



## Faktenblatt 90

# Evaluation STOP SUICIDE – Workshops zur Prävention von Suizid bei Jugendlichen

### Abstract

Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen bei jungen Menschen, auch in der Schweiz. Die Suizidprävention ist daher eine Priorität der öffentlichen Gesundheit und es besteht ein dringender Bedarf an einer wirksamen nationalen Präventionsstrategie. Der Verein [STOP SUICIDE](#) setzt sich mit verschiedenen Aktivitäten für die Suizidprävention und die Förderung der psychischen Gesundheit ein, insbesondere durch seine innovativen Workshops. Diese bestehen aus einem kurzen Präventionsprogramm für Jugendliche im Schulalter. Die Hauptziele sind die Sensibilisierung für Themen im Zusammenhang mit Suizid und die Bekanntmachung verfügbarer Hilfsangebote. Der Workshop deckt verschiedene Themen ab, von allgemeinen Informationen über suizidales Verhalten bis hin zum Erkennen von Risikofaktoren und Anzeichen psychischer Belastung sowie einer Vorstellung der verschiedenen verfügbaren Hilfsangebote.

Die Evaluation der Workshops ergab folgende Hauptergebnisse: Die Workshops wurden von den Jugendlichen als nützlich und angenehm empfunden, verbesserten die Bewältigungsfähigkeit in Bezug auf die Planung, das heisst die Massnahmen, die zur Bewältigung eines Problems ergriffen werden müssen, und förderten die Nutzung von Hilfsangeboten. Schliesslich waren die Workshops auch im Hinblick auf die Verringerung der psychischen Belastung und der Suizidgedanken der Jugendlichen hilfreich.

## 1 STOP SUICIDE

STOP SUICIDE ist ein Verein zur Suizidprävention bei Jugendlichen, der im Jahr 2000 von Gymnasiast\*innen aus dem Kanton Genf gegründet wurde. Ziel des Vereins ist es, das Tabu um diese Thematik bei den 15- bis 29-Jährigen und der breiten Öffentlichkeit zu brechen, um die Suche nach Hilfe zu fördern. Zu diesem Zweck werden seit 2014 in den Kantonen Genf, Neuenburg und Waadt Präventionsworkshops («S'entraider») in Schulen und ausserschulischen Einrichtungen für Jugendliche durchgeführt mit dem Ziel, das Thema Suizid in einem sicheren und interaktiven Rahmen zu behan-

deln (siehe [Kasten](#)). Die Workshops vermitteln allgemeine Informationen über suizidales Verhalten und helfen dabei, Risikofaktoren, Warnsignale sowie falsche Vorstellungen über Suizid zu erkennen. Sie informieren darüber, wie man Hilfe suchen und

### Inhaltsverzeichnis

1 STOP SUICIDE	1
2 Ausgewählte Ergebnisse der Workshop-Evaluation	2
3 Schlussfolgerungen und Empfehlungen	4
4 Studiendesign	5

Unterstützung erhalten kann. Der Workshop wird von einem/einer ausgebildeten Mitarbeiter\*in von STOP SUICIDE sowie einem/einer begleitenden Psycholog\*in geleitet. Die Psychologin oder der Psychologe steht bei Bedarf während und nach dem Workshop zur Verfügung.

### Ablauf des Workshops

**Einleitung:** Der Verein und der Ablauf des Workshops werden vorgestellt. Die Jugendlichen und die Referent\*innen nehmen sich ausreichend Zeit, sich vorzustellen. So kann schnell eine Verbindung hergestellt werden, damit sich die Teilnehmenden wohlfühlen, wenn sie sich zu dem Thema äussern.

**Erste Aktivität:** Die gängigen Vorstellungen über Suizid werden besprochen. Die Jugendlichen werden zunächst aufgefordert, individuell ein kleines Quiz zu beantworten. Anschliessend findet eine Diskussion im Plenum statt, um den Austausch zwischen den Jugendlichen zu fördern und vorgefasste Meinungen zu dekonstruieren.

**Zweite Aktivität:** Situationen, mit denen Jugendliche konfrontiert sein können (Mobbing, Fragen zur sexuellen Orientierung, Sucht und Familienkonflikte), werden anhand von Vignetten dargestellt. Dieser Teil regt zum Nachdenken an über Warnsignale, Risiko- und Schutzfaktoren sowie die verschiedenen Möglichkeiten, einem/einer Angehörigen in Schwierigkeiten zu helfen.

