaltig zu etablieren.

Drei Fragen an Cristina Rampin

Leiterin Kinder- und Jugendarbeit Stadt Dübendorf und Projektleiterin «Suizidprävention in Dübendorf»

Warum haben Sie sich dafür engagiert, dass Dübendorf das Pilotprojekt umsetzt?

Bei meiner Arbeit war ich bereits in verschiedener Hinsicht mit Suizidalität konfrontiert: Als Kinder- und Jugendbeauftragte erlebe ich, dass Krisen Suizidgedanken auslösen oder zu Suizidversuchen führen können. In unserer Stadtverwaltung haben wir ausserdem Kolleginnen und Kollegen durch Suizid verloren. Es ist mir ein grosses Anliegen, mich für die Suizidprävention einzusetzen.

Was war wichtig für einen erfolgreichen Start?

Die politische Ebene sowie Verantwortliche aus verschiedenen Institutionen waren von Anfang an eingebunden und stehen hinter dem Projekt. Diese breite Abstützung und die Vernetzung unter Fachleuten waren zentral für einen guten Start. Wichtig war ausserdem, dass wir den finanziellen und personellen Aufwand kannten.

Was sind Ihre Erfahrungen als Projektleiterin?

Die Situationsanalyse war anspruchsvoll, da ich auf das Mitwirken vieler Akteure angewiesen war. Dabei ist ein gutes Netzwerk hilfreich. Das Entwickeln der Massnahmen war kreativ und spannend. Als Gemeinde ist man frei, welche und wie viele Massnahmen man umsetzt. Das finde ich wichtig. Wertvoll war ausserdem die fachliche Begleitung. Das Pilotprojekt ist ein grosser Gewinn für unsere Gemeinde. Auch persönlich habe ich viel profitiert.



Gabriela Widmer
Fachexpertin und Stv. Leiterin
RADIX Gesunde Gemeinden



Suizidalität erkennen und ansprechen

Suizidgedanken sind eine «normale» Reaktion auf bedrohliche Krisen. 2022 berichteten über 8 Prozent der Schweizer Bevölkerung, dass bei ihnen Gedanken an Suizid auftauchen. Warnsignale zu erkennen und Menschen darauf anzusprechen, kann Leben retten.

Text: Gregor Harbauer

Suizidale Krisen sind meistens Ausdruck einer seelischen Not, die entsteht, wenn sich Schwierigkeiten über Wochen und Monate, manchmal auch über Jahre kumulieren. Menschen in suizidalen Krisen senden – bewusst oder unbewusst – Warnsignale aus. Das können klare Aussagen oder kleine Verhaltensänderungen sein, wie:

- Verbale Äusserungen: «Ich weiss nicht, ob ich am Montag noch da bin», «Das macht alles keinen Sinn mehr»
- Sozialer Rückzug (z.B.: Treffen absagen, auf Nachrichten nicht reagieren)
- Eigene Gegenstände verschenken oder verkaufen
- Erhöhtes Risikoverhalten (z.B. im Verkehr)
- Unerklärlicher Leistungsabfall
- Selbstverletzendes Verhalten
- Häufige Kopfschmerzen, erhöhte Erschöpfung, Schlafarmut
- Erhöhter Suchtmittelkonsum
- Körperliche Auffälligkeiten (z.B.: neuerdings ungepflegt)

Suizidrisiko bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen sind die Signale in der Regel weniger deutlich: Medikamentenverweigerung, Aussagen wie «Ich möchte niemandem zur Last fallen». Auch zunehmende (psycho-)somatische Beschwerden, Niedergeschlagenheit, Motivationsarmut können Anzeichen sein. Treten diese über Wochen auf, können sie auf ein erhöhtes Suizidrisiko hindeuten.

Vermutung direkt ansprechen

Wie soll man reagieren, wenn man beim Gegenüber Suizidalität vermutet? Entscheidend ist, das Thema ohne Umschweife anzusprechen. Beispielsweise so: «Ich mache mir Sorgen und möchte gerne nachfragen, was dich belastet. Gerne nehme ich mir Zeit für dich. Magst du erzählen, was los ist?» Auch vermutete Suizidgedanken sollte man thematisieren. Häufig entlastet es die Betroffenen, wenn sie über ihre Suizidgedanken sprechen können, und es ermöglicht Unterstützung. Eine Formulierung könnte sein: «Tauchen bei dir manchmal Gedanken auf wie: Ich halte das nicht mehr aus und wäre besser tot?» Oder ganz direkt: «Hast du manchmal Gedanken, dass du nicht mehr leben möchtest? Und was hilft dir, dass sie wieder weggehen?»

Beratungsstellen finden

Menschen in suizidalen Krisen zu begleiten, ist anspruchsvoll. Professionelle Hilfe kann entlasten. Bei akut suizidalem Verhalten ist es wichtig, sofort Unterstützung zu organisieren. Auf der Website reden-kann-retten.ch finden Menschen, die sich um jemanden Sorgen machen, und Menschen in Not konkrete Gesprächstipps, Hintergrundwissen und Adressen von Beratungsstellen.



Gregor Harbauer
MAS MHC, Leitender Psychologe,
Privatklinik Hohenegg

Die wichtige Rolle der Polizei

Rasches Einschreiten bei akuten Krisen, der Erstkontakt mit Hinterbliebenen nach einem Suizid, die Rücknahme von Waffen und die Vernetzung mit Partnerorganisationen sind suizidpräventive Tätigkeiten der Polizei.

Text: Markus Huber und Reinhard Brunner



Reinhard Brunner
Chef Präventionsabteilung
Kantonspolizei Zürich

«Prävention steht an erster Stelle bei der Polizeiarbeit: Das zeigt ein Blick ins Polizeigesetz des Kantons Zürich. Polizistinnen und Polizisten müssen Anzeichen für heikle Situationen möglichst frühzeitig erkennen, um Betroffene von folgeschweren Handlungen abhalten und schützen zu können.»



