

Tabuthema Suizid

Wenn ein nahestehender Mensch sich das Leben genommen hat

Information für Angehörige und Helfer/innen nach Suizid



Bild: © alko – sxc.hu

Inhalt

Was bedeutet der Suizid eines nahestehenden Menschen für die Zurückbleibenden.....	1
Allgemeine Informationen zum Thema Suizid	2
Trauer nach Suizid eines/einer Angehörigen	4
Soll ich mit anderen über den Suizid meines/meiner Angehörigen reden? ...	7
Wie können Trauernde nach dem Suizid eines/einer Angehörigen unterstützt werden?	8
Das können Sie tun, um Angehörige nach Suizid zu unterstützen	9
Was Sie im Gespräch mit Angehörigen nach Suizid vermeiden sollten	10
Was sollte im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen nach dem Suizid eines/r Angehörigen beachtet werden	11
Anlaufstellen - Wo gibt es Hilfe?.....	12
Kontaktadressen und Ansprechpartner	12
Selbsthilfegruppen	16

Was bedeutet der Suizid eines nahestehenden Menschen für die Zurückbleibenden

Der Suizid eines/einer Angehörigen führt die Zurückbleibenden an die Grenzen der Belastbarkeit. Einen nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann und ist mit tiefer und lang anhaltender Trauer verbunden. Angehörige müssen sich „nicht nur“ mit dem endgültigen Verlust eines geliebten Menschen abfinden, sie müssen sich auch damit auseinandersetzen, dass der/die Betreffende seinen/ihren Tod selbst herbeigeführt hat. Neben dem großen Schmerz und der intensiven Trauer suchen die Hinterbliebenen auch nach einer Erklärung für das „Unfassbare“.

Erschwerend kommt hinzu, dass in unserer Gesellschaft über das Thema Suizid kaum offen gesprochen wird. Einerseits wissen viele Menschen nicht, wie sie mit den trauernden Angehörigen umgehen sollen und gehen ihnen deshalb aus dem Weg. Andererseits tun sich die Betroffenen oft schwer, über ihren Verlust zu sprechen. Die Folge ist, dass sie sich aus ihrem gewohnten Umfeld zurückziehen. Oft geraten sie selbst in eine Lebenskrise.

Diese Broschüre soll eine Hilfestellung für all jene sein, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, und sie soll Mut machen, sich behutsam mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Achten Sie beim Lesen immer auf ihr persönliches Befinden. Holen Sie sich Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird. Auf den letzten Seiten dieser Broschüre finden Sie Anlaufstellen in ganz Österreich, die Unterstützung anbieten.



Allgemeine Informationen zum Thema Suizid

In Österreich sterben jährlich ca. 1.300 Menschen durch Suizid. Das sind doppelt so viele wie Tote im Straßenverkehr. Neben sogenannten Risikogruppen (zum Beispiel Menschen mit Depressionen, alte und vereinsamte Menschen, chronisch Kranke, Alkohol- und Drogenabhängige) sind besonders Menschen mit vorangegangenen Suizidversuchen und Menschen in Krisensituationen gefährdet.

Jeder Mensch kann in jeder Lebensphase in eine Krise geraten. Der Tod einer nahestehenden Person, eine Trennung vom/von der Partner/in, ein plötzlicher Arbeitsplatzverlust oder auch Lebensveränderungen, wie z. B. die Pensionierung oder ein Wohnortwechsel können eine Krise auslösen. Es ist wichtig zu wissen, dass eine Krise kein krankhafter Zustand ist.

Menschen in Krisensituationen können die äußeren Belastungen oftmals nicht mit ihren üblichen Lebensbewältigungsstrategien meistern und haben dadurch den Eindruck, das eigene Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Durch die hohe emotionale Belastung und den massiven inneren und äußeren Druck bekommt die Krise rasch einen bedrohlichen Charakter. Die Betroffenen unternehmen größte Anstrengungen, diesen Zustand zu beenden und wieder ihr Gleichgewicht zu finden. Verschiedenste Ausgänge sind möglich. Krisen können sich dramatisch zuspitzen und Gefühle von Angst, Überforderung, Hilflosigkeit, Bedrohung bis hin zu Hoffnungslosigkeit hervorrufen. Die Situation wird subjektiv als unerträglich erlebt und unter diesen Umständen kann auch der Gedanke, so nicht mehr weiterleben zu wollen, auftauchen. Krisen bieten aber bei guter Bewältigung und entsprechender Unterstützung die Chance, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

