

EUROPEAN
ALLIANCE
AGAINST

DEPRESSION 

kann jeden treffen
hat viele Gesichter
ist behandelbar



TABU SUIZID – WIR REDEN DARÜBER

6. Fachtagung in Innsbruck

Vorträge – Arbeitskreise – Begegnungen

DATUM: **Samstag, 10. November 2018, 9.00 – 17.15 Uhr**

ORT: Haus der Begegnung

pro mente tirol

HAUSDERBEGEGNUNG



TABU SUIZID – WIR REDEN DARÜBER

6. Fachtagung in Innsbruck

Vorträge – Arbeitskreise – Begegnungen

Samstag, 10. November 2018, 9.00 – 17.15 Uhr

Haus der Begegnung

Im Jahr 2017 starben in Österreich 1.224 Personen durch Suizid. Häufig gehen einem Suizid mehrere Versuche voraus. Betroffen sind nicht nur jene Menschen, die sich zum Suizid entschließen, sondern auch deren soziales Umfeld. Verwandte, Freundeskreis, KollegInnen und Betreuungspersonen haben gemeinsam mit ihnen manchmal jahrelang gekämpft, gerungen, sie unterstützt, Hilfe organisiert und alles getan, um „das Äußerste“ zu verhindern. Das gelingt oft, aber nicht immer. Dann ist von einem Tag auf den anderen nichts mehr so, wie es war. Hilflos bleiben die Hinterbliebenen zurück mit der Frage nach dem WARUM, dem Verlassen-Sein, manchmal auch mit Schuldgefühlen. Die Tabuisierung der „Selbsttötung“ und das damit verbundene Schweigen machen die Last für die Hinterbliebenen noch drückender.

Die Tagung dient dem Informations- und Erfahrungsaustausch und bietet einen Begegnungsraum für Hinterbliebene und beruflich von dem Thema Betroffene. Wir reden über die Themen Suizid, Krisen, Trauer und psychische Krankheit und durchbrechen so den Kreislauf Tabu – Einsamkeit – Schmerz.



Zielgruppen

Die Fachtagung richtet sich an Menschen, die mit Suizidankündigung konfrontiert sind, einen Menschen durch Suizid verloren haben, einen Menschen nicht vom Suizid abhalten konnten oder Zeugen eines Suizids geworden sind, Angehörige, FreundInnen sowie beruflich von dem Thema betroffene, wie PsychiaterInnen, PsychotherapeutInnen, (Haus-)ÄrztInnen, Pflegepersonen, BegleiterInnen, Psychosoziale BeraterInnen, MitarbeiterInnen von Feuerwehr, Polizei, Rettung.

Ort

Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Die Arbeitskreise am Nachmittag finden zum Teil in der pro mente tirol, Karl-Schönherr-Str. 3, 6020 Innsbruck statt.


Unkostenbeitrag

€ 90,- inkl. Mittagessen (Hauptspeise plus Suppe oder Dessert), Kaffeepause am Vormittag. Ermäßigung auf Anfrage möglich!

Anmeldung

sowohl für das Programm am Vormittag als auch am Nachmittag erforderlich im Haus der Begegnung unter 0512 / 58 78 69 oder hdb.kurse@dibk.at!

Bitte geben Sie uns bekannt, an welchem Arbeitskreis Sie teilnehmen möchten.



PROGRAMM

8.30 – 9.00 Uhr: **ANKOMMEN UND REGISTRIERUNG**

9.00 – 9.15 Uhr: **BEGRÜSSUNG**

Ao. Univ.-Prof. Dr. Eberhard Deisenhammer

MODERATION: Mag. Lukas Trentini

9.15 - 10.15 Uhr: **Suizidalität im Jugendalter**

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Sansone

Suizid gilt als häufige Todesursache weltweit und gerade bei Jugendlichen stellen selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität ernstzunehmende Probleme dar. Sehr große Betroffenheit ist nach einem Suizid eines/r Jugendlichen bei Gleichaltrigen wie auch bei Erwachsenen zu spüren.

Der Vortrag führt in die Besonderheiten von Suizidalität im Jugendalter ein und legt das Augenmerk auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Betroffener und Betroffenenengruppen. Außerdem geht es um Prävention und um das Aufzeigen von Förderungsmöglichkeiten von individuellem Wachstum wie auch von Wachstum im System.