**Abschluss:** Es werden Präventionstipps gegeben und Informationen über Hilfsangebote innerhalb und ausserhalb der Schule vermittelt. Zudem erhalten die Teilnehmenden Präventionsmaterial.

## 2 Ausgewählte Ergebnisse der Workshop-Evaluation

Das Ziel der Studie bestand darin, die Wirksamkeit des Suizidpräventionsprogramms von STOP SUICIDE empirisch zu testen, um einen Beitrag zu den nationalen und internationalen Bemühungen zur Verringerung des Suizidrisikos zu leisten und die Entwicklung effektiver und evidenzbasierter Präventionsstrategien zu unterstützen.

Die Studie verglich die Einstellungen der Schüler\*innen zum Thema Suizid vor und nach der Teilnahme am Workshop. Die Fragebögen wurden auch einer Kontrollgruppe vorgelegt (d.h. Schüler\*innen, die nicht am Workshop teilgenommen hatten). Dadurch wurde sichergestellt, dass die Veränderungen in den Einstellungen zwischen dem ersten und dem zweiten Durchgang des Workshops auf den Workshop zurückgeführt werden konnten.

Die wichtigsten Ergebnisse werden in den folgenden Unterkapiteln ausführlicher dargestellt.

### 2.1 Zufriedenheit mit den Workshops

Die Workshops wurden von den Jugendlichen als nützlich und angenehm empfunden. Dieses Ergebnis ist auch deshalb ausserordentlich wichtig, weil ein Präventionsprogramm nicht nur wirksam, sondern auch auf die Teilnehmenden zugeschnitten sein muss. Mit anderen Worten: Diese Intervention ist auf die Zielgruppe der Jugendlichen zugeschnitten.

### 2.2 Anzeichen erkennen, darüber sprechen und Hilfe suchen

Die Workshops haben einen positiven Effekt auf die Identifizierung von Hilfsangeboten und die Jugendlichen sind eher bereit, diese für sich und andere in Anspruch zu nehmen. Zudem erkennen sie besser, wenn bei ihnen oder anderen Suizidgefahr besteht, und sind eher bereit, über das Thema Suizid zu sprechen. Die Workshops zeigen somit ihre Wirksamkeit bei der Förderung der Nutzung von Hilfsangeboten und bei der Steigerung der Sensibilität der Jugendlichen für Suizidsignale.

Die [Abbildungen 1 und 2](#) zeigt den Anstieg der Bereitschaft, über Suizid zu sprechen, nämlich bei den Schüler\*innen, die an den Workshops teilgenommen haben (orange Linie), im Vergleich zu jenen, die nicht an den Workshops teilgenommen haben (blaue Linie).

### 2.3 Positive Wirkung auf das psychische Befinden

Die Workshops hatten auch einen positiven Effekt auf das psychische Befinden. Einerseits wurde bei den Teilnehmenden eine Verringerung der psychischen Belastung festgestellt, obwohl die Workshops nicht direkt darauf abzielen (Abbildungen 3 und 4). Sie haben jedoch positiven Einfluss, indem sie das

Thema Suizid enttabuisieren und Ressourcen zur Verfügung stellen, um darüber zu sprechen. Andererseits wurden in der Workshop-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe weniger Suizidgedanken festgestellt. Die Workshops waren also insgesamt förderlich hinsichtlich der psychischen Belastung und der Suizidgedanken der Jugendlichen.

ABBILDUNG 1

#### Bereitschaft, über Suizid zu sprechen

0 (stimme überhaupt nicht zu) bis 4 (stimme voll und ganz zu)

