



*Suizidprävention
Einheitlich Regional
Organisiert
LU | OW | NW*

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

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

Kurse für Angehörige
und Interessierte

Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken

Mit dem Projekt SERO (Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert) soll im Versorgungsgebiet der Luzerner Psychiatrie die Anzahl an Suizidversuchen gesenkt und die Selbstmanagementfähigkeiten suizidgefährdeter Personen gestärkt werden. Dazu wurden vier zentrale Massnahmen definiert: 1. Suizidrisikoeinschätzung, 2. Sicherheitsplan, 3. ensa Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» für Angehörige und/oder Interessierte und 4. Selbstmanagement-App.

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

Kursorte und Kosten

Die ensa Kurse «erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» werden im Rahmen des Projekts SERO in den Kantonen Luzern, Nidwalden, Obwalden und Uri zu einem vergünstigten Preis von 65 CHF angeboten. Verwenden Sie bei der Anmeldung den entsprechenden Gutscheincode.

Kursdauer und -unterlagen

Der 4-stündige Kurs wird in Präsenzform oder als Webinar angeboten. Sollte der Kurs aufgrund der Covid-19-Situation online stattfinden, werden Ihnen die Kursunterlagen per Post zugestellt.

Gutschein und Anmeldung

Den Gutscheincode sowie Informationen zum Anmeldevorgehen finden Sie unter sero-suizidprävention.ch.



*Suizidprävention
Einheitlich Regional
Organisiert*
LU | OW | NW

Luzerner Psychiatrie
Schafmattstrasse 1
4915 St. Urban
sero-suizidpraevention.ch

Trägerorganisationen

Luzerner Psychiatrie **lups.ch**
Luzern | Obwalden | Nidwalden

Das Projekt «SERO» wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit der Projektförderung PGV von Gesundheitsförderung Schweiz



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

HOHENEGG
Privatklinik am Zürichsee

prismium ●

B Berner
Fachhochschule

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken