

**Wenn ein nahestehender
Mensch sich das Leben
genommen hat**

Inhalt

| | |
|--|----|
| Was bedeutet ein Suizid für die Angehörigen..... | 5 |
| Allgemeine Informationen..... | 6 |
| Krise..... | 6 |
| Depression | 7 |
| Hinterbliebene..... | 8 |
| Die Trauer der Angehörigen..... | 10 |
| Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens | 11 |
| Phase der aufbrechenden Emotionen..... | 12 |
| Phase des Suchens und Sich-Trennens | 14 |
| Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges..... | 15 |
| Mit anderen darüber reden? | 16 |
| Unterstützung für die Angehörigen..... | 17 |
| Das können Sie tun, um Angehörige zu unterstützen | 18 |
| Was Sie im Gespräch mit Angehörigen vermeiden sollten..... | 20 |
| Was im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen zu beachten ist | 21 |
| Anlaufstellen – Hier finden Sie Unterstützung..... | 22 |
| Österreichweite Telefon- und Internet-Kontakte | 22 |
| Telefon- und Internet-Kontakte in den Bundesländern..... | 23 |
| Selbsthilfegruppen | 27 |

Was bedeutet ein Suizid für die Angehörigen

Einen nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren, gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Sie ist mit tiefer, lang anhaltender Trauer verbunden und führt die Hinterbliebenen manchmal bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Sie müssen sich „nicht nur“ mit dem endgültigen Verlust eines geliebten Menschen abfinden, sondern auch mit der bitteren Tatsache, dass er seinem Leben selbst ein Ende gesetzt hat. Zu Schmerz und intensiver Trauer kommt dann noch die belastende Suche nach einer Erklärung für das „Unfassbare“.

Ebenfalls erschwerend wirkt der Umstand, dass in unserer Gesellschaft über das Thema Suizid kaum offen gesprochen wird. Einerseits sind viele Menschen verunsichert, wie sie mit trauernden Angehörigen umgehen sollen und ziehen es deshalb vor, ihnen aus dem Weg zu gehen. Andererseits fällt es auch den Betroffenen oft schwer, über ihren Verlust zu sprechen. In der Folge ziehen sie sich aus ihrem gewohnten Umfeld zurück und geraten dabei selbst in eine Lebenskrise.

Diese Broschüre dient als Hilfestellung für all jene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Sie soll Mut machen, sich behutsam und doch unbefangen mit dem Thema auseinanderzusetzen. Sie soll auch ermuntern, den Kontakt mit Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben, nicht zu meiden, sondern aktiv auf sie zuzugehen und das Gespräch zu suchen.

Achten Sie jedoch beim Lesen auf Ihr persönliches Befinden. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Belastung zu groß wird. Auf den letzten Seiten dieser Broschüre finden Sie Anlaufstellen in ganz Österreich, die Unterstützung anbieten.

Allgemeine Informationen

In Österreich sterben jedes Jahr etwa 1.200 Menschen durch Suizid, das sind fast drei Mal so viele wie im Straßenverkehr jährlich zu Tode kommen. Grundsätzlich kann zwar jeder davon betroffen sein, es gibt aber bestimmte Gruppen, die ein deutlich höheres Risiko tragen, sich das Leben zu nehmen, zum Beispiel Menschen mit Depressionen, chronisch Kranke, Alkohol- und Drogenabhängige oder ältere und vereinsamte Menschen. Daneben zählen Menschen die bereits in der Vergangenheit Suizidversuche unternommen haben, sowie Menschen in akuten Krisensituationen zum besonders gefährdeten Personenkreis.

Krise

Krisen gehören zum Leben, jeder Mensch kann in jeder Lebensphase in eine Krise geraten. Die Auslöser sind dabei sehr unterschiedlich und reichen von an sich häufigen, aber als belastend empfundenen Lebensveränderungen, wie z.B. Wohnortwechsel, Emigration oder Pensionierung, über Verlusterfahrungen, wie plötzlicher Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Tod einer nahestehenden Person, bis hin zu traumatischen Erlebnissen, wie Naturkatastrophen, Unfällen oder Gewaltverbrechen.