Hilfe in akuten Krisen

Mitarbeitende der Kantonspolizei rücken täglich rund zehnmal aus, um Personen in einer psychischen Ausnahmesituation zu unterstützen. Oft werden dabei auch Suizidgedanken geäußert. Das fordert die Polizistinnen und Polizisten im Einsatz stark heraus. Gelegentlich ist der Einbezug des psychiatrischen Notfalldienstes notwendig, um die akute Krise zu überwinden und eine Anschlusslösung zu finden.

«Manchmal bedanken sich Betroffene nach unserem Einsatz für die Geduld und Empathie sowie für unser professionelles Handeln.» – Frontpolizei



Kontakt mit Hinterbliebenen nach einem Suizid

Die Polizei muss jeden Suizid untersuchen, um ein Verbrechen auszuschliessen. Die Polizistinnen und Polizisten sind darin geschult, Hinterbliebenen in ihrer schwierigen Situation beizustehen. Sie bleiben immer vor Ort, bis die weitere Betreuung der Hinterbliebenen sichergestellt ist. Nach einigen Tagen ruft die Polizei die Hinterbliebenen an, um nachzufragen, wie es ihnen geht, und informiert über das Beratungsangebot des Vereins Trauernetz.

«Einige Hinterbliebene sind gefasst, wenn sie die traurige Nachricht erhalten, andere wirken abwesend. Es kommt auch vor, dass jemand laut schreit oder auf uns einschlägt.» – Frontpolizei



Rücknahme von Waffen

Studien zeigen: Mit einer Schusswaffe im Haushalt steigt neben der Gefahr für Unfälle auch das Risiko für Suizide. Fehlt in der akuten suizidalen Krise der Zugang zu einer Waffe, kann Zeit gewonnen werden. Die Polizei nimmt Waffen kostenlos auf jedem Posten entgegen. Bei Suizidgefährdung können auch Angehörige Waffen einziehen lassen. Der Gewaltschutz der Kantonspolizei gibt Auskunft dazu.

«Mit den freiwilligen Waffenabgaben ziehen wir pro Jahr rund fünf Tonnen Waffen aus dem Verkehr und beseitigen diese.» – Fachdienst Waffen/Sprengstoffe



Vernetzung mit anderen Akteuren

Die Kantonspolizei ist mit psychiatrischen Kliniken, Spitälern und Rettungsdiensten vernetzt. Über die regionalen Suizidrapporte eröffnen sich zusätzlich wertvolle Kontakte mit verschiedensten Organisationen, die ebenfalls mit suizidgefährdeten Personen zu tun haben und sich mit präventiven Massnahmen befassen.

«Suizidprävention ist eine Aufgabe, die aktiv und im Verbund mit anderen Akteuren gelebt werden muss, damit unermessliches Leid verhindert werden kann.» – Frontpolizei



Markus Huber
Chef Regionalabteilung
Zürcher Unterland,
Kantonspolizei Zürich

Umgang mit suizidalen Krisen in Schulen

Schulen haben gute Voraussetzungen, suizidalen Krisen von Schülerinnen und Schülern vorzubeugen. Wie können sie diese Chance nutzen? Und wie bereiten sie sich auf akute Suizidgefahr vor?

Text: Vivian Frei

Schulische Fachpersonen begleiten Schülerinnen und Schüler in der Regel über mehrere Jahre. Ihr pädagogisches Handeln hat Einfluss auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen.

Beziehungen sind zentral

Lehr- und Betreuungspersonen, Schulleitende und Sozialarbeitende können mit ihrer Arbeit zur Prävention von suizidalen Krisen beitragen. Dies etwa, indem sie eine verlässliche Beziehung zu den jungen Menschen aufbauen. Oder wenn sie dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche in die schulische Gemeinschaft eingebunden sind, dort Selbstwirksamkeit erfahren und wichtige Selbst- und Sozialkompetenzen aufbauen können.

Krisen früh erkennen

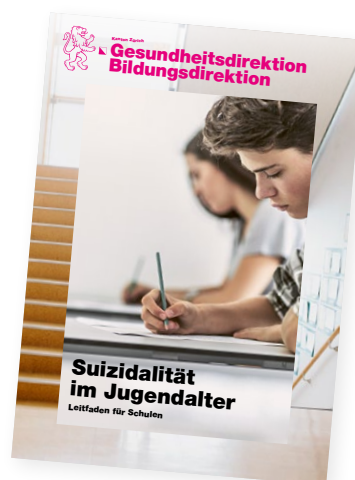
Tragende Beziehungen bilden eine gute Ausgangslage, um suizidale Krisen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig interne und externe Unterstützung beizuziehen. Dafür stehen für Schulen ein Leitfaden und Fortbildungsangebote bereit (siehe Kasten). Je rascher auf Warnzeichen reagiert wird, desto eher kann akuten suizidalen Krisen vorgebeugt werden.

Krisenkonzept sorgt für Klarheit

Ganz verhindern lassen sich akute suizidale Krisen nicht. Krisenkonzepte mit klar definierten Zuständigkeiten und Abläufen ermöglichen rasche Hilfe und vermitteln Handlungssicherheit. Sie definieren unter anderem, welche Stellen wann beigezogen werden und wie sorgfältig kommuniziert werden kann. Bei der Entwicklung oder Überarbeitung ihres Krisenkonzepts können sich Schulen auf den Sicherheitsordner der Bildungsdirektion stützen (siehe Kasten).



Vivian Frei
Beauftragter Gewaltprävention
im schulischen Umfeld,
Bildungsdirektion Kanton Zürich



Der Leitfaden «Suizidalität im Jugendalter» vermittelt praxisnah, wie man Suizidalität erkennt und wie man darauf reagieren kann.

