



# TABU SUIZID: WIR REDEN DARÜBER

7. Fachtagung in Innsbruck  
Vorträge - Arbeitskreise - Begegnungen

**Samstag, 7. November 2020, 9.00 – 17.15 Uhr**  
Haus der Begegnung und pro mente tirol

# TABU SUIZID - WIR REDEN DARÜBER

## 7. Fachtagung in Innsbruck

Vorträge - Arbeitskreise - Begegnungen

**Samstag, 7. November 2020, 9.00 – 17.15 Uhr**

Haus der Begegnung und pro mente tirol

Täglich sterben in Österreich mehr als drei Menschen durch Suizid. Das sind im Jahr mehr als doppelt so viele Menschen wie bei Verkehrsunfällen.

Extreme Hoffnungslosigkeit findet sich bei vielen Menschen, die sich zum Suizid entschließen. Verwandte, der Freundeskreis, KollegInnen und Betreuungspersonen haben gemeinsam mit ihnen gekämpft, gerungen, haben 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, sie leiden unter dem Verlassen-Sein und kämpfen manchmal auch mit Schuldgefühlen.

Die Tabuisierung der „Selbsttötung“ und das damit verbundene Schweigen machen die Last für die Hinterbliebenen noch drückender.

Die 7. Innsbrucker Fachtagung dient dem Informations- und Erfahrungsaustausch und bietet einen Begegnungsraum für Hinterbliebene und professionelle Helfer. 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, die Zeugen eines Suizids geworden sind sowie an Angehörige, FreundInnen und beruflich von diesem Thema Betroffene, wie PsychiaterInnen, PsychotherapeutInnen, (Haus-)ÄrztInnen, Pflegepersonen, BegleiterInnen, Psychosoziale BeraterInnen, MitarbeiterInnen von Feuerwehr, Polizei und Rettung.

### **Ort**

Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck

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

### **Unkostenbeitrag**

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

### **Anmeldung**

Melden Sie sich bitte sowohl für das Programm am Vormittag als auch am Nachmittag im Haus der Begegnung unter +43 512 587 869 oder [hdb.kurse@dibk.at](mailto: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**

Univ.-Prof. Dr. Hartmann Hinterhuber  
Präsident pro mente tirol

MODERATION: Dr. rer. nat. Markus Felder

POETRY SLAM **Stille in mir**

DSA Ulrich Schnizer

9.15 – 12.00 Uhr **Suizidtrauer angstfrei begleiten**

Chris Paul

Angehörige empfinden den Suizid eines Familienmitgliedes als Katastrophe. Die Umwelt reagiert mit Ratlosigkeit, unterschwelligen Schuldzuweisungen und geht den Angehörigen oft aus dem Weg.

Der Trauerprozess, der nach jedem Verlust und Todesfall notwendig ist, wird so erschwert. Häufig steht die Todesursache so im Mittelpunkt, dass der Trauerprozess nicht beachtet wird. Gerade bei einem Menschen, der sich das Leben genommen hat, gilt es, seinen Tod zu verarbeiten, sein Leben zu verabschieden.

**Themen des zweiteiligen Vortrages sind:**

- der Einfluss von Einstellungen und Erklärungsmodellen zur Selbsttötung auf die Arbeit mit Suizidhinterbliebenen
- Hilfreiche Interventionen angesichts von Schuldvorwürfen
- Spiritualität nach einem Tod durch Suizid
- Nachsterbewünsche verstehen als Wunsch nach Verbundenheit mit der/dem Verstorbenen

10.15 – 10:45 Uhr **PAUSE**

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. Was mir heilig ist ...

... hat einen besonderen Wert in meinem Leben, hat einen kostbaren Platz in meinem Herzen. Was kann mein Leben „heiligen“, damit ich es auch leben kann, wenn es sich für mich schwer und aussichtslos zeigt? Was aber heißt „heilig“? Ist das nur ein Wort und ein Wert für fromme Menschen? Oder ist der Begriff des „Heiligen“ nicht viel mehr seit jeher ein Ausdruck für eine Empfindung von uns Menschen aller Kulturen, um ein Geheimnis auszudrücken, das schwer in Worte zu fassen ist?

Um diesen Begriff, seine Deutung und seine Bedeutung als eine Quelle von Lebensfreude, die man in seinem innersten Herzensraum entdecken kann, wird es in diesem Arbeitskreis gehen. So kann sich in Schmerz und Trauer durch heilsame Gedanken und Worte Heilung ereignen.

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> phil. Mag.<sup>a</sup> theol. Hildegard Anegg, Leiterin der Krankenhausseelsorge

---

### 2. Über den Umgang mit Trauer!

Trauer ist eine Beziehungsaufnahme zum Anderen (Verlust) und zu mir selbst. Es geht somit eigentlich um eine Vertiefung der Beziehung. In diesem Arbeitskreis werden wir Möglichkeiten erarbeiten, die einen personalen Verarbeitungsprozess unterstützen können. Was ist notwendig, um wieder mit dem Quellpunkt des Lebens in Kontakt zu kommen, um somit aus der Starre hinauszugelangen? Unter anderem werden wir uns auch mit den Unterschieden zwischen Mitleid und Mitgefühl beschäftigen.

