

Ihre Story, Ihre Informationen, Ihr Hinweis? [feedback@20minuten.ch](mailto:feedback@20minuten.ch)

SUIZIDPRÄVENTION

05. Oktober 2012 13:11; Akt: 05.10.2012 13:39

# «Perfektionisten haben häufiger Krisen»

von Fee Riebeling - Selbstmord kommt auch bei Studenten vor. Um dem vorzubeugen, gibt es an Uni und ETH Zürich das Netzwerk Krise & Suizid. Wer locker drauf ist, ist weniger gefährdet, erklärt dessen Initiator.



Ulrich Frischknecht Leiter der Psychologischen Beratungsstelle an Uni und ETH Zürich. (Bild: PD)



Prüfungsangst ist nur einer der Faktoren, die Studierende in eine Krise stürzen können. (Bild: Colourbox)

ein aus i **err Ulrich Frischknecht, Sie leiten die Psychologische Beratungsstelle an Uni und ETH Zürich. Warum braucht es das Netzwerk Krise & Suizid?**

Fehler gesehen?

Fehler beheben!

**Ulrich Frischknecht:** Bis die Studierenden mit Problemen zu uns kommen, ist es ein langer Weg. Diesen wollen wir abkürzen und die Betroffenen dort ansprechen, wo die Sorgen entstehen, in den Instituten. Denn Prüfungsangst, falsche Arbeitseinteilung und fehlende Selbstbestätigung können zu Krisen und letztlich zu Suizidgedanken führen.

## Wie können Sie helfen?

Derzeit umfasst das Netzwerk rund 60 Freiwillige wie zum Beispiel Sekretärinnen, die regelmässig mit den Studierenden zu tun haben. Sie alle sind willens, fähig und darin geschult, Anzeichen für psychische Krisen zu erkennen, diese anzusprechen, bei Zurückweisung nicht aufzugeben und Hilfe zu vermitteln.

## Woran erkennt man Krisen?

Das kann man nicht pauschal sagen, aber eine Verhaltensänderung wie sozialer Rückzug ist häufig. Lockere Leute haben weniger Krisen als Perfektionisten. Die sind besonders gefährdet.

## Warum?

Gerade Perfektionisten stellen hohe Ansprüche an sich. Wenn sie diese nicht erfüllen, machen sie sich Vorwürfe. Dadurch reduziert sich ihr Selbstwertgefühl, was wiederum dazu führt, dass sie blockieren und keinen Ausweg mehr sehen.

## Was können die geschulten Hochschulmitarbeiter bewirken, was Freunde und Familie nicht schaffen?

Das nahe Umfeld ist oft nicht handlungsfähig, weil es mit betroffen ist. Das ist bei unseren Mitgliedern anders: Sie haben die richtige Distanz, um helfen zu können.

### «Wissen»

in 20 Minuten wird unterstützt durch die GEBERT RÜF STIFTUNG und die Stiftung Mercator Schweiz.