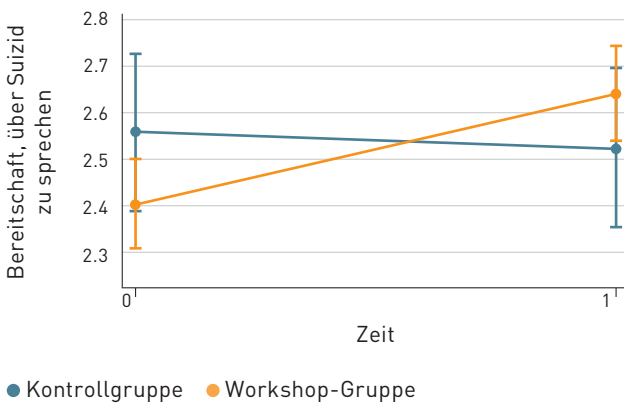


ABBILDUNG 2

#### Vertrauen, über Suizid zu sprechen und Hilfe zu suchen

0 (stimme überhaupt nicht zu) bis 4 (stimme voll und ganz zu)

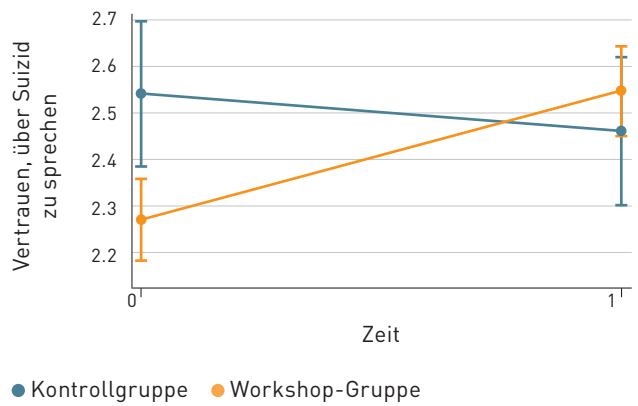


ABBILDUNG 3

#### Psychische Belastung

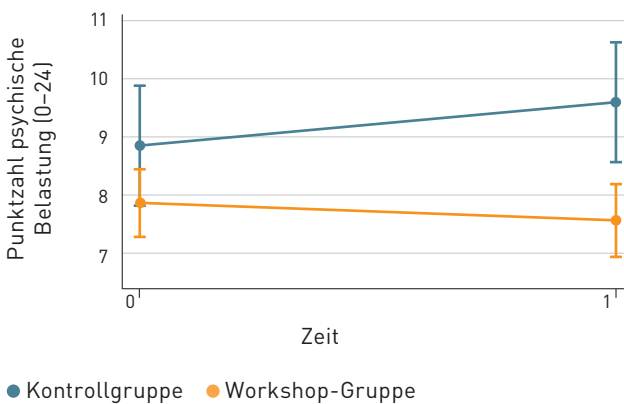
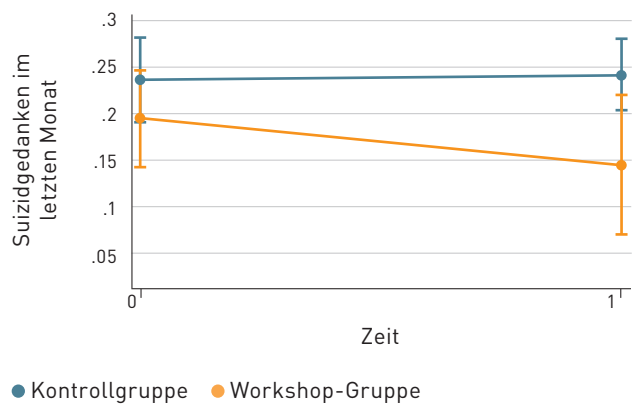


ABBILDUNG 4

#### Suizidgedanken



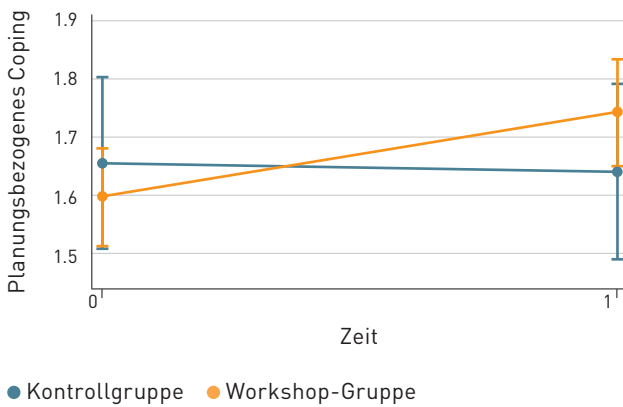
### 2.4 Verbesserung der Bewältigungsfähigkeit

Darüber hinaus verbesserten die Workshops die Coping-Fähigkeiten in Bezug auf die Planung, das heisst die Massnahmen, die zur Bewältigung eines Problems ergriffen werden müssen (Abbildung 5). Planungsbezogenes Coping ist wichtig, da diese Fähigkeiten einen Schutzfaktor gegen Suizid darstellen können.