In sehr vielen Fällen ist Suizidalität die Folge einer Depression. Diese äußert sich zumeist durch Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit, bei Männern oftmals zusätzlich durch Feindseligkeit und Aggression. Untersuchungen zeigen, dass 70 bis 90 Prozent aller Menschen, die durch Suizid verstorben sind, vorher an einer psychischen Erkrankung (am häufigsten an Depressionen oder manisch depressiven Erkrankungen) gelitten haben. Deshalb ist das frühzeitige Erkennen und Behandeln depressiver Erkrankungen auch wichtiger Bestandteil der Suizidprävention. Aber nicht alle suizidgefährdeten Menschen sind depressiv und nicht jeder Mensch, der an einer Depression leidet, ist suizidgefährdet.

Man kann davon ausgehen, dass von jedem Suizid mindestens drei bis fünf Menschen betroffen sind, die Probleme haben mit den Folgen zurechtzukommen. Das bedeutet, dass in Österreich allein in den letzten zehn Jahren zwischen 39.000 und 65.000 Menschen betroffen waren.

Trotz dieser alarmierenden Zahlen ist Suizid ein Thema, über das viele Menschen nicht gerne offen sprechen. Hinderlich für Gespräche sind der Trauerschmerz, die Scham und Schuldgefühle sowie Vorurteile, die sich um das Thema Suizid ranken. Dabei ist es für die Hinterbliebenen wichtig und meist sehr erleichternd, offen über den Verlust sprechen zu können. Jene Menschen, die sich mit dem Tod und dem/der Verstorbenen beschäftigen und sich mit anderen darüber austauschen, kommen zumeist besser mit der schwierigen emotionalen Situation zurecht.

Im Kapitel „Wie können Trauernde nach einem Suizid eines Angehörigen unterstützt werden?“ haben wir nützliche Hinweise für die Gesprächsführung mit Hinterbliebenen zusammengefasst.



Trauer nach Suizid eines/einer Angehörigen

Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Prozess der unerlässlich ist, damit die seelischen Verletzungen heilen können.

Um einen nahestehenden Menschen zu trauern, ist eine schwierige Aufgabe für unsere Psyche und benötigt viel Zeit. Für Suizid-Hinterbliebene gilt das in besonderem Maß. Ihre Trauer ist häufig schwerwiegender, komplexer und dauert in der Regel länger.

Grundsätzlich trauert jeder Mensch auf seine ganz individuelle Art und Weise. Eine Möglichkeit, den Trauerprozess besser zu verstehen, bietet das von Verena Kast entwickelte Modell der „Vier Phasen der Trauer“. Die beschriebenen Trauerphasen können immer wieder durchlaufen werden. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass es keine „richtige“ Art des Trauerns gibt, jeder Mensch muss den für sich besten Weg der Trauerbewältigung finden.

Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

Während der Phase des „Nicht-wahrhaben-Wollens“ befinden sich die meisten Betroffenen in einem Schockzustand. Diese erste Phase kann kurz sein oder bis zu vier Wochen dauern. Der/die Trauernde kann nicht begreifen, was passiert ist und fühlt sich wie betäubt. Oft kann man sich an diese Zeit nicht erinnern. Manchmal sind die mit dem Verlust verbundenen Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Scham und Wut so unerträglich, dass man sie nicht mehr kontrollieren kann, es kann zu Zuständen von heftiger Unruhe oder panischer Angst kommen. All dies sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnlich schwierige Situation.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Hinterbliebenen nach einem Suizid mit vielen Fragen kämpfen. Wir sind gewohnt, eine klare Antwort zu erhalten, wenn wir nach der Todesursache fragen. Beim Suizid ist das anders: *Warum* nimmt sich jemand das Leben?

Auf den ersten Blick mag es viele Gründe und Erklärungen geben, doch hinter jedem Suizid findet sich ein Mensch mit einer ganz individuellen Geschichte. Die Hinterbliebenen beschäftigen sich mit dieser Geschichte und versuchen Antworten zu finden. Das ist ein leidvoller und schmerzhafter Prozess und auch nach intensiver und langer Beschäftigung mit dieser Frage werden viele Angehörige feststellen müssen, dass es keine zufriedenstellende Antwort gibt.