Krisen werden von den Betroffenen als Ausnahmezustand erlebt, in welchem sie die neu auftretende Belastung mit ihren üblichen Bewältigungsstrategien nicht meistern können. Es entsteht der Eindruck, das eigene Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben, hohe emotionale Belastung sowie massiver psychischer und sozialer Druck treten auf. Dadurch bekommt die Krise rasch einen bedrohlichen Charakter.

Betroffene stellen zumeist größte Anstrengungen an, um diesen Zustand zu beenden und wieder in ihr Gleichgewicht zu finden. Krisen können sich jedoch dramatisch zuspitzen und Gefühle von Angst, Überforderung, Hilflosigkeit, Bedrohung bis hin zu Hoffnungslosigkeit hervorrufen. Die Situation wird dann subjektiv als unerträglich erlebt und der Gedanke, so nicht mehr weiterleben zu wollen, kann auftauchen.

Bei guter Bewältigung und entsprechender Unterstützung bieten Krisen aber auch die Chance, Neues zu lernen, Potentiale zu erweitern und die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Deshalb ist es wichtig, Krisen, trotz ihrer Gefahren, nicht als krankhafte Zustände, sondern als wiederkehrende Entwicklungsaufgaben des Lebens zu verstehen.

Depression

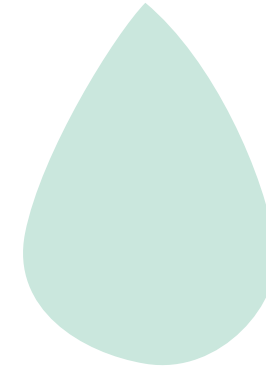
In sehr vielen Fällen ist Suizidalität die Folge einer Depression. Diese äußert sich zumeist durch Selbstwertverlust, Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, bei Männern oftmals zusätzlich durch Feindseligkeit und Aggression. Die frühzeitige Erkennung und Behandlung depressiver Störungen ist ein wichtiger Bestandteil der Suizidprävention. Aber nicht alle suizidgefährdeten Menschen sind depressiv und nicht jeder Mensch, der an einer Depression leidet, ist suizidgefährdet.

Suizidalität ist nicht erblich. Es gibt jedoch Familien, in denen sich Suizide oder Suizidversuche über mehrere Generationen häufen. Es kann sein, dass suizidales Verhalten in diesen Familien als erlernte „Problemlösungsstrategie“ von einer an die nächste Generation weitergegeben wird.

Hinterbliebene

Statistiken belegen, dass nach einem Suizid mindestens drei bis fünf Menschen, die mit dem/der Verstorbenen oder dem Suizidgeschehen in einer Verbindung standen, Schwierigkeiten haben, damit zurechtzukommen. Hochgerechnet bedeutet das, dass in Österreich allein in den letzten zehn Jahren zwischen 39.000 und 65.000 Menschen an den Folgen eines Verlustes durch Suizid litten.

Trotz dieser alarmierenden Zahlen ist Suizid ein Thema, das viele Menschen im Gespräch umgehen, auch wenn sie direkt oder indirekt davon betroffen sind. Gefühle wie Trauerschmerz, Scham, Schuld und Wut, aber auch weit verbreitete Vorurteile über das Thema Suizid verhindern oft, dass sich Betroffene mit ihren Gedanken und Gefühlen an andere wenden.



Dabei ist es für die Hinterbliebenen wichtig, und in den meisten Fällen sehr erleichternd, offen über ihren Verlust reden zu können. Jene Menschen, die sich mit dem Tod und dem Menschen, der sich das Leben genommen hat, beschäftigen, die sich mitteilen und mit anderen austauschen, kommen zumeist besser mit der schwierigen emotionalen Situation zurecht.

Im Kapitel „Unterstützung für die Angehörigen“ haben wir nützliche Hinweise für die Gesprächsführung mit Hinterbliebenen zusammengefasst.

Die Trauer der 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 die Psyche, die viel Zeit und Geduld benötigt. Für Hinterbliebene nach Suizid gilt das in besonderem Maße, denn ihre Trauer ist häufig schwerwiegender, komplexer und dauert in der Regel auch länger.