ABBILDUNG 5

#### Wirkung der Intervention auf das planungsbezogene Coping

0 (überhaupt nicht) bis 3 (voll und ganz)



### 2.5 Wissen über Suizid

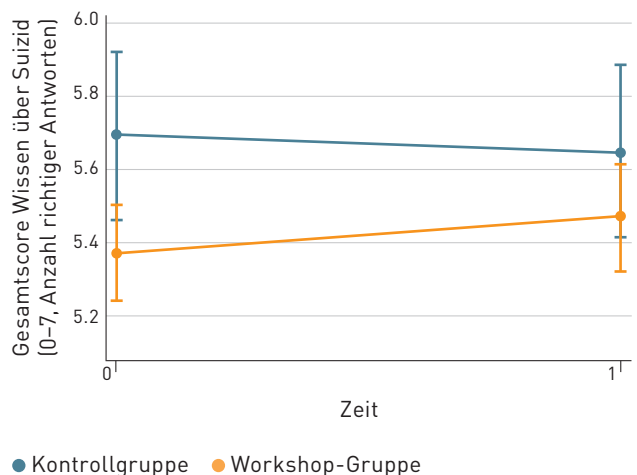
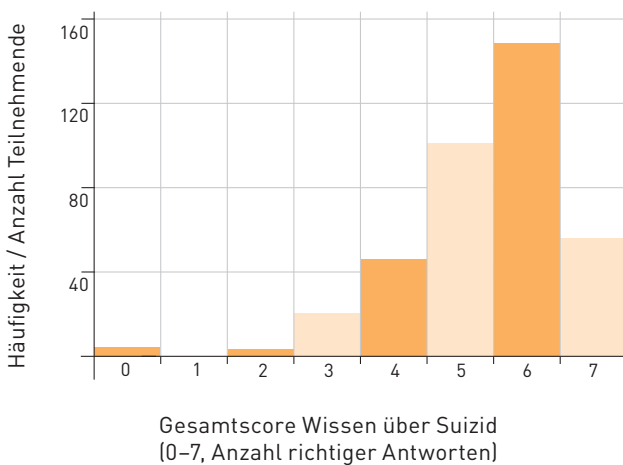
Im Rahmen der durchgeführten Studie konnte keine Wirkung der Workshops auf das Wissen über Suizid nachgewiesen werden (Abbildung 6). Gleichzeitig ist zu beachten, dass bei den Jugendlichen bereits viel Wissen vorhanden war. Daher kommt die Evaluation nicht zu dem Schluss, dass die Workshops das Wissen über das Suizidrisiko erhöhen und die damit verbundenen Risiko- und Schutzfaktoren fördern. Die Information und die Sensibilisierung der Jugendlichen werden durch die Workshops nicht verbessert.

## 3 Schlussfolgerungen und Empfehlungen

Der Mangel an geeigneten Suizidpräventionsprogrammen unterstreicht die Bedeutung von kurzen, zugänglichen und kostengünstigen Interventionen. STOP SUICIDE und die mit diesem Projekt verbundenen Workshops sind daher Pioniere in diesem Bereich. Die Studie hat gezeigt, dass diese Programme sehr praktisch sind (u.a. aufgrund ihrer geringen Kosten und ihrer Transportfähigkeit) und dass sie in Bezug auf verschiedene Aspekte der Suizidprävention wirksam sind (z.B. Kenntnis des Themas, psychische Belastung, Suizidgedanken). Ausserdem sind sie für junge Menschen im Alter von 14 bis

ABBILDUNG 6

#### Wissen über Suizid



29 Jahren sicher und vorteilhaft. Ein weiterer nicht zu vernachlässigender Aspekt ist, dass die teilnehmenden Schüler\*innen diese Art von Programmen offenbar sehr schätzen, da sie sie weder als nervig noch als unangenehm empfinden. Dies ist von Bedeutung, da die Adoleszenz und das frühe Erwachsenenalter kritische Entwicklungsphasen sind, die zur Entstehung verschiedener Anfälligkeiten und Probleme beitragen können. Der schulische Rahmen ermöglicht es auch, den Workshop für alle zugänglich zu machen und mit den verschiedenen Akteur\*innen zusammenzuarbeiten, die mit der Zielgruppe in Kontakt stehen. Daher ist die Zusammenarbeit mit der Schulleitung und den Lehrkräften für die Nachhaltigkeit des Projekts entscheidend. Im Rahmen der Studie wurden auch zwei Verbesserungsmöglichkeiten genannt (siehe [Kasten](#)).