10.15 – 10.45 Uhr: **PAUSE**

10:45 – 12.00 Uhr: **Wie einmal das Herz brach und wie es wieder heilte**

Mechthild Schroeter-Rupieper

Kinder, Jugendliche und Erwachsene benötigen meist unterschiedliche Unterstützung, wenn sie Trauer, auch aufgrund von Suizid, im nahen Umfeld erleben. Oft gibt es verzögerte oder nicht eindeutig traurige Reaktionen, die das Umfeld irritieren. Eltern sollen und können, trotz ihrer eigenen Trauer und Sorgen, ihren Kindern gute BegleiterInnen in dieser schweren Zeit sein. Auch TrauerbegleiterInnen, PädagogenInnen, LehrerInnen, SeelsorgerInnen, PsychologInnen, MedizinerInnen und Pflegekräfte haben in der Begegnung mit trauernden Familien einen großen Stellenwert. Hierfür erhalten Sie im Vortrag gut umsetzbare Informationen durch Praxisbeispiele, Rituale und Methoden.

12.00 – 13.30 Uhr: **MITTAGESSEN IM HAUS DER BEGEGNUNG**

13.30 – 16.30 Uhr: **PARALLELE ARBEITSKREISE**

Es gibt die Möglichkeit an einem Arbeitskreis teilzunehmen. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Eine Anmeldung für den Arbeitskreis ist unbedingt erforderlich.

16.45 – 17.15 Uhr: **GEMEINSAMER ABSCHLUSS – RITUAL**

ARBEITSKREISE NACHMITTAG

1 Suizidalität verstehen, erkennen, reagieren

Leitung: Mag.^a Raphaela Banzer, Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Projektleitung YAM (Youth Aware Of Mental Health)

Suizid ist wohl eine der komplexesten und am schwersten zu verstehenden aller menschlichen Verhaltensweisen. Suizidgedanken sind häufig und stellen ernstzunehmende Probleme dar. Suizidale Handlungen, Suizidandrohungen und Suizidversuche sind weniger verbreitet, aber dennoch viel häufiger als die meisten Menschen annehmen. Die Forschung zeigt, dass es bei der Mehrheit derer, die einen Suizidversuch begehen, Alarmzeichen gibt - verbal oder durch ihr Verhalten. Hier ist es sinnvoll, Menschen in Lebenskrisen bzw. suizidalen Menschen die Gelegenheit zu geben, sich offen auszusprechen. Von entscheidender Bedeutung ist dabei, eine hilfreiche und vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Im Arbeitskreis wird thematisiert, wie es - wenn auch leider nicht immer möglich - gelingen kann Suizide zu verhindern.

2 Suizidprävention ist machbar - jedel/r kann etwas beitragen

Leitung: Ao. Univ.-Prof. Dr. Eberhard Deisenhammer, Leiter der Arbeitsgruppe Suizidforschung und Affektive Störungen der Univ.klinik für Allgemeine und Sozialpsychiatrie, Medizinische Universität Innsbruck

In Österreich sind, wie in den meisten Ländern Europas, die Suizidzahlen in den vergangenen drei Jahrzehnten zum Teil deutlich gesunken. Diese so erfreuliche Entwicklung lässt sich nur zum Teil mit gesicherten Fakten erklären. Allerdings gibt es in der wissenschaftlichen Literatur immer mehr Belege dafür, dass konkrete Maßnahmen wie die Optimierung der Behandlung psychisch kranker Menschen, die Einschränkung der Verfügbarkeit von und des Zugangs zu Suizidmitteln oder eine angemessene Medienberichterstattung zu einer Verhinderung von Suiziden beitragen können. Bei anderen Faktoren kann ein Einfluss nicht eindeutig belegt, aber angenommen werden. Jedenfalls erfordert das Ziel der Suizidprävention gesamtgesellschaftliche Bemühungen und betrifft letztlich alle Teile der Bevölkerung. Oder - wie das Motto des Welt-Suizidpräventionstags 2005 lautete - „Suizidprävention geht uns alle an!“

3 Vom Überleben zum Leben: Achtsamkeit als heilsamer Weg


Leitung: Dr. rer. nat. Markus Felder, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut; Mag.a Brigitte Gerhold, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Im Alltag denken wir oft darüber nach, was gewesen ist oder machen uns Sorgen, was morgen sein könnte. Ganz im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein, fällt uns sehr schwer. Doch gerade das „achtsam im Augenblick sein“ birgt ein immenses Potential für Veränderung! Schon das bloße Wahrnehmen und Anerkennen von Situationen kann heilsam wirken, denn dieses achtsame Wahrnehmen kommt aus einem Moment der Freiheit und vergrößert den eigenen Freiraum. Im Arbeitskreis werden wir hierzu Möglichkeiten thematisieren und erproben.