Unterstützung für Schulen

Auf der Website der Bildungsdirektion sind Unterstützungsangebote bei suizidalen Krisen zu finden – von Notfallnummern über Beratungsstellen bis zu Kriseninterventionsangeboten.



In Fortbildungen zur Suizidprävention erfahren die Teilnehmenden, wie sie Suizidalität im Jugendalter erkennen und darauf reagieren können und wie Suizidprävention in Schulen umgesetzt werden kann.



Der Sicherheitsordner, herausgegeben von der Bildungsdirektion Kanton Zürich, enthält Checklisten für Krisen- und Notfallszenarien mit klar strukturierten Handlungsanweisungen für Schulen.



Zehn Jahre Suizidprävention im Kanton Zürich

Jährlich sterben im Kanton Zürich rund 160 Menschen* durch Suizid. Suizidversuche sind geschätzt zehnmal häufiger. Als einer der ersten Kantone in der Schweiz hat Zürich 2015 ein Suizidpräventionsprogramm ins Leben gerufen.

Text: Martina Blaser

Hinter jedem Suizid oder Suizidversuch steht eine persönliche Leidensgeschichte. Wenn ein Mensch in eine suizidale Krise gerät, wirken viele Faktoren mit. Dementsprechend tragen vielfältige Massnahmen zur Prävention von Suiziden bei. Die breite Palette an Projekten des Suizidpräventionsprogramms sind in vier Handlungsfeldern angesiedelt. Alle vier Jahre werden die Massnahmen überprüft und angepasst. Ein regelmässiges Monitoring der Suizide trägt dazu bei, geeignete Massnahmen zu finden.



Früherkennung und Frühintervention

Suizidgedanken sind Ausdruck einer Krise. Wenn das Umfeld Warnsignale erkennt, können Betroffene rechtzeitig unterstützt werden. Unsere Fortbildungen für verschiedene Berufsgruppen werden gut nachgefragt. Bei verschiedenen Akteuren, die in ihrem Berufsalltag mit Suizidalität konfrontiert sind, zählen sie mittlerweile zu den fixen Angeboten. Die Teilnehmenden lernen, suizidale Krisen zu erkennen, und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Betroffenen. Weitere Angebote fokussieren auf Risikogruppen in verschiedenen Settings.

*Diese Zahl enthält keine assistierten Suizide.



Information und Vernetzung

Suizidalität ist ein Tabuthema. Viele Menschen sind unsicher im Umgang damit. Mit Kampagnen und der Website reden-kann-retten.ch vermitteln wir alltagstaugliche Infos und Adressen für Menschen in Krisen, für ihr Umfeld und für Hinterbliebene. Zahlreiche Drucksachen machen Hilfsangebote bekannt und vermitteln mehr Sicherheit im Umgang mit Suizidalität.

Je nach Art der Berichterstattung können Medienbeiträge Suizide auslösen oder vermindern. Regelmässig beraten wir Medienschaffende und bieten eine Checkliste an.

Wir unterstützten den Aufbau und die Durchführung von Suizidrapporten. Diese wiederkehrenden regionalen Austauschtreffen zwischen unterschiedlichen Berufsgruppen, die mit Suizidalität konfrontiert sind, werden als gewinnbringend erlebt. Sie ermöglichen den Wissenstransfer und schaffen kurze Wege.

Die beteiligten Direktionen

Seit 2015 setzt der Kanton Zürich das Suizidpräventionsprogramm um. Daran beteiligen sich die Sicherheitsdirektion, die Gesundheitsdirektion, die Bildungsdirektion und die Baudirektion. Die koordinative Leitung des Programms liegt bei Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

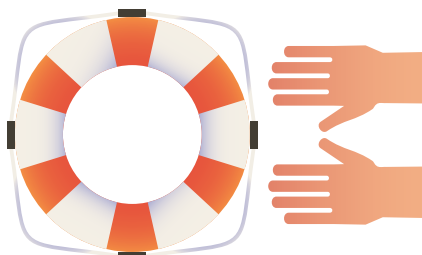
Alles über die einzelnen Massnahmen und das Programm unter:
→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/suizidpraevention

Kontinuität und Vernetzung

Drei Faktoren haben massgeblich zum Erfolg des Programms «Suizidprävention im Kanton Zürich» beigetragen. Erstens: die stete Weiterführung und Optimierung. Das sichert die Qualität und die nachhaltige Implementierung von Angeboten. Zweitens: die zentrale Koordination. Sie stellt die Vernetzung sicher und schafft Synergien. Und drittens: die enge Zusammenarbeit verschiedener kantonaler Direktionen untereinander sowie mit Fachleuten und Berufsorganisationen. Sie fördert den Wissenszuwachs und trägt zur Bekanntmachung und Nutzung der Angebote bei. Die Fachleute des Forums für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich haben mit ihrem grossen Engagement seit Beginn besonders zur hohen Umsetzungsqualität beigetragen.

Einschränkung von Suizidmethoden

Die Einschränkung von Suizidmethoden ist eine der effektivsten Massnahmen in der Suizidprävention. Die Forschung zeigt: Menschen in Krisen greifen nicht direkt zu einer anderen Suizidmethode, wenn eine Methode nicht mehr verfügbar ist. So kann wertvolle Zeit gewonnen werden. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren setzen wir uns für die Sicherung von Hotspots, die Entsorgung von Medikamenten und die Rückgabe von Schusswaffen ein.



Betreuung und Behandlung

Nach einem Klinikaufenthalt ist das Suizidrisiko erhöht, da Betroffene wieder allein im Alltag zurechtkommen müssen. Gemeinsam mit Kliniken und Nachsorgenden haben wir Empfehlungen für diesen kritischen Übergang entwickelt und setzen uns für deren Umsetzung ein.



Drei Fragen an Chris Zeltner

Peerfachperson (Ex-In)

Du hast suizidale Krisen erlebt. Warum bist du heute noch da?