Phase der aufbrechenden Emotionen

Die Phase der aufbrechenden Emotionen beginnt spätestens vier Wochen nach dem Tod des geliebten Menschen. In dieser Phase sind die Betroffenen mit intensiven Gefühlen von Kummer, Traurigkeit, Schmerz, Wut, Angst und Schuldgefühlen konfrontiert. Die Schuldgefühle sind oft besonders quälend und hartnäckig. Wenn der/die Verstorbene als einzige Lösungsmöglichkeiten nur noch den Tod gesehen hat, dann drängt sich bei den Zurückbleibenden automatisch die Frage auf, was sie falsch gemacht haben. Manchmal helfen die Schuldgefühle aber auch, die noch unerträglicheren Gefühle von Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein zu ertragen. Zumindest hätte durch ein **vermeintlich** falsches Verhalten der/die Hinterbliebene dann gewissen Einfluss auf die Situation gehabt.

Auch Wut darüber, verlassen worden zu sein, kann nach dem Suizid eines/r Angehörigen auftreten. Dies ist manchmal erschreckend, aber letztendlich angesichts der Umstände ganz normal.

Die Tatsache, Mitglied der Familie oder Freund/in, Partner/in des Suizidenten / der Suizidentin gewesen zu sein, ist zusätzlich oft mit Scham verbunden, da das Thema in unserer Gesellschaft tabuisiert wird. Mit anderen darüber zu sprechen schafft Erleichterung.



Körperliche Begleiterscheinungen wie Unruhe, Schlaflosigkeit oder Schmerzzustände sind nicht selten, ebenso wie der Versuch durch Alkohol- oder Drogenmissbrauch den Schmerz zu lindern. Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt und manche Suizid-Hinterbliebene werden selbst suizidal. Der Grund dafür ist häufig eine Mischung aus unerträglichem Leid, dem meist unbewussten Wunsch nach Selbstbestrafung und der Sehnsucht, dem Verstorbenen nahe zu sein.

In dieser Zeit ist es besonders hilfreich eine Person zu haben, der man vertraut und mit der man offen über seine Gedanken und Gefühle sprechen kann. Ist dies im näheren Umfeld nicht möglich, sollte man nicht zögern professionelle Hilfe zu suchen.

Phase des Suchens und Sich-Trennens

In der Phase des „Suchens und Sich-Trennens“ sucht der/die Trauernde die/den Verstorbene/n. Das kann durch das Erinnern gemeinsamer Erlebnisse geschehen, aber auch konkret an Orten, an denen sich der/die Verstorbene gerne aufgehalten hat. Oft glaubt man, die ganz konkrete Anwesenheit des/der Verstorbenen zu spüren oder ihn/sie zu sehen. Diese sogenannten Trugbilder gehören zum normalen Trauerprozess, sind aber manchmal ängstigend. Das Suchen wird begleitet von Erinnerungen an den gemeinsamen Lebensweg. Bei gelungenen Trauerprozessen erkennt man die Vergänglichkeit des Suchens und beginnt, den Verlust zu akzeptieren.

Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges

In der Phase des „Neuen Selbst- und Weltbezugs“ kommt der/die Trauernde üblicherweise immer besser mit dem Verlust zurecht. Man beginnt sich endgültig vom/von der Verstorbenen zu lösen. Damit geht eine Neudefinition des Selbst und des Lebens ohne die/den Verstorbene/n einher. Symptome und die Intensität der Gefühle nehmen allmählich ab, auch wenn es - z. B. an Gedenktagen - immer wieder Zeiten intensiver Gefühlsausbrüche geben kann.

Durch die Auseinandersetzung mit den Gründen für den Suizid und der Lebensgeschichte des Suizidenten / der Suizidentin kann die Frage der „Schuld“ realistischer eingeschätzt werden. Die Rückkehr in die Alltagswelt und Neuorientierung sind notwendig. Veränderungen müssen vorgenommen werden, um die Abwesenheit des/der Verstorbenen zu kompensieren. Neue Interessen tauchen auf und erste Zukunftspläne werden geschmiedet.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass bei Ihnen der Trauerprozess bereits sehr lange andauert oder wenn Sie aufgrund der starken Trauer Schwierigkeiten haben das tägliche Leben zu bewältigen, raten wir Ihnen, unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (ab Seite 12 der Broschüre finden Sie Anlaufstellen).