4 Menschen begleiten nach Suizid

Leitung: Dr. Manfred Krampfl, Klinischer- u. Gesundheitspsychologe, Polizei- und Notfallpsychologe

Menschen zu begleiten, die jemanden durch Suizid verloren haben, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Schuldgefühle, Vorwürfe, widersprüchliche Emotionen, Scham und vieles mehr erschweren den Ablauf der Trauerreaktionen und die Anerkennung der Realität. Zudem kommt es nach einem derartigen Vorfall oft auch zu weitreichenden Veränderungen im sozialen Miteinander und damit im sozialen Umfeld. Ein sehr individueller, bedürfnis- und ressourcenorientierter Zugang ist hilfreich für eine gelingende Begleitung.



5 Hilft der Glaube?

Leitung: Mag. Andreas Krzyzan, Seelsorger, Leiter der Klinikseelsorge Innsbruck

Der Verlust eines Menschen durch den Tod ist ein gravierender Einschnitt in jeder Biografie. Ist die Todesursache Suizid, so stehen Hinterbliebene vor einer doppelten Bürde: Neben dem Verlust an sich gilt es auch zu verkraften, dass es nicht gelungen ist, den Verstorbenen von seinem Vorhaben abzubringen. Und viele berichten über Verletzungen, die ihnen durch die Hilflosigkeit ihrer Umgebung zusätzlich zu ihrem Leid zugefügt wurden.

Wo und wie finden Menschen Halt in einer solchen Situation? Kann der Glaube hilfreich sein? Und wenn ja, in welcher Form?

6 Suizidalität im Alter: alt, dement und nutzlos?!

Leitung: Dipl. Päd. Markus Moosbrugger, Pflegedirektor der Wohn- und Pflegeheime Hall

In dieser Lebensphase treten vermehrt Situationen auf, die die Bewältigungsressourcen der Menschen überfordern und so kommt es zu einem deutlich ansteigenden Suizidrisiko, vor allem bei älteren Männern. Hier spielt auch die Angst vor Demenz eine große Rolle: „Bei den über 60-Jährigen ist die Angst vor Demenz inzwischen größer als vor Krebs oder einem Schlaganfall.“ war im Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ zu lesen.

Der Arbeitskreis beschäftigt sich mit den Fragen: Wie sieht es mit der Selbsttötungsneigung in Bezug auf das Lebensalter in Österreich aus? Was ist ein Bilanzsuizid? Was ist „Demenz“? Wie ist die Lebensqualität von dementen Menschen? Muss man sich vor dem „Dement-Sein“ fürchten? Wie kann man präventiv wirken?



7 Suizidalität im Jugendalter

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Sansone, MAS, Klinische u Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Schwerpunkt Gewaltprävention, Krisenbegleitung und Gesundheitsförderung

Die Begleitung und Beratung von Jugendlichen ist eine anspruchsvolle und herausfordernde Aufgabe. Im Jugendalter gilt es für Heranwachsende zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu erledigen, körperliche und psychische Gesundheit sowie ein stabiles familiäres und soziales Umfeld helfen dabei. Vielen jungen Menschen gelingt es gut, sich vom Kindsein zu verabschieden und sich auf den Weg ins Erwachsenenalter zu machen. Andere haben damit sehr große Schwierigkeiten. Zunehmender innerer und äußerer Druck, Probleme mit sich und anderen, belastende schulische oder familiäre Umgebung, uvm. können dazu führen, dass Jugendliche sich selbst schaden – mit und ohne suizidaler Absicht.

Im Arbeitskreis wird der Fokus einerseits auf den akuten Umgang mit Jugendlichen in diesen speziellen Krisensituationen gelegt, andererseits werden Möglichkeiten des Umgangs in der (Peer)Gruppe nach einem Suizidversuch oder Suizid eines/r Jugendlichen erarbeitet und aufgezeigt.

8 „Wird das jemals wieder gut?“

Leitung: Mechthild Schroeter-Rupieper, Gründerin der Familientrauerarbeit, Praxisinhaberin, Referentin, Autorin

„Wie bekommt man Suizid?“ fragt die achtjährige Sina. Der Papa ihres besten Freundes hat sich das Leben genommen.

„Ich sage es den Kindern erst, wenn der Zeitpunkt günstig ist“, sagt die Mutter.

„Was sage ich, wenn mich einer in der Schule fragt, woran Mama gestorben ist? Ich will nicht darüber sprechen“, sagt der 15-jährige Timo.

„Warum darüber reden?“ fragt sich Vater. „Das wird doch eh nicht mehr gut.“

In diesem Workshop treffen wir uns (betroffene Angehörige und BegleiterInnen) und arbeiten wie in einer Trauergruppe zusammen. Wir erfahren durch eigenes kreatives Tun, anschließenden Gesprächsaustausch und weitere Informationen, auf unterschiedliche Trauerreaktionen bei uns selbst oder Angehörigen hilfreich einzuwirken.