Viele Faktoren spielen mit – ich kann mir selbst nicht alle erklären. Zentral waren der Kontakt und die Gespräche mit Menschen. Dabei ist ein Satz gefallen, der mir bis heute geblieben ist und mir geholfen hat: «Fälle in einer Krise nie einen irreversiblen Entscheid.» Ein Teil ist schlicht Glück, dass ich heute noch da bin.

Warum engagierst du dich für die Suizidprävention?

Durch meine Lebensgeschichte ist mir heute sehr bewusst, wie wertvoll jedes einzelne Leben ist. Dass ich noch lebe, empfinde ich als Geschenk. Ich spüre eine Verantwortung, anderen zu zeigen, dass es Wege aus der Krise gibt.

Gemeinsam mit einem interdisziplinären Team begleitest du als Peerfachperson Menschen in Krisen. Welche Perspektive kannst du dabei einbringen?

Als es mir noch nicht gut ging, hatte ich den Eindruck, ich müsse Teile von mir bekämpfen und loswerden. Das hat nicht funktioniert, bis ich gelernt habe, diese Teile zu integrieren. Krisen sind schrecklich. Sie bergen aber einen Schatz, den man nutzen kann. Diese Ressourcen gemeinsam mit den Klienten zu finden, ist mein Ziel. Meine eigenen Erfahrungen vermitteln dabei Glaubwürdigkeit und Vertrauen.

Chris Zeltner erzählt auf unserer Website, wie er suizidale Krisen bewältigt hat:

→ reden-kann-retten.ch/clip

Mehr über Chris Zeltner auf

→ peersoenlich.ch



Martina Blaser

MSc, Leitung Programm
Suizidprävention Kanton Zürich
martina.blaser@uzh.ch

Mobbing in Betrieben

Jede siebte Person erfährt im Lauf ihres Berufslebens eine Form von Mobbing. Welchen Einfluss die Unternehmenskultur auf Mobbing hat und was Betriebe präventiv tun können, erklärt Claudia Stam, Psychologin und Inhaberin der Fachstelle Mobbing und Belästigung.

Interview: Franziska Herren



Claudia Stam berät Betriebe bei der Prävention von Mobbing und bei Mobbingvorwürfen.

Frau Stam, wann spricht man bei einem Konflikt von Mobbing?

Claudia Stam: Wenn eine Person über mehrere Monate und mindestens einmal pro Woche schikanösen Handlungen ausgesetzt ist.

Was sind Beispiele für solche Handlungen?

CS: Es gibt um die vierzig Mobbinghandlungen, die auf unserer Website in einem Test aufgelistet sind. Zu den häufigsten zählen: Informationen bewusst vorenthalten, hinter dem Rücken

schlecht über eine Person reden oder sie ausschliessen.

Man unterscheidet drei Formen von Mobbing.

CS: Ja, genau: Bossing, Mobbing unter Mitarbeitenden und Staffing. In 50 bis 70 Prozent der Fälle geht das Mobbing von der vorgesetzten Person aus. Die Bezeichnung dafür ist Bossing. In 30 bis 40 Prozent der Fälle passiert Mobbing auf der gleichen Hierarchiestufe. Wenn sich Mitarbeitende gegen die vorgesetzte Person zusammenschliessen

und beispielsweise über sie lästern, Gerüchte streuen oder ihr Informationen vorenthalten, kann es sich um Staffing handeln. Diese Form kommt in 10 bis 15 Prozent der Fälle vor. Sie bleibt häufig lange unerkannt, weil Vorgesetzte nicht damit rechnen oder das Mobbing durch das Team nicht wahrhaben wollen.

Welchen Einfluss hat die Firmenkultur auf Mobbing?

CS: Die Kultur eines Unternehmens hat einen grossen Einfluss darauf, ob Mobbing entstehen kann oder nicht. In

einer Organisation, in der Wertschätzung, Offenheit und gegenseitiger Respekt gelebt werden, finden Mobbinghandlungen kaum Raum. Wo Menschen sich sicher fühlen, unterschiedliche Meinungen Platz haben und Fehler als Lernchancen gelten, werden Konflikte frühzeitig angesprochen, bevor sie eskalieren. Eine klare und positive Firmenkultur schützt vor Mobbing: Sie wirkt wie ein Frühwarnsystem, indem sie Spannungen früh erkennt und ermöglicht, fair miteinander umzugehen – auch in schwierigen Situationen.

Und wie sieht es in Betrieben aus, in denen Druck, Misstrauen und Angst vorherrschen?

CS: Wenn Macht wichtiger ist als Zusammenarbeit oder wenn Kritik nicht geäußert werden darf, entsteht ein Klima, in dem Ausgrenzung und Gerüchte leicht gedeihen.

Warum spielen Führungskräfte eine besonders wichtige Rolle?

CS: Sie prägen das Klima in einem Team entscheidend. Ihr Verhalten, ihre Art, zu kommunizieren und mit Konflikten umzugehen, wirken direkt auf das Miteinander. Wer als Führungskraft aufmerksam ist, hinhört und früh reagiert, kann viel bewirken. Oft reicht ein offenes Gespräch, um Missverständnisse zu klären, bevor diese Schaden anrichten. Führungskräfte tragen Verantwortung, hinzuschauen und Grenzen zu setzen.

Und sie sind ja auch Vorbilder.

CS: Genau. Wenn Führungspersonen respektvoll kommunizieren, Feedback fair geben und niemanden blossstellen, übernehmen andere diese Haltung. Umgekehrt kann mangelnde Sensibilität oder Ungleichbehandlung Mobbingprozesse fördern – häufig ohne Absicht. Darum ist es wichtig, dass Führungspersonen sich ihrer Wirkung bewusst sind, sich regelmässig reflektieren und Unterstützung annehmen, zum Beispiel in Form von Schulungen oder Supervision.

«Eine klare und positive Firmenkultur schützt vor Mobbing.»

Und wie wirkt sich Mobbing im Betrieb aus?