Literaturvorschlag: Wenn das Leben pflügt: Krise und Leid als existentielle Herausforderung (Edition Leidfaden - Basisqualifikation Trauerbegleitung) von Alfred Längle und Dorothee Bürgi, V&R 2016

Leitung: Dr. rer. nat. Markus Felder, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut

### 3. Eine bewegte Auseinandersetzung mit dem Thema Suizid

Krankheit und Tod gehen mit Trauer, Schmerz und Leid einher. Ganz besonders gilt das für den Suizid. Wie auch immer ein geliebter Mensch von uns geht - der Verlust bewegt uns. Oft findet diese Bewegung größtenteils im Gefühl und in unseren Gedanken statt und beide laufen auf Hochtouren. Im Außen, sprich im Körper, macht sich hingegen eine Schwere breit und wir sind wie gelähmt. Was aber passiert, wenn wir diese innere Bewegtheit oder auch die Schwere tatsächlich in Bewegung bringen? Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise, um herauszufinden, wo und wie uns Bewegung helfen kann, mit der belastenden Situation umzugehen und dadurch möglicherweise Erleichterung oder gar Leichtigkeit im Schweren zu finden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bei Bedarf eine leichte Decke, Socken und etwas zum Überziehen für die ruhigeren Phasen mit. Am besten bewegt es sich barfuß oder in Turnpatschen mit rutschfester Sohle.

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Chiona Gehmacher, Tanztherapeutin, Translationswissenschaftlerin

---

### 4. Der Suizid und die Macht der Narrative

Tötet jemand sich selbst, so sind immer Viele betroffen. Angehörige, Polizei, Rettungskräfte und auch SeelsorgerInnen. Gemeinsame Geschichte und gemeinsame Geschichten sind abgebrochen und jede und jeder Betroffene hat seine Sicht der Dinge.

Doch was da scheinbar abgeschlossen ist und durch Urteile festgeschrieben scheint, kann und muss im Verarbeitungsprozess wieder aufgeschlossen werden. Narrative, d.h. die Einbettung in Geschichten, vermögen es, das Abgeschlossene wieder zu beleben. Denn Geschichten brauchen nicht zu urteilen und bringen Vergangenheit, Gegenwart, aber auch Zukunft zusammen. Sie sind nicht gebunden an ein „Richtig oder Falsch“. Vor allem aber: die Hinterbliebenen sind gefordert, ihre eigene - für das eigene Leben tragfähige Geschichte - zu finden und auch durchzusetzen .... Wir sind die Autoren und Autorinnen und schreiben die Geschichte neu und vielleicht anders.

Leitung: Bernd Fetzer, Pfarrer, Supervisor, Organisationsberater, Aus- und Fortbildungen in Gestalt- und systemischer Therapie

## 5. Suizidtrauer angstfrei begleiten

Der Arbeitskreis baut auf den Vortrag vom Vormittag auf und bietet die Möglichkeit, sich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Leitung: Chris Paul, Soziale Verhaltenswissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung, Leiterin des Trauerinstituts Deutschland, Trainerin und Fachautorin (u.a. Fach- und Selbsthilfebuch „Warum hast du uns das angetan?“), beratendes Mitglied des Vereins AGUS (Angehörige um Suizid) e.V

---

## 6. Hilfreicher Umgang mit den Folgen von Klientensuizid

Der Suizid von KlientInnen stellt für therapeutisch Tätige meist eine sehr große Belastung dar - mit massiven akuten und langfristigen Folgen. Die HelferInnen erleben oft ähnliche Trauerreaktionen wie Angehörige: Schock, Erschütterung, Schuldgefühle, Ängste, Ohnmacht. Zudem sind häufig ihr berufliches Selbstverständnis, ihre Arbeitsfähigkeit und ihre kollegialen Beziehungen schwer belastet. Fehlende Unterstützung aus dem Arbeitsumfeld hat in dieser Situation teils dramatische Folgen: die Unfähigkeit, adäquat mit suizidalen Klientinnen umzugehen oder die Arbeit mit ihnen ganz zu vermeiden. Manche verlassen sogar das Berufsfeld. Bei guter Unterstützung können HelferInnen ihre Arbeitsfähigkeit und ihr persönliches Wohlbefinden aber wieder schneller und nachhaltiger erlangen. Zudem erhöhen sie sogar ihre Kompetenz im Umgang mit Suizidalität. Wie dies theoretisch fundiert und praxisorientiert gelingen kann, wird Inhalt des Arbeitskreises sein.