Grundsätzlich trauert jeder Mensch auf seine ganz eigene Art und Weise. Eine Möglichkeit, den Trauerprozess besser zu verstehen, bietet das von der bekannten Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast entwickelte Modell der „Vier Phasen der Trauer“. Die beschriebenen Trauerphasen lösen einander ab, können aber auch immer wieder von neuem durchlaufen werden. Es ist wichtig zu beachten, dass es sich nicht um einen Leitfaden handelt, wie die „richtige“ Art des Trauerns auszusehen hat, sondern um eine Möglichkeit, die Vorgänge in Trauerprozessen zu beschreiben. Letztlich muss jeder Mensch einen individuellen und für sich passenden Weg der Trauerbewältigung finden.

Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Unmittelbar nach dem Geschehen bzw. nach einer Todesnachricht befinden sich die meisten Betroffenen in einer Art Schockzustand. Diese erste Phase kann kurz sein oder auch bis zu vier Wochen andauern. Trauernde können nicht begreifen, was passiert ist und fühlen sich wie betäubt. Oft kann man sich im Nachhinein an diese Zeit nur ungenau oder schemenhaft erinnern. Manchmal werden die mit dem Verlust verbundenen Gefühle der Traurigkeit, Angst, Verzweiflung, Scham und Wut als so unerträglich empfunden, dass die Kontrolle darüber verloren geht, heftige Unruhe oder panische Angst können dann die Folge sein. Auch wenn ein solcher Zustand für die Betroffenen äußerst beunruhigend und schmerzhaft ist, sind dies doch normale Reaktionen auf eine außergewöhnlich schwierige Situation.

Nach einem Suizid kommt erschwerend hinzu, dass die Hinterbliebenen mit vielen Fragen zu kämpfen haben. Gewöhnlich ist eine klare und eindeutige Ursache für den Tod eines Menschen ersichtlich. Beim Suizid ist das anders: Warum nimmt sich jemand das Leben?

Außenstehende finden manchmal rasch einfache Gründe und Erklärungen, doch hinter jedem Suizid steht ein Mensch mit einer sehr individuellen und facettenreichen Geschichte. Die Hinterbliebenen beschäftigen sich mit dieser Geschichte und versuchen Antworten zu finden. Das ist ein schwieriger und schmerzhafter Prozess, und viele Angehörige müssen auch nach langer und intensiver Beschäftigung feststellen, dass es keine zufriedenstellenden Antworten auf ihre Fragen gibt.

Phase der aufbrechenden Emotionen

Die Phase der aufbrechenden Emotionen beginnt zwischen wenigen Tagen bis etwa vier Wochen nach dem Suizid des nahestehenden 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, denn wenn die verstorbene Person als einzige Lösungsmöglichkeit nur noch den Tod gesehen hat, drängt sich bei den Zurückbleibenden automatisch die Frage auf, was sie falsch gemacht haben. Manchmal helfen die Schuldgefühle aber auch, die noch unaushaltbareren Gefühle von Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein zu ertragen. Zumindest durch das vermeintlich falsche Verhalten hätten die Hinterbliebenen dann einen gewissen Einfluss auf die Situation gehabt.

Auch Wut darüber, verlassen worden zu sein, kann nach dem Suizid bei den Angehörigen auftreten. Das fühlt sich manchmal erschreckend an, ist aber angesichts der Umstände durchaus erklärlich und auch normal.

Zusätzlich löst der Umstand, Familienmitglied, Partner/in oder Freund/in eines Menschen zu sein, der sich das Leben genommen hat, oft Gefühle der Scham aus. Das hängt unter anderem mit der Tabuisierung des Themas in unserer Gesellschaft zusammen, die eine unsichtbare Schranke zwischen Betroffenen und nicht Betroffenen bedeuten kann. Mit anderen darüber zu sprechen hebt diese Schranke auf und schafft Erleichterung.