Soll ich mit anderen über den Suizid meines/meiner Angehörigen reden?

Für die Verarbeitung des Verlustes und einen gelingenden Trauerprozess ist die Möglichkeit offen zu reden sehr wichtig. Viele Menschen suchen ein Gegenüber, das zuhört, Verständnis vermittelt und die intensiven Gefühle ertragen kann.

Hinterbliebene nach einem Suizid haben oftmals Sorge andere zu belasten, wenn sie über diese Themen reden. Auch Scham und Angst vor Schuldzuweisung führen häufig dazu, sich zu isolieren.

Wer das Gefühl hat, mit Personen seines Umfeldes nicht reden zu können, sollte sich dringend professionelle Gesprächspartner/innen suchen. Auch Selbsthilfegruppen bieten eine gute Möglichkeit sich auszutauschen. Ab Seite 16 der Broschüre finden Sie Informationen zu Selbsthilfegruppen.



Wie können Trauernde nach dem Suizid eines/einer Angehörigen unterstützt werden?

Der Suizid einer nahestehenden Person übersteigt die individuellen Bewältigungsfähigkeiten vieler Betroffener. Umso mehr sind diese auf Hilfe angewiesen. Wie bereits erwähnt, tragen Suizid-Hinterbliebene selbst ein erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten.

Oft finden Trauernde nach einem Suizid zu wenig Unterstützung. Viele Hinterbliebene erleben, wie sich selbst gute Bekannte und Freunde mit ihnen schwer tun und den Kontakt daraufhin abbrechen. Das wird von den Betroffenen meist als sehr schmerzlich empfunden, denn gerade der Beistand dieser Menschen ist in dieser belastenden Situation besonders wichtig.

Auch innerhalb der Familie fällt es manchmal schwer, einander zu unterstützen. Jedes Familienmitglied versucht dann alleine und auf seine Weise mit dem Verlust zurechtzukommen.

Angehörige brauchen vor allem ein geduldiges und einfühlsames Gegenüber. Der Suizid bleibt für lange Zeit ein beherrschendes Thema im Leben, er kann die Einstellung und Werthaltungen Hinterbliebener grundsätzlich verändern. Sie brauchen meistens viele kleine Schritte, um langsam in die Normalität ihres Alltages zurückkehren zu können.

Nachfolgend finden Sie nützliche Hinweise für den Umgang und die Gespräche mit Hinterbliebenen nach Suizid.

In der Regel benötigen sie mehr Hilfe, als ihnen ihre persönliche Umgebung zur Verfügung stellen kann. Professionelle Beratung, Psychotherapie und/oder psychiatrische Behandlung sind dann das Mittel der Wahl. Eine andere, sehr effektive Form der Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen. Es ist hilfreich und entlastend, dass Menschen sich in ihrem Schmerz begegnen, dass sie während der gemeinsamen Zeit frei und offen sprechen können, dass sie erfahren, wie ähnlich ihre Probleme, Konflikte und Zweifel denen der Anderen sind.