CS: Die Stimmung unter den Mitarbeitenden ist in der Regel schlecht und die Motivation niedrig. Mobbing verursacht hohe Kosten: Eine Studie kam zum Schluss, dass ein Mobbingfall ein Unternehmen etwa gleich viel kostet wie das Jahressalär der gemobbten Person.

Welche Folgen kann Mobbing für Betroffene haben?

CS: Mobbing kann ausgeprägte körperliche und seelische Beschwerden auslösen. Viele Betroffene werden früher oder später krank. Da Mobbing gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit und insbesondere die Psyche hat, ist präventives Handeln wichtig.

Was könnten Unternehmen präventiv gegen Mobbing unternehmen?

CS: Wir empfehlen, eine Richtlinie zu erarbeiten, in der Mobbing sowie die Haltung und der Umgang damit definiert werden. Betriebe müssen eine interne Vertrauensperson oder eine externe Vertrauensstelle festlegen, an die sich Mitarbeitende bei einem Mobbingverdacht wenden können. Zentral ist, dass Mitarbeitende, Führungskräfte und HR-Fachpersonen für das Thema sensibilisiert werden, um Mobbing frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren.

Was sollen Betriebe bei einem Mobbingverdacht tun?

CS: Unternehmen müssen im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht einem Mobbingverdacht nachgehen. In einem frühen Stadium empfiehlt es sich, dass die vorgesetzte Person oder die HR-Fachperson mit beiden Seiten in Einzelgesprächen die Situation analysiert. Ziel sollte ein klärendes Gespräch mit beiden Parteien sein. Wenn der Konflikt bereits verfahren oder die von Mobbing betroffene Person krankgeschrieben ist, kann auch eine externe Fachperson beigezogen werden, um den Mobbingverdacht zu untersuchen.

Infos & Tools

Informationen für Unternehmen und Organisationen rund um das Thema Mobbing gibt es auf der Website der Fachstelle Mobbing und Belästigung:

→ fachstelle-mobbing.ch

Weitere Infos sind in der Podcast-Folge «Mobbing keine Chance geben» zu hören:

→ bgm-zh.ch/praxis/podcast/mobbing

Auf der Website des Forum BGM Zürich finden Betriebe Know-how über eine gesundheitsfördernde Betriebskultur:

→ bgm-zh.ch/wissen/gesunde-organisation/betriebskultur/

Das Toolkit von «Wie geht's dir?» umfasst Infos und Angebote rund um das Thema «psychische Gesundheit am Arbeitsplatz»:

→ wie-gehts-dir.ch/toolkit-fuer-arbeitgebende



Regierungsrätin Natalie Rickli, Vorsteherin der Gesundheitsdirektion, besucht den Rhythmikkurs Café Balance in Oberrieden.

ÄLTERE MENSCHEN

Weiterführung des kantonalen Programms

Seit 2019 stärkt der Kanton Zürich gemeinsam mit Gemeinden und Partnerorganisationen die Gesundheit älterer Menschen. Das kantonale Aktionsprogramm (KAP) Alter setzt Massnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Sturzprävention um und fördert die Zusammenarbeit unter den relevanten Akteuren.

Gemeinden, die Massnahmen des KAP Alter umsetzen, beobachten positive Veränderungen. Das zeigte eine Befragung im Jahr 2024. So hat die Sensibilität für die Thematik bei Politik, Verwaltung und Bevölkerung zugenommen, es werden vermehrt Projekte umgesetzt und die Koordination und Vernetzung im Bereich Alter hat sich verbessert.

Aufgrund der positiven Erfahrungen wird das Programm ab 2026 für weitere vier Jahre verlängert. In dieser Phase werden bewährte Angebote wie beispielsweise der Rhythmikkurs Café Balance weitergeführt und unterstützt. Rückmeldungen aus Gemeinden und Organisationen werden genutzt, um Massnahmen weiterzuentwickeln. Das Programm legt den Fokus in den nächsten vier Jahren auf generationenübergreifende Ansätze, das Erreichen vulnerabler Gruppen, die Stärkung der Gesundheitskompetenz sowie auf Massnahmen für betreuende Angehörige und gegen Einsamkeit. Ein Rat der Seniorinnen und Senioren wird geschaffen und soll neu die Sicht der älteren Bevölkerung besser einbringen.

Angebote Ernährung und Bewegung:

→ gf-zh.ch/eub/alter

Angebote psychische Gesundheit:

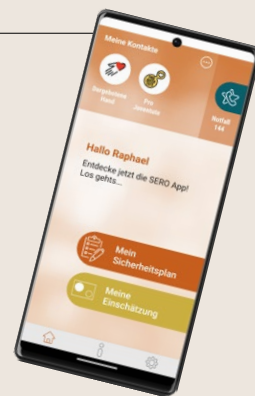
→ gf-zh.ch/psy-g/alter

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Neuer nationaler Gesundheitsbericht

Vielen Menschen in der Schweiz geht es psychisch gut. Das zeigt der nationale Gesundheitsbericht 2025 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan). Dennoch sind psychische Erkrankungen weit verbreitet. Sie belasten Betroffene, Angehörige und die Gesellschaft und verursachen hohe Kosten. Neben einem umfassenden Überblick über wissenschaftliche Literatur gibt der neue Gesundheitsbericht konkrete Handlungsempfehlungen.

→ gesundheitsbericht2025.ch



SELBSTMANAGEMENT

App für suizidgefährdete Menschen

Die SERO-App ermöglicht suizidgefährdeten Menschen und ihren Angehörigen, jederzeit geeignete Schritte zur Suizidprävention einzuleiten. Sie enthält einen Sicherheitsplan, ermöglicht das Speichern von Notfallkontakten und erleichtert die Selbsteinschätzung der Suizidalität. Mit der Anwendung der App wurden in den vergangenen Jahren gute Erfahrungen gemacht.