Neben der beschriebenen emotionalen Aufwühlung sind körperliche Beschwerden wie Unruhe, Schlaflosigkeit oder Schmerzzustände, sowie Versuche durch Alkohol- oder Drogenmissbrauch den Schmerz zu lindern, weitere mögliche Begleiterscheinungen. Oft werden auch eigene Bedürfnisse hintangestellt und vernachlässigt. Darüber hinaus werden manche Hinterbliebene nach Suizid selbst suizidal, was sich aus einer heftigen und zum Teil widersprüchlichen Mischung an Gefühlslagen und Motiven erklären lässt. Unerträgliches Leid, der meist unbewusste Wunsch nach Selbstbestrafung und die Sehnsucht, dem Verstorbenen nahe zu sein, können bei Hinterbliebenen den Gedanken entstehen lassen, sich selbst ebenfalls das Leben zu nehmen.

In dieser Zeit ist es besonders wichtig und hilfreich mit einer Person, der man vertraut, offen über all diese Gedanken und Gefühle sprechen zu können. **Ist das in Ihrem näheren Umfeld nicht möglich, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.**

Phase des Suchens und Sich-Trennens

In dieser Phase werden die Verstorbenen von ihren Angehörigen auf symbolische Weise „gesucht“. Das kann zum Beispiel durch das Erinnern gemeinsamer Erlebnisse, aber auch konkret durch das Aufsuchen von Orten, an denen man gemeinsam Zeit verbracht hat oder die für die Verstorbenen von besonderer Bedeutung waren, geschehen. Oft entsteht bei den Angehörigen der Eindruck, die Verstorbenen wären ganz konkret anwesend oder sie könnten sie sogar sehen. Diese sogenannten Trugbilder gehören ebenfalls zum normalen Trauerprozess, auch wenn sie manchmal beängstigend wirken. Das Suchen und Erinnern des gemeinsamen Lebensweges ist eine Voraussetzung, um sich trennen zu können. Bei gelungenen Trauerprozessen erkennt man im Laufe der Zeit die Vergeblichkeit des Suchens und beginnt, den Verlust zu akzeptieren.

Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges

In dieser letzten Phase kommen Trauernde üblicherweise immer besser mit dem Verlust zurecht. Man beginnt sich endgültig von den Verstorbenen zu lösen. Damit geht eine Neudefinition des Selbst und des Lebens ohne die Verstorbenen einher. Die Intensität der Gefühle und begleitende Symptome nehmen allmählich ab, auch wenn es später, z.B. an Gedenktagen, weiterhin Zeiten intensiver Gefühlsausbrüche geben kann.

Durch die Auseinandersetzung mit den Gründen des Suizids und der Lebensgeschichte der verstorbenen Person, kann die Frage der Schuld realistischer eingeschätzt werden. Allmählich erfolgt eine Rückkehr in die Alltagswelt sowie eine gewisse Neuorientierung, denn Veränderungen sind notwendig, um die Abwesenheit der verstorbenen Person kompensieren zu können. 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 zu nehmen (ab Seite 22 in dieser Broschüre finden Sie passende Anlaufstellen).

Mit anderen darüber reden?

Für die Verarbeitung des Verlustes und einen gelingenden Trauerprozess ist die Möglichkeit, offen über das Geschehene und die damit verbundenen Gefühle zu reden, besonders 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, dass sie sich isolieren.

Wer das Gefühl hat, mit den Personen seines Umfeldes nicht reden zu können, sollte sich dringend professionelle Gesprächspartner/innen suchen. Auch Selbsthilfegruppen bieten eine gute Möglichkeit sich auszutauschen und zu erleben, dass man mit diesen Erfahrungen nicht allein ist. Ab Seite 22 der Broschüre finden Sie Informationen zu passenden Anlaufstellen.



Unterstützung für die Angehörigen

Der Suizid einer nahestehenden Person übersteigt die individuellen Bewältigungsfähigkeiten vieler Betroffener. Wie bereits erwähnt, tragen Suizid-Hinterbliebene deshalb ebenfalls ein erhöhtes Risiko für suizidale Verhaltensweisen. Umso wichtiger ist es, Beistand und Unterstützung zu leisten.