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Dr.in Regina Seibl, Pädagogin, pro mente tirol, Kontaktperson der Selbsthilfegruppe Hinterbliebene nach Suizid Innsbruck

## 7. In Frieden kommen - Suizid und der Weg damit Frieden zu finden

Aus der Friedens- und Konfliktforschung wissen wir, dass jeder seine eigene subjektive Perspektive und Wahrheit von Frieden hat. Jeder macht sich ein eigenes Bild aus seinen Erfahrungen.

So versuchen wir uns auch ein eigenes Bild vom Suizid und von dem, was passiert ist, zu machen. Bewusst oder unbewusst, versuchen wir damit die aktuelle Veränderung zu begreifen und zu integrieren. Wir wollen uns Zeit nehmen, dieses aktuelle Bild, diese aktuelle Geschichte von dem, was passiert ist, besser kennenzulernen. Meist scheint es zu schmerzlich, dieser Veränderung Gestalt zu geben. Jedoch kann genau dieses „Gestalt-geben“ und damit urteilsfrei und wertschätzend gehört und gesehen zu werden, befreiend und heilsam sein. Es kann helfen, dem inneren Frieden mit dem Suizid einen Schritt näher zu kommen.

Leitung: Sabrina R. Stein M.A., UNESCO Lehrstuhl für Friedens- und Konfliktforschung an der Universität Innsbruck, Initiatorische Prozessbegleitung gemeinsam mit Ulrike Längle, Lebens- und Sozialberaterin, Ritualleiterin

---

Vom ÖBVP als Fortbildung für PsychotherapeutInnen gemäß der Fort- und Weiterbildungsrichtlinie für PsychotherapeutInnen des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) im Ausmaß von insgesamt acht Arbeitseinheiten (8 AE) anerkannt.

Vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß § 33 Psychologengesetz 2013 mit sieben Fortbildungseinheiten anerkannt.

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

Depressive Störungen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. In Österreich leiden derzeit mindestens 400.000 Menschen (5% der Bevölkerung) an einer behandlungsbedürftigen Depression. Trotzdem wird die Erkrankung in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen, bleibt häufig unerkannt und unbehandelt.

Mit der Gründung des Österreichischen Bündnisses gegen Depression im Jahr 2005 und den durchgeführten Aktionsprogrammen soll die Diagnose und Behandlung depressiv erkrankter Menschen in Österreich verbessert werden, eine Veränderung des Bewusstseins in der Öffentlichkeit und Fachwelt gegenüber dieser häufigen und ernsthaften Erkrankung - somit auch eine Entstigmatisierung Betroffener -, als auch eine Vermeidung von Suiziden und Suizidversuchen erreicht werden.

Das Österreichische Bündnis ist Teil einer inzwischen internationalen Initiative gegen Depression. Mit ähnlichen Materialien, einer gemeinsamen Corporate Identity und einer gemeinsamen Methodik arbeiten 22 Partnerländer (in 100 Regionen) an der Verbesserung der Situation depressiv Erkrankter und deren Angehöriger.

### Mehr Information:

pro mente tirol, 6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3, +43 512 / 58 51 29  
promente-tirol@buendnis-depression.at, www.buendnis-depression.at

## HILFSANGEBOTE IN TIROL

### PSYCHIATRISCHE KLINIKEN UND ABTEILUNGEN

**Innsbruck** +43 512 / 504-23646 oder 0512 / 504-27708

**Hall in Tirol** +43 52 23 / 508-0

**Kufstein** +43 53 72 / 69 66-3805

**Lienz** +43 48 52 / 606-0

### SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

**pro mente tirol** Zentren für psychische Gesundheit in Innsbruck, Landeck, Imst, Schwaz, Reutte, Lienz, Kufstein, +43 512 / 58 90 51

**Verein Psychosozialer Pflegedienst Tirol - PSP** Standorte in Innsbruck, Hall, Wörgl, St. Johann, Schwaz, Telfs, +43 52 23 / 54 911

**Start pro mente - Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol** Innsbruck, +43 512 / 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: +43 664 / 199 19 91

**Zentrum für Ehe und Familienfragen** Innsbruck und Bezirke, +43 512 / 58 08 71

**BASIS - Zentrum für Frauen im Außerfern** Frauen- und Familienberatung, Reutte, +43 56 72 / 72 60 4

**„Der Brunnen“ Stille | Gespräch | Beratung** Innsbruck im DEZ-Einkaufszentrum, +43 512 / 32 58 09

### SELBSTHILFE- UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN

**Betroffenenselbsthilfegruppen in Tirol** [www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at)  
(Hilfsangebote in Österreich)

**HPE Tirol - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter** Innsbruck und Bezirke, +43 699 / 172 380 60

### TELEFONSEELSORGE

Rund um die Uhr, kostenlose, vertrauliche Beratung, aus ganz Österreich ohne Vorwahl, Tel. 142 und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://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, Tiroler Landesverband für Psychotherapie, netzwerk krebs\_vorsorge\_nachsorge, Internationale Gesellschaft für Beziehungskompetenz in Familie und Organisation, Klinikseelsorge Innsbruck, Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



*pro mente tirol*

**SUPRA**   
Suizidprävention Austria

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