→ sero-suizidpraevention.ch

Wie
geht's
dir?



KAMPAGNE
«WIE GEHT'S DIR?»

Impulse für die Psyche bestellen

Im Zentrum der «Wie geht's dir?»-Kampagne stehen aktuell sechs Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Personen aus dem Kanton Zürich können bei uns kostenlos Kleinplakate, Postkarten und Kleber bestellen.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd

SELBSTCHECK

Daytrading im Griff?

Daytrading – das kurzfristige Handeln mit Aktien – kann sucht-ähnliches Verhalten auslösen. Ein neuer Selbstcheck ermöglicht es, den eigenen Konsum anonym zu überprüfen.

→ konsum-check.ch

JUNGE MENSCHEN

Kampagne zur Suizidprävention

Auch dieses Jahr ist zum Jahresende wieder unsere Kampagne zur Suizidprävention im öffentlichen Raum und auf Social Media sichtbar. Sie fordert junge Menschen auf, Hilfe zu holen, wenn jemand in ihrem Umfeld Suizidgedanken äussert, und macht das Jugendberatungsangebot 147 bekannt. Pro Juventute unterstützt uns bei der Umsetzung auf Social Media. Finanziert wird die Kampagne durch die Gesundheitsdirektion.



LIFEGARDEN

Trainingsparcours für Resilienz

«Lifegarden» ist ein neu eröffneter Outdoor-Trainingsparcours für psychische Widerstandsfähigkeit. Zu finden ist er hinter der Psychiatrischen Universitätsklinik am Balgrist in Zürich. Er umfasst mehrere Stationen: Der Decision Cocoon lehrt klares Denken und gute Entscheidungen. Im Reframer kann man optimistische Sichtweisen entwickeln. Und im Blumenring lernt man positive Rituale für einen gesunden Selbstwert kennen.

Die Übungen sind einfach auszuführen und wurden vom Citizen-Science-Verein Lifegarden in Zusammenarbeit mit Forschenden der Universität Zürich entwickelt.

→ life-garden.org



Länger gesund leben

Die meisten Menschen wollen möglichst lange gesund und selbstständig bleiben. Das Präventionsprogramm ICOPE soll dazu beitragen. Es wird aktuell als Pilot im Kanton Zürich getestet.

Text: Simon Heiniger

Die Lebenserwartung steigt in der Schweiz. Das bedeutet nicht Gesundheit bis ins hohe Alter. Heute haben Menschen durchschnittlich bis zu einem Drittel ihrer Lebenszeit gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Demenz.

Zentrale Funktionen fürs Wohlbefinden

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2015 sechs Schlüsselfunktionen identifiziert, die für die Lebensqualität und das Wohlbefinden älterer Menschen zentral sind:

- Mobilität
- kognitive Fähigkeiten
- mentale Gesundheit
- Sehen
- Hören
- Ernährung und Vitalität

Bei diesen Schlüsselfunktionen setzt das von der WHO entwickelte Präventionsprogramm ICOPE («Integrated Care for Older People») an. Es will ältere Menschen befähigen, diese Funktionen zu beobachten und aktiv zu stärken. So sollen sie gesundheitliche Veränderungen frühzeitig erkennen und Präventionsmassnahmen treffen. Medizinische und soziale Aspekte werden dabei gleichermassen berücksichtigt. Damit soll der funktionale Abbau im Alter verzögert, verringert oder verhindert werden.

Begleitung und Beratung

Eine zentrale Rolle im Programm spielen die Advanced Practice Nurses, die durch ICOPE geschult werden und eng mit Hausarztpraxen und weiteren Gesundheitsfachpersonen zusammenarbeiten. Wenn sich bei jemandem eine Auffälligkeit zeigt, wird die ICOPE-Nurse beigezogen. Sie führt dann mit der betroffenen Person ein Assessment durch, berät diese und erstellt einen persönlichen Interventionsplan, beispielsweise mit Trainings- und Ernährungsempfehlungen. Damit sollen die gesunden Schlüsselfunktionen gestärkt werden.

Kanton Zürich erprobt das Programm

International wird das Präventionsprogramm als Hoffnungsträger gesehen, um die Anzahl gesunder Lebensjahre der Bevölkerung zu erhöhen. So finden derzeit unter anderem in Frankreich, Spanien und China Studien oder Pilotprojekte zum Programm statt. Auch im Kanton Zürich wird ICOPE seit April 2025 getestet und wissenschaftlich begleitet. Pro Senectute Kanton Zürich führt in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Alter und Mobilität der Universität Zürich (ZAM) sowie der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel unter der Leitung von Prof. Heike A. Bischoff-Ferrari eine Pilotstudie durch.



Erfahrungen der ICOPE-Nurse

Kathleen Schaub ist ICOPE-Nurse bei Pro Senectute Kanton Zürich. Sie begleitete die Studienteilnehmenden. Anhand von klinischen Auswertungen des Zentrums für Altersmedizin und Gesprächen mit jeder einzelnen Person erarbeitete sie mit diesen individuelle Interventionspläne. Die Kontrollgruppe erhielt keine Interventionen.

«In den Beratungen haben die Personen offen über ihre Situation gesprochen. Ich konnte mir dadurch ein umfassendes Bild ihrer sozialen Einbindung, ihrer Werte und Wünsche machen», erzählt Kathleen Schaub. Die Mobilität sei ein grosses Thema gewesen. «Bei den meisten Teilnehmenden ging es darum, die Interventionen zu optimieren, da viele bereits mehrere Aktivitäten nutzen», ergänzt Schaub. Grossen Anklang fanden Angebote, die Bewegung und Geselligkeit verbinden wie das von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützte Spazierangebot ZÄMEGOLAUF. «Die Teilnehmenden waren dankbar, dass ich ihre gesamte Situation angeschaut habe – also nicht nur rein medizinische Aspekte.»