### Optimierungsansätze

**Aus vergangenen Fehlern lernen:** Es ist möglich, dass die Workshops den Jugendlichen kein neues Wissen vermittelt haben, aber dazu beigetragen haben, die Diskussion über dieses Tabuthema und die damit verbundenen Vorurteile zu eröffnen, sodass sie sich wohler und selbstbewusster fühlen, darüber zu sprechen. Ein Verbesserungsansatz könnte darin bestehen, gezielt auf die von den Jugendlichen gemachten Fehler einzugehen, um ihr Wissen zu verbessern und falsche Überzeugungen abzubauen.

**Fokus auf Schlüsselkompetenzen:** Die Workshops verbesserten die Bewältigungsfähigkeiten in Bezug auf die Planung, das heisst die Massnahmen, die zur Bewältigung eines Problems ergriffen werden müssen. Diese Art von Coping wurde ausserdem am stärksten mit psychischer Belastung und Suizidgedanken in Verbindung gebracht und wirkt daher am ehesten als Schutzfaktor. Die Wirkungen der Workshops auf das planungsbezogene Coping sind jedoch bescheiden. Ein Verbesserungsansatz könnte darin bestehen, diese Schlüsselkompetenzen, die auch in anderen Lebensbereichen der Jugendlichen von Nutzen sein können, etwas stärker zu betonen.

## 4 Studiendesign

### 4.1 Kontrollierte Studie

Die Studie wurde als kontrollierte, nicht randomisierte Studie angelegt. Es wurden zwei Gruppen miteinander verglichen, wobei eine Gruppe den Workshop besuchte und die andere (Kontrollgruppe) nicht. Es handelt sich um eine Clusterstudie, da die Teilnehmenden nicht einzeln, sondern klassenweise ausgewählt wurden (eine Klasse = ein Cluster von Teilnehmenden). Die Studie ist nicht randomisiert, da die Klassen nicht zufällig einer der Gruppen (Workshop- oder Kontrollgruppe) zugewiesen wurden.

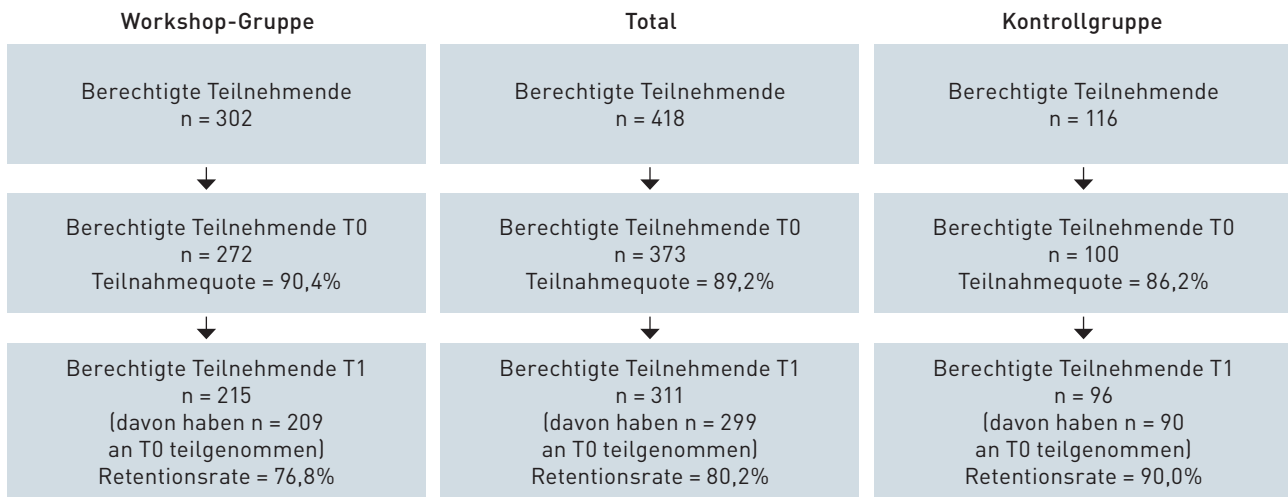
Die Studie umfasste zwei Messungen, eine unmittelbar vor dem Workshop (T0) und eine Nachuntersuchung einen Monat später (T1). Die Kontrollgruppe nahm nach der zweiten Messung am Workshop teil. Ursprünglich war ein Follow-up nach drei Monaten geplant (T2), das jedoch aufgrund der Schliessung der Schulen im März 2020 nicht durchgeführt werden konnte. Der weitere Verlauf der Studie wurde dahingehend überarbeitet, dass T0 und T1 einbezogen wurden, um trotzdem eine Schlussfolgerung über die kurzfristigen Auswirkungen des Präventionsprogramms ziehen zu können.