Oft finden Trauernde nach einem Suizid aber zu wenig Unterstützung. Viele Hinterbliebene erleben, wie sich selbst gute Bekannte und Freunde mit ihnen schwer tun und sich in der Folge zurückziehen oder den Kontakt sogar abbrechen. Das liegt daran, dass sich viele Menschen im Umgang mit den Hinterbliebenen unsicher, ängstlich und überfordert fühlen. Von den Hinterbliebenen wird dies meist als sehr schmerzlich empfunden, denn gerade der Beistand nahestehender Menschen wird in dieser belastenden Situation besonders dringend gebraucht.

Auch innerhalb der Familie fällt es manchmal schwer, einander zu unterstützen. Jedes Familienmitglied versucht dann alleine und auf seine Weise mit dem Verlust zurechtzukommen. Dabei bleibt der Suizid für lange Zeit ein beherrschendes Thema und kann sogar Einstellungen und Werthaltungen grundsätzlich verändern. Meist benötigt es viele kleine Schritte, um langsam in die Normalität des Alltags zurück zu finden. Deshalb brauchen Angehörige vor allem ein geduldiges und einfühlsames Gegenüber, das zuhören kann und bereit ist, sich auf ihre schwierige Situation einzulassen.

Nachfolgend finden Sie nützliche Hinweise für den Umgang und das Gespräch mit Hinterbliebenen nach Suizid.

Sehr oft benötigen Hinterbliebene aber mehr Hilfe, als ihnen ihre persönliche Umgebung zur Verfügung stellen kann. Professionelle Beratung, Psychotherapie und psychiatrische Behandlung können dann effektive Unterstützung bieten. Eine weitere, sehr gute Möglichkeit des Beistands leisten Selbsthilfegruppen. Es wirkt entlastend, wenn Menschen sich in ihrem Schmerz begegnen, während der gemeinsamen Zeit frei und offen sprechen und dabei erfahren können, wie ähnlich ihre Probleme, Konflikte und Zweifel sind.

Das können Sie tun, um Angehörige zu unterstützen

- Gehen Sie aktiv auf die Hinterbliebenen zu und signalisieren Sie, dass Sie für sie da sind.
- Zeigen Sie Ihre aufrichtige Betroffenheit und Anteilnahme. Vermitteln Sie den Hinterbliebenen, dass Ihnen das, was ihnen zugestoßen ist, leid tut.
- Anerkennen Sie die Bemühungen und Hilfeleistungen der Angehörigen für den Verstorbenen.
- Hören Sie zu, zeigen Sie Verständnis und Interesse für schwierige Inhalte und Gefühle. Dadurch fühlen sich Betroffene in ihrer Not angenommen. Unterstützung leistet, wer die schmerzliche Trauer des Gegenübers aushalten kann, ohne sofort Handlungs- und Lösungsvorschläge zu geben.

- Ermuntern Sie die Trauernden, Geduld mit sich zu haben und nicht zu viel von sich zu erwarten
- Ermuntern Sie die Trauernden, ihre Gefühle auszudrücken, so wie sie diese gerade empfinden, und signalisieren Sie Ihre Bereitschaft diese Gefühle zu teilen.
- Bestärken Sie die Trauernden darin, so oft und so viel sie wollen, von dem oder der Verstorbenen zu erzählen.
- Unterstützen Sie Betroffene im Alltag, übernehmen Sie Hilfsdienste und Aufgaben z.B. Einkäufe und Besorgungen, auf Kinder aufpassen etc., wenn der/die Betroffene das möchte.
- Trauernde benötigen behutsame Ermutigung, am sozialen Leben weiter oder wieder teilzunehmen und in angepasstem Tempo auch Neues zu versuchen.
- Lassen Sie sich durch Ihre eigene Verunsicherung nicht davon abhalten, mit den Hinterbliebenen Kontakt aufzunehmen, sie zu besuchen oder einzuladen.
- Meiden Sie die Trauernden nicht! Von Freunden gemieden zu werden, fügt einer unerträglich schmerzlichen Erfahrung noch weiteren Schmerz hinzu.
- Bieten Sie sich als Gesprächspartner/in aber nur dann an, 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 vermeiden sollten

