

Sprich über
Suizidgedanken

”

**Reden
kann retten**

Medienmitteilung 15.5.2017

Suizidprävention

Drei wahre Geschichten zeigen, warum reden Leben retten kann.

Die Kampagne «Reden kann retten» zeigt neu mit Filmclips, warum es so wichtig ist, über Suizidgedanken zu sprechen. Drei Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, berichten von ihren Erfahrungen und machen Mut und Hoffnung. «Reden kann retten» ist eine gemeinsame Kampagne von SBB und Kanton Zürich. Sie wird unterstützt von der Dargebotenen Hand und weiteren Partnern.

Das Thema Suizid ist stark tabuisiert. Menschen in Lebenskrisen fällt es darum häufig schwer, sich rechtzeitig Hilfe zu holen und darüber zu sprechen, was in ihnen vorgeht. Auch Familienangehörige, Freunde und Kolleginnen und Kollegen sind oft unsicher, ob und wie sie das Thema Suizidgedanken ansprechen sollen. Frühzeitig über Lebenskrisen und Suizidgedanken zu sprechen, kann Leben retten.

Gespräche entlasten und ermöglichen, Hilfe zu holen. Dies zeigen die drei neuen persönlichen Filmclips der Kampagne «Reden kann retten» eindrücklich: Momo Christen, Daniel Göring und Philipp Zürcher haben einen Suizidversuch überlebt. Sie erzählen ihre Geschichte um anderen Menschen Mut und Hoffnung zu machen. Regisseur Luki Frieden hat in seinem privaten Umfeld nahe miterlebt, was suizidale Krisen bedeuten. Seinem persönlichen Engagement und der Offenheit der drei porträtierten Personen ist es zu verdanken, dass drei sehr berührende Clips realisiert werden konnten.

Sie sind zu sehen auf www.reden-kann-retten.ch.

Die nationale Präventionskampagne «Reden kann retten» wurde im September 2016 von der SBB und Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (im Auftrag der Gesundheitsdirektion) initiiert. Sie wird von der Dargebotenen Hand – Tel 143, der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, dem Schweizerischen Eisenbahn- und Verkehrspersonal-Verband SEV und der BLS unterstützt. Täglich führt Tel 143 schweizweit über 400 Gespräche, darunter auch mehrere, bei denen Suizidgedanken eine Rolle spielen. Dabei geben Hilfesuchende zum Teil an, dass sie aufgrund der Kampagne «Reden kann retten» anrufen. Ziel der Kampagne ist es denn auch, das Thema Suizid zu enttabuisieren. Im Zentrum von «Reden kann retten» steht die Website www.reden-kann-retten.ch mit Hintergrundinformationen, Gesprächstipps und Adressen für Menschen in der Krise und Menschen in ihrem Umfeld.

Sprich über
Suizidgedanken

”

**Reden
kann retten**

Journalismus und Suizide

Medienschaffende tragen in der Berichterstattung über Suizid eine grosse Verantwortung. Es ist erwiesen, dass unachtsame Berichterstattung über Suizid bei gefährdeten Menschen Nachahmungshandlungen auslösen können. Gleichzeitig weiss man aber auch, dass Medienberichte zur Enttabuisierung des Themas beitragen können und damit einen Beitrag zur Verhinderung von Suiziden leisten. Mehr darüber, was Sie bei Beiträgen rund um Suizid beachten sollen, erfahren Sie auf www.reden-kann-retten.ch >Kampagne >Für Medienschaffende.

Informationen, die Sie möglichst bei jedem Bericht über einen Suizid vermitteln:

Diese Stellen sind rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und für ihr Umfeld da:

Beratungstelefon der Dargebotenen Hand: Telefon 143

Beratungstelefon von Pro Juventute (für Kinder und Jugendliche): Telefon 147

Weitere Adressen und Informationen: www.reden-kann-retten.ch

Auskunft für Medienschaffende

Annett Niklaus, Verantwortliche Kommunikation und Kampagnen, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich vermittelt kompetente Fachpersonen und beantwortet Fragen zur Kampagne. Sie nimmt auch Anfragen für Gespräche mit den Porträtierten entgegen. Danke für Ihr Verständnis dafür, dass diese nur für ausgewählte Mediengespräche zur Verfügung stehen werden.

Tel. 044 634 46 57, annett.niklaus@uzh.ch

Einbinden der Spots auf Ihrer Website:

Daniel Göring

<https://www.youtube.com/watch?v=l6bw-GqHpi8&t=1s>

Momo Christen

<https://www.youtube.com/watch?v=vAwVgT9HDJs&t=6s>

Philipp Zürcher

https://www.youtube.com/watch?v=vv_2Wq_OOKg&t=1s

Parle des idées
suicidaires.

”
**Parler
peut sauver**

Communiqué de presse, le 15 mai 2017

Prévention des suicides

Trois histoires vraies montrent pourquoi parler du suicide peut sauver des vies.

À l'aide de clips filmés, la campagne «Parler peut sauver des vies» montre pourquoi il est si important de parler de ses idées de suicide. Trois personnes ayant survécu à une tentative de suicide font part de leurs expériences afin de redonner du courage et de l'espérance. «Parler peut sauver des vies» est une campagne conjointe des CFF et du canton de Zurich. Elle bénéficie du soutien de La Main Tendue et d'autres partenaires.

Un fort tabou pèse sur la question du suicide. Les personnes vivant une crise de vie ont souvent du mal à demander de l'aide à temps et à parler de ce qui leur arrive. Les membres de la famille, les amis et les collègues ne savent souvent pas non plus s'il est approprié de soulever la question des pensées suicidaires, ni comment faire. Or, parler à temps des crises de vie et des pensées suicidaires peut sauver des vies.

Les discussions soulagent et permettent de demander de l'aide. C'est ce que démontrent, de manière éclatante, trois clips filmés de la campagne «Parler peut sauver des vies»: Momo Christen, Daniel Göring et Philipp Zürcher ont survécu à une tentative de suicide. Ils racontent leur histoire pour redonner du courage et de l'espoir à d'autres gens. Luki Frieden, metteur en scène, a vécu dans sa sphère privée ce que signifient les crises pouvant mener au suicide. C'est grâce à son engagement personnel et à l'esprit d'ouverture des trois personnes venues témoigner qu'il a été possible de réaliser ces trois clips très émouvants. Il est possible de les visionner sur www.parler-peut-sauver.ch.

La campagne nationale de prévention «Parler peut sauver des vies» a été lancée en septembre 2016 par les CFF et le service de prévention et de promotion de la santé du canton de Zurich, sur mandat de la direction de la santé publique. Elle bénéficie du soutien de La Main Tendue, de la Fédération Suisse des Psychologues FSP, du Syndicat du personnel des transports SEV et du BLS. Chaque jour, le numéro de téléphone 143 reçoit et traite plus de 400 appels, et les pensées suicidaires y sont aussi présentes. Les personnes qui demandent de l'aide mentionnent par ailleurs qu'elles appellent après avoir entendu parler de la campagne «Parler peut sauver des vies». Son objectif est en effet de dissiper le tabou autour du suicide. Au cœur de «Parler peut sauver des vies», se trouve le site Internet www.parler-peut-sauver.ch. On y trouve des informations de fond, des conseils pour en parler et des adresses à qui les personnes en crise et leur entourage peuvent s'adresser.

Parle des idées
suicidaires.

”

**Parler
peut sauver**

Journalisme et suicides

Lorsqu'ils abordent le thème du suicide, les acteurs des médias portent une grande responsabilité. Il est démontré qu'un traitement inapproprié de la question du suicide peut déclencher des passages à l'acte chez des personnes fragilisées. On sait aussi, en revanche, que les articles peuvent contribuer à lever le tabou et, partant, à prévenir le suicide. Vous trouverez d'autres informations sur la bonne manière d'aborder le suicide dans les médias sur www.parler-peut-sauver.ch >Campagne >Communiqués de presse.

Informations à communiquer si possible dans chaque article parlant d'un suicide:

Les services suivants sont accessibles 24 heures sur 24 aux personnes en crise et à leur entourage:

Téléphone de conseil de La Main Tendue: Téléphone 143

Téléphone de conseil de Pro Juventute (pour les enfants et les jeunes): Téléphone 147

Autres adresses et informations: www.parler-peut-sauver.ch

Informations aux médias

Annett Niklaus, responsable Communication et campagnes, prévention et promotion de la santé du canton de Zurich, vous met en contact avec des spécialistes et répond à vos questions sur la campagne. Elle reçoit aussi les demandes d'entretien avec les personnes filmées dans les clips. Ceux-ci ne se tiendront à disposition que pour un nombre restreint d'entretiens. Merci de votre compréhension.

Tél. 044 634 46 57, annett.niklaus@uzh.ch

Lien des clips sur votre site Internet:

Daniel Göring

https://www.youtube.com/watch?v=mK_J-c8pZIU

Momo Christen

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdTwaA-bYrM>

Philipp Zürcher

<https://www.youtube.com/watch?v=yXRY9ptfVDk>



Comunicato stampa 15.5.2017

Prevenzione dei suicidi

Tre storie vere mostrano perché parlarne può salvare la vita.

La campagna «Parlare può salvare» mostra attraverso tre video perché è così importante parlare dei pensieri suicidi. Protagoniste sono tre persone sopravvissute a un tentativo di suicidio che raccontano le proprie esperienze personali, trasmettendo coraggio e speranza. «Parlare può salvare» è una campagna congiunta delle FFS e del Cantone di Zurigo, sostenuta dal Telefono Amico e altri partner.

L'argomento «suicidio» è legato a forti tabù. Per questa ragione chi attraversa una crisi esistenziale spesso ha difficoltà a chiedere aiuto in modo tempestivo e a raccontare ciò che sta vivendo. Lo stesso vale per familiari, amici e colleghi che fanno fatica a capire se e come affrontare l'argomento dei pensieri suicidi. Intervenire tempestivamente in caso di crisi esistenziali e pensieri suicidi può salvare la vita.

Parlarne fa bene ed è un modo per ricevere aiuto. È quanto mostrano chiaramente i tre nuovi video della campagna «Parlare può salvare». Momo Christen, Daniel Göring e Philipp Zürcher sono sopravvissuti a un tentativo di suicidio e raccontano la loro storia per infondere coraggio e speranza ad altre persone. Nella sua sfera privata il regista Luki Frieden ha vissuto da vicino cosa significano le crisi suicidarie. Grazie al suo impegno personale e alla franchezza dei tre protagonisti sono stati realizzati tre video molto toccanti. I video sono visibili sul sito www.parlare-puo-salvare.

La campagna nazionale di prevenzione «Parlare può salvare» è stata lanciata a settembre 2016 dalle FFS e da Prevenzione e promozione della salute del Cantone di Zurigo (su mandato del Dipartimento della sanità). La campagna è sostenuta dal Telefono Amico – tel. 143, dalla Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP), dal Sindacato del personale dei trasporti (SEV) e dalla BLS. Ogni giorno il numero 143 svolge in tutta la Svizzera 400 colloqui, tra i quali molti caratterizzati da pensieri suicidi. Alcune delle persone in cerca d'aiuto dichiarano di aver chiamato a seguito della campagna «Parlare può salvare». L'obiettivo della campagna è infrangere i tabù legati al tema del suicidio. Il fulcro della campagna è il sito www.parlare-puo-salvare.ch, che fornisce informazioni, suggerimenti su come affrontare l'argomento e indirizzi per le persone in stato di crisi e per i loro amici, familiari e colleghi.

Parla dei
pensieri suicidi

”
**Parlare
può salvare**

Giornalismo e suicidio.

Quando riportano notizie di casi di suicidio, i media hanno una grande responsabilità. È dimostrato che il resoconto malaccorto di un suicidio può stimolare comportamenti di emulazione in persone già a rischio. Allo stesso tempo, il fatto che i mezzi di comunicazione ne parlino contribuisce a rompere il tabù che avvolge questo argomento e in tal modo concorre a impedire nuovi suicidi. Maggiori informazioni su come redigere i resoconti concernenti il tema del suicidio sono disponibili sul sito www.parlare-puo-salvare.ch >Campagna >Comunicati stampa.

Informazioni da dare, nella misura del possibile sempre, quando si riporta una notizia di suicidio

Servizi disponibili 24 ore su 24 per le persone che attraversano una crisi suicidaria e i loro cari:

Numero del Telefono Amico: 143

Numero di Pro Juventute (per bambini e ragazzi): 147

Per maggiori informazioni e ulteriori recapiti: www.parlare-puo-salvare.ch

Informazioni per i media

Annett Niklaus, responsabile Comunicazione e campagne, Prevenzione e promozione della salute del Cantone di Zurigo, fornisce i contatti di specialisti competenti e risponde alle domande sulla campagna. Inoltre riceve le richieste di colloquio con i tre protagonisti degli spot, disponibili solamente per colloqui selezionati con i media. Grazie per la comprensione.

Tel. 044 634 46 57, annett.niklaus@uzh.ch

Integrare gli spot sul vostro sito:

Daniel Göring
<https://www.youtube.com/watch?v=UbKX-TeiY7A&t=8s>

Momo Christen
<https://www.youtube.com/watch?v=wbNquRQxKSw>

Philipp Zürcher
<https://www.youtube.com/watch?v=WkM8Qmid-gc>