Das können Sie tun, um Angehörige nach Suizid zu unterstützen

- Gehen Sie aktiv auf die Betroffenen zu und signalisieren Sie, dass Sie für sie da sind.
- Zeigen Sie Ihre aufrichtige Betroffenheit und Anteilnahme. Sagen Sie den Hinterbliebenen, dass Ihnen das, was ihnen zugestoßen ist, leid tut.
- Versichern Sie den Hinterbliebenen, dass diese alles getan haben, was sie tun konnten.
- Hören Sie zu und zeigen Sie Verständnis und Interesse für schwierige Gefühle und Inhalte. Dadurch fühlt sich die betroffene Person in ihrer Not angenommen. Unterstützung gibt, wer die schmerzliche Trauer des Gegenübers aushalten kann, ohne sofortige Lösungs- und Aktivierungsvorschläge zu geben.
- Ermuntern Sie die Trauernden, Geduld mit sich selber zu haben, nicht zu viel von sich zu erwarten und sich nicht zu viele „Du solltest eigentlich“ aufzuerlegen.
- Lassen Sie die Trauernden Ihnen gegenüber so viel Trauer ausdrücken, wie sie gerade empfinden und auch bereit sind, mit Ihnen zu teilen.
- Lassen Sie die Trauernden, sooft sie wollen und so viel sie wollen, von dem oder der Verstorbenen erzählen.
- Seien Sie im Alltag unterstützend, übernehmen Sie z.B. Besorgungen oder schauen Sie nach den Kindern etc.
- Die trauernde Person braucht behutsame Ermutigung, in angepasstem Tempo Neues zu versuchen und am sozialen Leben weiter oder wieder teilzunehmen.
- Lassen Sie sich durch Ihre eigene Hilflosigkeit nicht davon abhalten, mit den Hinterbliebenen Kontakt aufzunehmen, sie zu besuchen, sie einzuladen.
- Meiden Sie sie nicht, weil Ihnen ein Zusammensein mit ihnen peinlich ist. Von Freunden gemieden zu werden, fügt einer unerträglichen schmerzlichen Erfahrung noch weiteren Schmerz hinzu.
- Bieten Sie sich als Gesprächspartner/in an, aber nur, wenn Sie das Gefühl haben, einem solchen Gespräch gewachsen zu sein. Achten Sie auch besonders auf Ihre persönlichen Grenzen und holen Sie sich selbst Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird.

Was Sie im Gespräch mit Angehörigen nach Suizid vermeiden sollten

- Sagen Sie nicht, Sie wüssten, wie der/die Angehörige sich fühlt. - Wenn Sie nicht selbst eine nahestehende Person verloren haben, wissen Sie wahrscheinlich nicht, wie er/sie sich fühlt.
- Wechseln Sie nicht das Thema, wenn die Hinterbliebenen den Verstorbenen erwähnen.
- Vermeiden Sie nicht, den Namen des oder der Verstorbenen zu erwähnen, aus Furcht, an den Schmerz zu „erinnern“.
- Versuchen Sie nicht, falschen Trost zu spenden in Form von „Positivem“, das durch den Tod des oder der Verstorbenen entstanden sei (z. B. „Man weiß nie, was ihm bzw. ihr erspart geblieben ist.“ oder „Jetzt haben Sie bestimmt eine engere Beziehung in der Familie.“).
- Betonen Sie nicht, es seien ja noch andere wesentliche und geliebte Personen da, z. B. andere Kinder. Menschen sind nicht austauschbar, sie können einander nicht ersetzen.
- Sagen Sie nicht „Jetzt müsste es dir (Ihnen) doch schon wieder besser gehen“ oder etwas Ähnliches. Das käme einem Urteil über die Gefühle gleich.
- Geben Sie keine Kommentare ab, die in irgend einer Weise den Schluss zulassen, dass die Behandlung des Verstorbenen zu Hause, in der Not- hilfe, im Krankenhaus oder wo auch immer nicht richtig war. Auch ohne Zutun Anderer werden die Hinterbliebenen von fürchterlichen Zweifeln und Schuldgefühlen heimgesucht.



Was sollte im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen nach dem Suizid eines/r Angehörigen beachtet werden

- Es ist wichtig, mit Kindern und Jugendlichen offen zu sprechen und sie bezüglich der Todesart nicht zu belügen. Die Informationen müssen in einer altersadäquaten Form gegeben werden. Ansonsten würden sie sich zusätzlich ausgeschlossen fühlen. Als Erwachsener sollten Sie eine glaubwürdige und zuverlässige Stütze sein.
- Kindern und Jugendlichen sollte es ermöglicht werden, über ihre Gedanken, Gefühle und Fragen sprechen zu können. Kinder schützen sich selbst vor überfordernden Informationen, indem sie weghören oder spielen gehen. Jugendliche ziehen es oft vor, mit gleichaltrigen Freunden über bewegende Erlebnisse zu sprechen.
- Kinder trauern oft sprunghaft, sie brauchen Unterstützung in den Momenten, in denen sie eben traurig sind.
- Die Gesprächsbereitschaft sollte jedoch unbedingt aktiv von den Erwachsenen signalisiert werden.
- Nehmen Sie gewohnte Tagesabläufe (z.B. Schule, Kindergarten, Essenszeiten) so bald wie möglich wieder auf. Dies gibt den Kindern und Jugendlichen Halt und Sicherheit.
- Suchen Sie sich zur eigenen Entlastung die Unterstützung von Freunden und Verwandten, damit Sie sich auch ausreichend um die eigene Trauerarbeit kümmern können. Suchen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie sich überfordert fühlen.