9 Trauer nach Suizid eines nahen Angehörigen – Was brauchen Hinterbliebene?

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Manuela Werth, Klinische Psychologin,
Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Die Trauerverarbeitung nach Suizid eines nahen Angehörigen unterscheidet sich qualitativ von der Verarbeitung anderer Verlustereignisse. So sind die Unterschiede vor allem in den Aspekten der Trauer, im sozialen Netzwerk und im Familiensystem zu finden. Das Risiko einer pathologischen Trauerentwicklung ist groß. Die Frage nach den Bedürfnissen von Hinterbliebenen und die daraus ableitbaren, hilfreichen Interventionsstrategien, die dazu beitragen können die Entwicklung einer pathologischen Trauer zu verhindern, sollen im Workshop aufgezeigt und diskutiert werden.

.....

*Als Fortbildung für Lebens- und SozialberaterInnen im Rahmen der
jährlich 16 stündigen Weiterbildungsverpflichtung anerkannt und von der
Berufsgruppe LSB der Wirtschaftskammer Tirol empfohlen.*

.....

DAS ÖSTERREICHISCHE BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

In Österreich leiden derzeit mindestens 400.000 Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Ziele des Bündnisses gegen Depression sind: die Diagnose und Behandlung zu verbessern, eine Veränderung des Bewusstseins in der Öffentlichkeit und Fachwelt gegenüber dieser häufigen und ernsthaften Erkrankung – somit eine Entstigmatisierung Betroffener –, als auch eine Vermeidung von Suiziden und Suizidversuchen zu erreichen.

Mehr Information:

pro mente tirol, 6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Str. 3, Tel. 0512 / 58 51 29
promente-tirol@buendnis-depression.at, www.buendnis-depression.at

HILFSANGEBOTE IN TIROL

PSYCHIATRISCHE KLINIKEN UND ABTEILUNGEN

Innsbruck, Tel. 0512 / 504-23646 oder Tel. 0512 / 504-27708

Hall in Tirol, Tel. 052 23 / 508-0

Kufstein, Tel. 053 72 / 69 66-3805

Lienz, Tel. 048 52 / 606-0

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

pro mente tirol, Zentren für psychische Gesundheit in Innsbruck-Stadt und Land, Landeck, Imst, Schwaz, Reutte, Lienz, Kufstein, Tel. 0512 / 58 90 51

Verein Psychosozialer Pflegedienst Tirol – PSP, Standorte in Innsbruck, Hall, Wörgl, St. Johann, Schwaz, Telfs, Tel. 052 23 / 54 911

Start pro mente – Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol, Innsbruck, Tel. 0512 / 58 44 65

NIEDERGELASSENE ÄRZTINNEN, PSYCHIATERINNEN, PSYCHOLOGINNEN, PSYCHOTHERAPEUTINNEN

Die Telefonnummern und Adressen finden Sie in den örtlichen Telefonbüchern und Branchenverzeichnissen

BERATUNGSSTELLEN

Psychosoziale Beratung der Tiroler Gebietskrankenkasse, Innsbruck und Bezirke, Hotline: 0664 / 199 19 91

Zentrum für Ehe und Familienfragen, Innsbruck und Bezirke, Tel. 0512 / 58 08 71

BASIS – Zentrum für Frauen im Außerfern, Frauen- und Familienberatung, Reutte, Tel. 056 72 / 72 60 4

„Der Brunnen“ Stille|Gespräch|Beratung, Innsbruck im DEZ-Einkaufszentrum, Tel. 0512 / 32 58 09

SELBSTHILFE- UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN

Betroffenenselbsthilfegruppen in Tirol: www.buendnis-depression.at
(unter Tirol, Hilfe finden, Selbsthilfe)

HPE Tirol – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: Innsbruck und Bezirke, Tel. 0699 / 172 380 60

TELEFONSELSORGE

Rund um die Uhr, kostenlose, vertrauliche Beratung, aus ganz Österreich ohne Vorwahl, Tel. 142 und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

VERANSTALTER

pro mente tirol und Haus der Begegnung

IN KOOPERATION MIT

Department für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Innsbruck, Landeskrankenhaus Hall - Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie A und B, start pro mente - Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol, Zentrum für Ehe- und Familienfragen, HPE - Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen, Telefonseelsorge, VertretungsNetz - Sachwalterschaft, Tiroler Landesverband für Psychotherapie, „Der Brunnen“ im DEZ, netzwerk krebs_vorsorge_nachsorge, Internationale Gesellschaft für Beziehungskompetenz in Familie und Organisation, Klinikseelsorge Innsbruck / Hall / Natters / Hochzirl, Tiroler Hospiz-Gemeinschaft.



pro mente tirol



SUPRA 
Suizidprävention Austria

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,
Gesundheit und Konsumentenschutz