Erste Erkenntnisse der Studie

Erste Erkenntnisse zeigen: Das Interesse älterer Menschen am ICOPE-Programm ist gross. Es meldeten sich insbesondere Personen für die Pilotstudie, die bereits über ein hohes Gesundheitsbewusstsein verfügen und aktiv sind. Die Studie erreichte

ausserdem nur Seniorinnen und Senioren, die über einen Internetzugang verfügen oder diesen nutzen. In einer Folgestudie sollen auch weniger gesundheitsaffine und sozial vulnerable Menschen einbezogen werden.

Wertvolle Ergänzung

Derzeit werden die Daten der Pilotstudie ausgewertet. Wenn sich die Erwartungen erfüllen, könnte das Programm das Schweizer Versorgungssystem entlasten und die Lebensqualität im hohen Alter verbessern.



Simon Heiniger

Abteilungsleiter Begegnung und Gesundheit, Projektleiter ICOPE bei Pro Senectute Kanton Zürich

Website zur Stärkung des Wohlbefindens

Die Website «Gesund und aktiv älter werden» von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich bietet älteren Menschen Informationen und Aktivitäten, um sich gesund zu ernähren, sich regelmässig zu bewegen und die psychische Gesundheit zu stärken.

→ gesund-zh.ch



Schulkinder resilienter machen

Das Präventionsprogramm MindMatters fördert die psychische Gesundheit und die soziale Entwicklung von Schülerinnen und Schülern – wie der Blick in eine MindMatters-Schule zeigt.

Text: Franziska Herren

Dienstagmorgen in der Schule Ottikon-Kyburg. Im Klassenrat erzählen die Schülerinnen und Schüler, wie es ihnen geht. Sie sprechen über Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Wut, aber auch Glück und Freude. «Wir haben uns daran gewöhnt, ehrlich über unsere Gefühle zu reden», sagt eine Sechstklässlerin.

Das war nicht immer so. Während die kleineren Kinder von Anfang an mit Hilfe von Bilderbüchern wie «Das Farbenmons-

ter» unbefangen auf die Befindlichkeitsrunden reagierten, gaben viele ältere Schülerinnen und Schüler Standardantworten wie «Ich bin zufrieden». Einige waren irritiert bis ablehnend: «Ich weiss jetzt nicht, wie es mir geht.», «Ich will nicht über meine Gefühle reden, das ist privat». Das war im Frühjahr 2022, als die Schule in der ersten bis sechsten Klasse mit MindMatters startete. «Mittlerweile ist es normal geworden, in den wöchentlichen Befindlichkeitsrunden über die ei-

genen Gefühle zu reden. Die Antworten fallen viel differenzierter aus», stellt Yvonne Balle fest, die als Lehrerin an der Schule Ottikon-Kyburg arbeitet.

Psyche wirkt sich auf Leistungen aus

Psychische Auffälligkeiten wie Ängste oder Aggressionen können sich negativ auf die Leistung und die soziale Entwicklung auswirken. MindMatters unterstützt Schulen, die psychische Gesundheit der

«Wir möchten die Schülerinnen und Schüler befähigen, gute Beziehungen aufzubauen und respektvoll miteinander umzugehen.»

Schülerinnen und Schüler zu stärken. Das Programm umfasst einerseits Module zur Schulentwicklung und andererseits stufenspezifische Unterrichtsmodule mit Aktivitäten, die in den Unterricht integriert werden können. Im Kanton Zürich gibt es aktuell 23 MindMatters-Schulen.

Mobbing und Stress thematisieren

In der Schule Ottikon-Kyburg steht MindMatters wöchentlich 20 bis 30 Minuten auf dem Programm. «In der Unterstufe fördern wir mit MindMatters das Ich-Bewusstsein und die Beziehungskompetenzen. Auf der Mittelstufe setzen wir uns mit dem Selbstmanagement und der Entscheidungskompetenz auseinander», erklärt Schulleiter Stefan Fretz. In Vertiefungsmodulen nehmen die Klassen Themen wie Freundschaft, Mobbing oder Stress durch. Sie spielen beispielsweise Konflikte nach und suchen dabei nach Lösungen. Die Übungen fördern die Kommunikation, das Sprechen über eigene und fremde Gefühle, Partizipation, Freundschaft und Verbundenheit zur Klasse und zur Schule. «Wir möchten die Schülerinnen und Schüler befähigen, Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, gute Beziehungen aufzubauen und respektvoll miteinander umzugehen. Sie sollen durch MindMatters resilienter werden», fasst Fretz zusammen.

«Mir ist es wichtig, diese Themen im Schulalltag zu leben», betont Balle. Streiten sich zwei Kinder in der Pause, geht die Lehrerin auf diese zu und fragt: Wie geht es dir gerade? Wie fühlst du dich? Was denkst du, welche Gefühle löst diese Situation bei deinem Gegenüber aus?

Eine Lösung zum Vorbeugen

In der Schule Ottikon-Kyburg kam es vermehrt zu Konflikten und Mobbing, bevor MindMatters eingeführt wurde. «Die Auseinandersetzungen spielten sich häufig in der Freizeit ab. Das machte es schwierig für uns, an diese Konflikte heranzukommen», berichtet Fretz. Die Schule suchte nach Ansätzen zur Prävention und stiess dabei auf MindMatters, das vom kantonalen Aktionsprogramm Psychische Gesundheit unterstützt wird. Dass eine externe Fachperson einer regionalen Suchtpräventionsstelle die Schule in der ersten Zeit begleitet und dass das Lehrmittel den Lehrpersonen viele Freiheiten lässt, überzeugte das Schulteam.