Anlaufstellen- Wo gibt es Hilfe?

Kontaktadressen und Ansprechpartner

Österreichweite Telefon- und Internet-Kontakte

Telefonseelsorge

Tel.: 142, tägl. 0-24 Uhr
auch E-Mail-Beratung
www.telefonseelsorge.at

pro mente Austria

www.promenteaustria.at

Kriseninterventionszentrum

Tel.: 01 / 406 95 95, Mo-Fr 10-17 Uhr
auch E-Mail-Beratung
www.kriseninterventionszentrum.at

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)

Helpline-Service unter Tel.: 01 / 504 8000, Mo-Do 9-13 Uhr
www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)

auch E-Mail-Beratung
www.hpe.at

Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention

www.suizidpraevention.at/selbsthilfe.html

Hilfe für Suizidtrauernde

www.agus-selbsthilfe.de

Telefon- und Internet-Kontakte in den Bundesländern

Wien

Sozialpsychiatrischer Notdienst / PSD

Tel.: 01 / 313 30, tägl. 0-24 Uhr

Kriseninterventionszentrum

Tel.: 01 / 406 95 95, Mo – Fr 10-17 Uhr
www.kriseninterventionszentrum.at

Fonds Soziales Wien - KlientInnentelefon

Tel.: 01 / 24 5 24, tägl. 8-20 Uhr
www.fsw.at

Kontaktstelle Trauer

Caritas der Erzdiözese Wien

Tel.: 0664 / 848 25 17
kontaktstelletrauer@caritas-wien.at
www.caritas-wien.at/hilfe-einrichtungen/pfarrcaritas-und-naechstenhilfe/kontaktstelle-trauer/

Niederösterreich

Krisentelefon

Tel.: 0800 / 202 016, tägl. 0-24 Uhr

Weitere Adressen unter:

www.psz.co.at/schnelle-hilfe
www.buendnis-depression.at/Hilfsangebote-in-NOE.334.0.html

Burgenland

Psychosozialer Dienst Burgenland

Eisenstadt: Tel.: 057979 / 20000

Neusiedl: Tel.: 02167 / 40322

Mattersburg: Tel.: 02626 / 62111

Oberpullendorf: Tel.: 02612 / 42144

Oberwart: Tel.: 03352 / 33511

Güssing: Tel.: 03322 / 44311

Jennersdorf: Tel.: 03329 / 46311

www.psychosozialerdienst.at

Steiermark

GO-ON Suizidprävention Steiermark

www.suizidpraevention-stmk.at

Psychosoziale Versorgung in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Kärnten