- Sagen Sie nicht, Sie wüssten, wie sich eine betroffene Person fühlt. Wenn Sie nicht selbst jemand Nahestehenden verloren haben, „wissen“ Sie wahrscheinlich nicht, wie sich die betroffene Person wirklich fühlt. Sie können aber versuchen diese zu verstehen.
- Wechseln Sie nicht das Thema, wenn die Hinterbliebenen den Verstorbenen erwähnen.
- Vermeiden Sie nicht – möglicherweise aus Furcht, an den Schmerz zu „erinnern“ –, die Verstorbenen oder deren Namen zu erwähnen.
- Versuchen Sie nicht, falschen Trost zu spenden, indem Sie „Positives“, das vermeintlich durch den Tod der verstorbenen Person entstanden sei, erwähnen – z.B. „*Man weiß nie, was ihm/ihr erspart geblieben ist...*“ oder „*Jetzt haben Sie bestimmt einen festeren Zusammenhalt in der Familie ...*“.
- Betonen Sie nicht, dass ja noch andere wichtige und geliebte Personen da seien, z.B. andere Kinder. Menschen sind nicht austauschbar, sie können nicht einfach ersetzt werden.
- Drängen Sie Betroffene nicht mit Bemerkungen wie „*Jetzt müsste es dir doch schon wieder besser gehen*“ oder Ähnlichem. Dies erleben die Betroffenen als Urteil über ihren Gefühlszustand.
- Geben Sie keine Kommentare ab, die in irgendeiner Weise den Schluss zulassen, dass die Behandlung des Verstorbenen zu Hause, in der Nothilfe, im Krankenhaus oder einer anderen Einrichtung nicht richtig war. Auch ohne das Zutun Anderer entstehen bei Hinterbliebenen bedrückende Zweifel und Schuldgefühle.

Was im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen zu beachten ist

- Es ist wichtig, mit Kindern und Jugendlichen offen zu sprechen und sie bezüglich der Todesart nicht zu belügen. Sonst kann es dazu führen, dass sie sich zusätzlich ausgeschlossen fühlen. Als Erwachsene sollten Sie eine glaubwürdige und zuverlässige Stütze bieten. Achten Sie darauf die Informationen in einer altersentsprechenden Form zu geben, damit sie auch verstanden werden.
- Kindern und Jugendlichen sollte es ermöglicht werden, über ihre Gedanken, Fragen und Gefühle zu sprechen. Wenn sie sich im Moment nicht damit auseinandersetzen wollen, zeigen sie dies oft, indem sie weghören oder sich mit anderen Dingen beschäftigen. Jugendliche wiederum ziehen es häufig vor, mit gleichaltrigen Freunden über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen. All das sollten Erwachsene respektieren.
- Kinder trauern anders als Erwachsene – oft zeitversetzt und sprunghaft. Sie brauchen Unterstützung in jenen Momenten, in denen sie gerade 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 die Unterstützung von Freunden und Verwandten, um sich zu entlasten und um ausreichend Zeit für die eigene Trauerarbeit zu haben. Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie sich überfordert fühlen.

Anlaufstellen – Hier finden Sie Unterstützung

Österreichweite Telefon- und Internet-Kontakte

Kriseninterventionszentrum

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

Telefonseelsorge

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

pro mente Austria

www.promenteaustria.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

Kriseninterventionszentrum

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

Sozialpsychiatrischer Notdienst / PSD

Tel.: 01/313 30, tägl. 0–24 Uhr

Fonds Soziales Wien (FSW) – KlientInnentelefon

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

Kontaktstelle Trauer

Caritas der Erzdiözese Wien

Tel.: 0664-842 94 74
kontaktstelletrauer@caritas-wien.at
www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/zusammenleben/pfarrcaritas-und-naechstenhilfe/kontaktstelle-trauer/