### 4.2 Teilnehmende Schüler\*innen

Die Studie wurde in Schulen in den Kantonen Genf und Neuenburg durchgeführt, die vorgängig der Durchführung zugestimmt hatten. Die Workshops fanden im Zeitraum von Dezember 2019 bis Februar 2020 (Workshop-Gruppe) und von Oktober bis November 2020 (Kontrollgruppe) in Schulen der Sekundarstufe I oder II in diesen beiden Kantonen statt. Teilnahmeberechtigt waren Jugendliche, die in der Lage waren, auf Französisch zu kommunizieren, und das 14. Lebensjahr vollendet hatten ([Abbildung 7](#)). Jugendliche, die bereits zuvor an einem STOP SUICIDE-Workshop teilgenommen hatten, wurden von der Studie ausgeschlossen. Idealerweise hätten die Workshop- und die Kontrollgruppe in Bezug auf die Anzahl der Teilnehmenden pro Gruppe ausgewogener sein sollen. Leider war dies nicht möglich, da die Schulen im März 2020 aufgrund der Corona-Pandemie geschlossen wurden.

ABBILDUNG 7

## Flussdiagramm der Studie



## 4.3 Vorgehen

Die Studie bestand aus zwei Besuchen.

**Erster Besuch (T0):** Beim ersten Besuch wurde den Teilnehmenden die Studie vorgestellt. Die Jugendlichen, die einer Teilnahme zustimmten, füllten anschliessend in etwa 20 Minuten den Fragebogen zur Selbstevaluation aus. Für die Kontrollgruppe endete der erste Besuch an dieser Stelle. Die Workshop-Gruppe hingegen nahm am Workshop teil (Dauer 1,5 Stunden). Es wurden auch die Jugendlichen einbezogen, die nicht an der Studie teilnehmen wollten.

**Zweiter Besuch (T1):** Beim zweiten Besuch (T1), der einen Monat nach dem ersten Besuch stattfand, beantworteten die Teilnehmenden denselben Fragebogen wie zuvor (mit Ausnahme der soziodemografischen Fragen). Die Teilnehmenden der Workshop-Gruppe füllten zusätzlich einige Fragen zu ihrer Meinung über die Workshops aus. Die Kontrollgruppe nahm am Ende des zweiten Besuchs am Workshop teil.

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Sonja Kerr Stoffel,  
Projektleiterin Evaluation und Qualität

### Autorin

Stéphanie Baggio,  
Hôpitaux Universitaires de Genève

### Redaktion

Ilona Hannich, Gesundheitsförderung Schweiz

### Evaluationsbericht

Baggio, S. (2021). *Rapport d'évaluation des ateliers de prévention STOP SUICIDE*.  
Hôpitaux Universitaires de Genève.

Erhältlich auf Anfrage.

Baggio, S., Nsingi, N., Kanani, A., Bourqui, L.,  
Graglia, M. & Thélin, R. (2022). [Evaluation of a brief universal suicide prevention programme in young people: a cluster-controlled trial in Swiss Schools](#).  
*Swiss Medical Weekly*, 152: w30207.

## Fotonachweis Titelbild

© iStock

## Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 90

© Gesundheitsförderung Schweiz, September 2023

## Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen