



# Handlungsempfehlung für psychische Krisensituationen bei Studierenden oder Mitarbeitenden (*Fokus: Eigengefährdung*)<sup>1</sup>

## Warnsignale akuter psychischer Krisensituation können z.B. sein:

Atemnot, Mühe zu sprechen (Starre), Weinen, (starke) Trauer, selbstverletzendes Verhalten, Hoffnungslosigkeit, Angst/Panik

1. Betroffene Person ruhig ansprechen. Zum Durchatmen animieren (Fokus auf langsames Ausatmen). Person fragen, ob sie die Situation kennt und bereits Strategien im Umgang damit hat. Versuchen, im Gespräch die Situation zu erfassen, Äusserungen ernst nehmen und Verständnis zeigen. Evtl. zweite Person zur Unterstützung hinzuholen.

**Person nicht alleine lassen!** Pflicht, Menschen bei Gefahr Hilfe zu leisten!

## 2. Bei **Suizidankündigungen**:

- a. Rettungsdienst rufen (Tel. 144) oder
- b. 24-Stunden-Notfalldienst Inselspital Bern kontaktieren (Tel. +41 31 632 24 02)

3. Bei Wunsch zur Einschätzung der Situation während der Bürozeiten Beratungsstelle Berner Hochschule kontaktieren (Tel. +41 31 635 24 35)

4. Bei Wunsch zur Einschätzung der Situation ausserhalb der Bürozeiten Medphone (Tel. 0900 57 67 47) (Kanton Bern) kontaktieren.

## Warnsignale Suizid

- Indirekte Hinweise auf eine Suizidabsicht (z.B. „Alles ist sinnlos“).
- Zeigt selbstschädigendes Verhalten oder verletzt sich selbst.
- Wirkt die betroffene Person plötzlich unerwartet entspannt, dann sollten Sie hellhörig werden. Menschen, die sich nach einigem Durchringen für einen Suizid entschieden haben, wirken oft ruhiger. Fragen Sie nach!

## Weiterführende Informationen der Universität Bern

Die Universität Bern setzt sich für die psychische Gesundheit der Universitätsangehörigen ein und strebt nach einem gesunden Arbeits- und Lernort, an welchem die Gesundheit aller geschützt wird. Weiterführend bieten wir an:

- [Workshop "Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden, Arbeitskolleg\\*innen und Studierenden" \(Die Teilnahme ist für Mitarbeitende der Universität Bern kostenlos\)](#)
- [Linksammlung zu psychische Gesundheit](#)

<sup>1</sup> Besteht die **Gefahr einer Fremdverletzung**, melden Sie sich bitte unverzüglich beim Krisenstab der Uni Bern (Tel. 031 684 55 55) oder beim **allgemeinen Notruf! (Tel. 112)**