An Bestehendes anknüpfen

«MindMatters ist mehr als ein Lehrmittel. Es setzt eine Schulentwicklung in Gang», erklärt Julia Rüdiger, Fachfrau Prävention und Gesundheitsförderung bei «samowar» Bezirk Horgen. Sie hat die Schule Ottikon-Kyburg bei der Einführung, Umsetzung und Verankerung von MindMatters unterstützt. «Schulen, die MindMatters einführen, müssen nicht alles umkrempeln. Sie können an Bestehendes anknüpfen.» Für eine erfolgreiche Umsetzung ist es wichtig, dass die Schulleitung und die Lehrpersonen hinter dem Programm stehen, dass Ressourcen vorhanden sind, dass ein grosser Teil des Teams möglichst konstant ist und Lust zur Mitgestaltung und zur längerfristigen Auseinandersetzung mit dem Thema hat.

MindMatter tut der Schule gut

In Ottikon-Kyburg zeigt sich: MindMatters hat einen guten Einfluss auf das Schulklima. «MindMatters unterstützt

mich in vielen Situationen, etwa wenn ein Kind zu Hause Probleme hat oder sich mit anderen streitet», sagt Balle. Auch Stefan Fretz spürt die positiven Effekte. Gespräche zur Konfliktlösung seien messbar zurückgegangen. «Die Kompetenz im Umgang miteinander hat sich verbessert.»

Mentale Gesundheit der Lehrpersonen

MindMatters stärkt indirekt auch die psychische Gesundheit der Lehrpersonen. Denn die Diskussionen rund um das Thema «psychische Gesundheit im Schulalltag» wirkt sich positiv auf die Zusammenarbeit und das Wohlbefinden im Schulteam aus. Auch Stefan Fretz betont, dass für ihn die psychische Gesundheit der Lehrpersonen eine wichtige Voraussetzung sei, um das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Selbstfürsorge, ein gutes Stressmanagement, eine gesunde Abgrenzung und Pausenkultur sind Themen, die er regelmässig an Schulentwicklungstagen mit den Lehrpersonen diskutiert.

MindMatters umsetzen

Die positive Wirkung und Praxistauglichkeit des Präventionsprogramms MindMatters ist wissenschaftlich evaluiert. Das Programm kann in den Zyklen I, II und III sowie in Übergangsangeboten angewendet werden.

Im Kanton Zürich unterstützt im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms für psychische Gesundheit eine externe Fachperson der regionalen Suchtpräventionsstellen Schulen kostenlos, die MindMatters einführen. Dies umfasst zwei halbtägige Schulungen, Austauschgespräche und ein Abschlussgespräch.

Haben Sie Interesse, MindMatters an Ihrer Schule einzuführen?

→ gf-zh.ch/sp-kids



Foto: Marvin Zilm

«Schlaf hat einen grossen Einfluss auf die Produktivität und die Arbeitssicherheit.»

Inglin Keller ist Präventionsberaterin und Spezialistin Gesundheit bei der Suva. In Workshops zu gesundem Schlaf vermittelt sie hilfreiche Techniken.

Interview: Birte Lembke-Ibold

Warum ist guter Schlaf nicht nur Privatsache?

Schlaf hat einen grossen Einfluss auf die Produktivität und die Arbeitssicherheit: Übermüdete Menschen haben ein doppelt so hohes Unfallrisiko bei der Arbeit und in der Freizeit. Im Strassenverkehr steigt das Risiko sogar um das Sieben- bis Achtfache. Dazu kommen Leistungs- und Produktionsausfälle bei mangelndem Schlaf: Wer weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, verliert im Jahr etwa sieben Arbeitstage durch Krankheit oder verminderte Leistung.

Wie zeigt sich im Arbeitsalltag, dass ich genügend schlafe?

Ausgeschlafene Mitarbeitende sind konzentrierter, reaktionsschneller und treffen bessere Entscheidungen. Wer ausreichend schläft, lernt schneller und behält Wissen besser. Gleichzeitig stärkt guter Schlaf unser Immunsystem. Auch emotional sind die Vorteile spürbar: Wir sind ausgeglichener und stressresistenter.

Wie können Betriebe die Schlafgesundheit positiv beeinflussen?

Mit angemessenen Arbeitszeiten: Überlange Schichten lassen kaum Zeit zum Entspannen oder um genügend Tageslicht zu bekommen. Bei Nachtschichten sollte der Arbeitsplatz hell genug sein, um

wach zu bleiben. Pausen im Freien helfen – bei hohen Hygienestandards und Schutzkleidung ist dies allerdings eine Herausforderung. Hilfreich sind auch Ruheräume und gesunde Verpflegungsoptionen. Eine wichtige Rolle spielen die Vorgesetzten sowie die Betriebskultur: Mitarbeitende sollen ohne negative Folgen sagen können, wenn sie übermüdet sind.

Welche drei einfachen Massnahmen können helfen, die eigene Schlafqualität zu verbessern?

Vor dem Einschlafen hilft es, sich Zeit zu nehmen, um runterzufahren. Ein Ritual wie zum Beispiel Stretching oder Lesen kann entspannend wirken. Bei Schlaflosigkeit empfiehlt sich, aufzustehen und erst wieder ins Bett zu gehen, wenn man müde ist. Zwischendurch kann man beispielsweise die Gedanken aufschreiben, die einen beschäftigen. Am Morgen ist es ratsam, das Tageslicht zu nutzen: draussen den Kaffee oder Tee zu trinken, zur Arbeit zu laufen. Denn Tageslicht stärkt den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Mehr Wissen zu Schlaf

Die Veranstaltung «Forum P&G» vom Juni 2025 widmete sich dem Schlaf: → gf-zh.ch/schlaf

Das Forum BGM Zürich vermittelt Betrieben Know-how rund um Gesundheit und Arbeit: → bgm-zh.ch

Die Suva gestaltet als Trägerorganisation das Forum BGM mit und engagiert sich für gesunden Schlaf: → suva.ch/schlaf

→ Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Anschrift an info@gesundheitsfoerderung-zh.ch und Sie erhalten das Magazin P&G regelmässig kostenlos zugeschickt. Adressänderungen können Sie ebenfalls per E-Mail melden.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**