KABEG Klinikum Klagenfurt

Psychiatrischer Not- und Krisendienst für die Region Kärnten Ost

Tel.: 0664 / 300 70 07, tägl. 0-24 Uhr

www.kabeg.at

KABEG LKH Villach

Psychiatrischer Not- und Krisendienst für die Region Kärnten West

Tel.: 0664 / 300 90 03, tägl. 0-24 Uhr

www.kabeg.at

Oberösterreich

Krisenhilfe OÖ

www.krisenhilfeooe.at

Notruf

Tel.: 0732 / 21 77, tägl. 0-24 Uhr

Krisen- und Beratungszentrum

Tel.: 0732 / 2178, Mo-Do 9-18 Uhr, Fr 9-13 Uhr

Salzburg

Krisenhotline Salzburg

Tel.: 0662 / 43 33 51, tägl. 0-24 Uhr

Krisenhotline Pongau

Tel.: 06412 / 20033, tägl. 0-24 Uhr

Krisenhotline Pinzgau

Tel.: 06542 / 72600, tägl. 0-24 Uhr

Tirol

Psychiatrische Ambulanz Univ. Klinik Innsbruck

Tel.: 0512 / 504 236 48, tägl. 0-24 Uhr

pro mente tirol

www.promente-tirol.at

Vorarlberg

Sozialpsychiatrische Dienste des aks

Einzelne Beratungsstellen regional siehe

www.aks.or.at

Pro mente Psychosoziale Gesundheitsdienste

Einzelne Beratungsstellen regional siehe

www.promente-v.at

Ifs Vorarlberg – Beratungsstellen

Bregenz: Tel.: 05 / 1755 510

Bregenzerwald: Tel.: 05 / 1755 520

Dornbirn: Tel.: 05 / 1755 530

Hohenems: Tel.: 05 / 1755 540

Feldkirch: Tel.: 05 / 1755 550

Bludenz: Tel.: 05 / 1755 560

Selbsthilfegruppen

Wien

Angehörige nach Suizid

Organisation: HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Ort: Wien

Kontakt: Fr. Hermine Pokorny, Tel.: 0 699 / 10 951 965 oder

Sekretariat HPE Tel.: 01 / 52 642 02, E-Mail: office@hpe.at

www.hpe.at

Niederösterreich

Begleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid

Ort: Bildungshaus Schloss Großrußbach

Kontakt: Fr. Rita Haller-Kerschbaum, Tel.: 0650 / 462 08 16 oder

Fr. Sissy Hanke, Tel.: 0676 / 483 88 46,

www.bildungshaus.cc

Steiermark

Leben mit dem Tod eines Kindes und nach Suizid eines Angehörigen

Ort: Graz

Termine siehe Homepage www.verwaisteeltern.at

Kontakt: Frau Hanna Caspaar, Tel.: 0664/ 533 60 44

E-Mail: verwaiste.eltern@inode.at

Oberösterreich

Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid

Organisation: Rotes Kreuz

Ort: Kirchdorf

Kontakt: Fr. Sabine Greimel, Tel: 07582 / 635 81-25 oder Fr. Monika Mühlbauer,

Tel.: 07582 / 63 644, Email: ki-hospiz@o.rokeskreuz.at

Selbsthilfegruppe für Eltern nach Suizid eines Kindes

Ort: Linz

Kontakt: Fr. Christine Buchberger, Tel.: 0680 / 134 23 82 und Fr. Martha Gayer

www.trauernde-eltern.at

Salzburg

Trauer nach Suizid – Pinzgau

Tobias Hassold, t.hassold@gmx.at

Andrea Wieser, wieser_andrea@hotmail.com

Tirol

Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid

Ort: Innsbruck

Kontakt: Fr. Mag. Regina Seibl, Tel.: 0650 / 880 48 18,

E-Mail: gina_seibl@hotmail.com

www.selbsthilfe-tirol.at

Hilfe für Hinterbliebene von Menschen die sich das Leben genommen haben

Ort: Lienz

Kontakt: Fr. Barbara Kunzer, Tel.: 0650 / 950 60 60

Gruppe für Angehörige und Freunde nach Suizid

Ort: Wörgl

Kontakt: Fr. Angelika Pardeller, Tel.: 0676 / 777 45 00

Vorarlberg

Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid

Ort: Dornbirn

Kontakt: Hr. Martin Ilg, Fr. Hannelore Ilg, Tel.: 0 699 / 106 24 144,

E-Mail: ilg.martin@gmx.at

www.selbsthilfe-vorarlberg.at

Falls Sie in einem Bundesland oder in einer Region leben, wo es keine speziellen Angebote für Hinterbliebene nach einem Suizid gibt, können Sie sich auch an allgemeine Selbsthilfegruppen für Trauernde wenden

Informationen dazu finden Sie unter:

www.wig.or.at

www.selbsthilfenoe.at

www.dachverband-burgenland.at

www.selbsthilfesteiermark.at

www.selbsthilfe-kaernten.at

www.selbsthilfe-ooe.at

www.selbsthilfe-salzburg.at

www.selbsthilfe-tirol.at

www.selbsthilfe-vorarlberg.at

In Kooperation mit:



pro mente tirol

Gesundheit Österreich
GmbH



Impressum:

Gefördert aus den Mitteln „Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag, eine Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung“
Erstellt im Rahmen des Projektes „SUPRA Gatekeeper-Training“

Herausgeber:

Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A
1090 Wien
www.kriseninterventionszentrum.at

Autoren/Autorinnen:

Dr. Claudius Stein
Dr. Thomas Kapitany
Mag.a Viktoria Zeilinger
Mag.a Dagmar Ferstl

Projektleiter:

Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Nestor Kapusta

Bildernachweis:

Alle Fotos mit Ausnahme des Titels fotolia

Anlaufstellen:

Stand 31.12.2015

