

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