Niederösterreich

Krisentelefon

Tel.: 0800 20 20 16, tägl. 0–24 Uhr

Weitere Adressen unter

www.psz.co.at/schnelle-hilfe.html

www.buendnis-depression.at/Hilfsangebote-in-Oesterreich

Burgenland

Psychosozialer Dienst Burgenland

Eisenstadt: Tel.: 057979 / 20100

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

Notruf 0732 / 21 77, tägl. 0–24 Uhr

www.krisenhilfeooe.at

Krisen- und Beratungszentrum

Scharitzerstraße 6-8, 4020 Linz

Tel: 0732 / 21 77

Mo.–Do. 9–17 Uhr, Fr. 9–13 Uhr

Salzburg

Krisenhotline Salzburg

Tel.: 0662 / 43 33 51, tägl. 0–24 Uhr

Krisenhotline St. Johann/Pongau

Tel.: 06412 / 20033, tägl. 0–24 Uhr

Krisenhotline Zell am See/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.gpg-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.: 05-1755-50

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

Trauergruppe für Angehörige nach Suizid

Kontaktstelle Trauer, Erzdiözese Wien

Tel.: 0664/848 25 17

Niederösterreich

Begleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid

Pfarrzentrum Stockerau

Sissy Hanke, Tel.: 0676/483 88 46

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

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.: +43 (0)664 533 60 44

Oberösterreich

Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid

Organisation: Rotes Kreuz

Ort: Kirchdorf

Kontakt:

Fr. Sabine Greimel,

Tel.: 0 7582/63 581-25

oder Fr. Monika Mühlbauer,

Tel.: 0 7582/63 644

Email: ki-hospiz@o.roteskreuz.at

Selbsthilfegruppe für Eltern nach Suizid eines Kindes

Ort: Linz

Kontakt: Fr. Christine Buchberger,

Tel: 0680/1342382 und Fr. Martha Gayer

www.trauernde-eltern.at

Salzburg

Trauer nach Suizid – Pinzgau

Andrea Wieser, Tel.: 0664/784 64 64

Trauer nach Suizid – Salzburg Stadt

Julia Berg

Selbsthilfe Salzburg

Tel.: 0662/888 91 800

Selbsthilfegruppe Kinderverlust – Trauer – Flachgau

Hannelore Koch, Tel.: 0677/623 94 659

Tirol

Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid – Innsbruck

Dachverband Selbsthilfe Tirol

Tel.: 0 512/57 71 98

Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid – Landeck

pro mente tirol

Mag. Petra Egger, Tel.: 0 664/817 27 91

Hilfe für Hinterbliebene von Menschen, die sich das Leben genommen haben – Lienz

Barbara Kunzer, Tel.: 0 650/950 60 60

Gruppe für Angehörige und Freunde nach Suizid – Wörgl

Angelika Pardeller, Tel.: 0676/777 45 00

Vorarlberg

Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid – Bregenz

Martin und Hannelore Ilg, Tel.: 0699/106 24 144

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

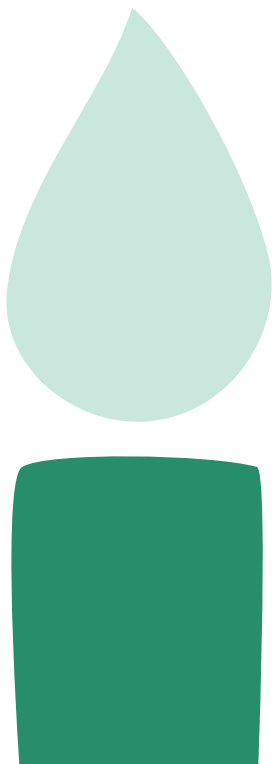
www.selbsthilfe-kaernten.at

www.selbsthilfe-ooe.at

www.selbsthilfe-salzburg.at

www.selbsthilfe-tirol.at

www.selbsthilfe-vorarlberg.at



Impressum

Herausgeber: Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien
www.kriseninterventionszentrum.at

AutorInnen: Mag. Arin Sharif-Nassab,
Dr. Claudius Stein, Dr. Thomas Kapitany,
Mag.^a Dagmar Ferstl

Bildernachweis: Adobe Stock, Tina Bauer
Gestaltung: Barbara Gundl

In Kooperation mit



Gefördert von



Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien
www.kriseninterventionszentrum.at