

# SUIZID UND TRAUER

A full-page background image showing a sunset over the ocean. The sun is a bright yellow orb on the horizon, casting a shimmering path of light across the dark blue water. The sky is a mix of deep blue and orange, with scattered white and grey clouds. In the foreground, a wave with white foam is breaking onto a sandy beach.

HANDREICHUNG ZUM UMGANG  
MIT EINEM SCHWIERIGEN THEMA



# Inhalt

|   |              |
|---|--------------|
| <b>Einleitung</b>   | <b>S. 4</b>  |
| <b>Suizid</b>   | <b>S. 6</b>  |
| Suizide weltweit  | S. 6         |
| Suizide je Region Italiens                                  | S. 7         |
| Suizide in Südtirol   | S. 8         |
| Wie kann Suizidalität entstehen, wer ist gefährdet?         | S. 8         |
| Eventuelle Gefährdungen                                     | S. 9         |
| Mögliche Hintergründe einer Krise                           | S. 9         |
| Aktuelle auslösende Faktoren                                | S. 9         |
| Psychische Erkrankungen                                     | S. 10        |
| Mögliche Anzeichen einer tiefen Krise                       | S. 11        |
| Schutzfaktoren  | S. 11        |
| <b>Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen</b>           | <b>S. 12</b> |
| Daran denken, danach fragen, darüber sprechen               | S. 12        |
| Das soll ich tun  | S. 13        |
| Das sollte ich vermeiden                                    | S. 13        |
| Notruf 112  | S. 14        |
| <b>Trauer nach einem Suizid</b>                             | <b>S. 14</b> |
| Unterschiede der Trauer bei Hinterbliebenen von Suizidanten | S. 14        |
| Der Trauerprozess   | S. 16        |
| Traueraufgaben von William Worden                           | S. 16        |
| Kontaktaufnahme zu Hinterbliebenen                          | S. 17        |
| <b>Suizid bei Jugendlichen</b>                              | <b>S. 18</b> |
| <b>Rechtliche Lage</b>                                      | <b>S. 19</b> |
| <b>Stille der Medien</b>                                    | <b>S. 19</b> |
| Artikel zum Thema Suizid in Südtirol                        | S. 20        |
| <b>Nachwort</b>   | <b>S. 22</b> |
| <b>Hilfe rund um die Uhr</b>                                | <b>S. 24</b> |
| Wo erhalte ich Hilfe?                                       | S. 24        |
| Selbsthilfegruppen in Südtirol                              | S. 27        |
| <b>Das Lied von der Anderwelt</b>                           | <b>S. 32</b> |

## Einleitung

Der Tod eines Menschen hinterlässt immer Betroffene. Seien es Familie, Angehörige, Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, Nachbarn oder sei es auch nur der Platz am Tisch im Altersheim, in der Langzeitklinik oder der Essensausgabe, der verwaist ist. Trauer, Unverständnis, Leere und Hilflosigkeit machen sich in den Herzen breit. Stirbt ein junger Mensch, ein Kind, eine junge Mutter, ein Vater, ist das Entsetzen, die Hilflosigkeit, das Unverständnis und die Trauer umso größer.

Tod macht betroffen. Jeder Tod hinterlässt etwa 400 Trauende.

Der freiwillige Tod eines Menschen hinterlässt allerdings blankes Entsetzen, Fragen, deren Antwort man nie mehr erhalten wird, Mut- und Hoffnungslosigkeit, Gerede hinter vorgehaltener Hand und auch Angehörige, die sich selbst oder Dritten Vorwürfe machen. Ein Suizid hinterlässt Sprachlosigkeit. Über Suizid reden? Ein Tabu. Jemanden darauf ansprechen? Schwierig. Besser man schweigt. **Der Tod wird totgeschwiegen.** Hinterbliebenen von Suizidenten wird oft die nach Toden übliche Unterstützung des sozialen Umfeldes unzureichend zuteil.

Während ich das hier schreibe, ist in Südtirol vermutlich ein Mensch dermaßen verzweifelt und empfindet eine absolute Hoffnungslosigkeit, dass er versucht, sich das Leben zu nehmen. Vielleicht mit Erfolg. Das Entsetzen und das Schweigen beginnt von Neuem. Etwa 50 Mal jährlich.

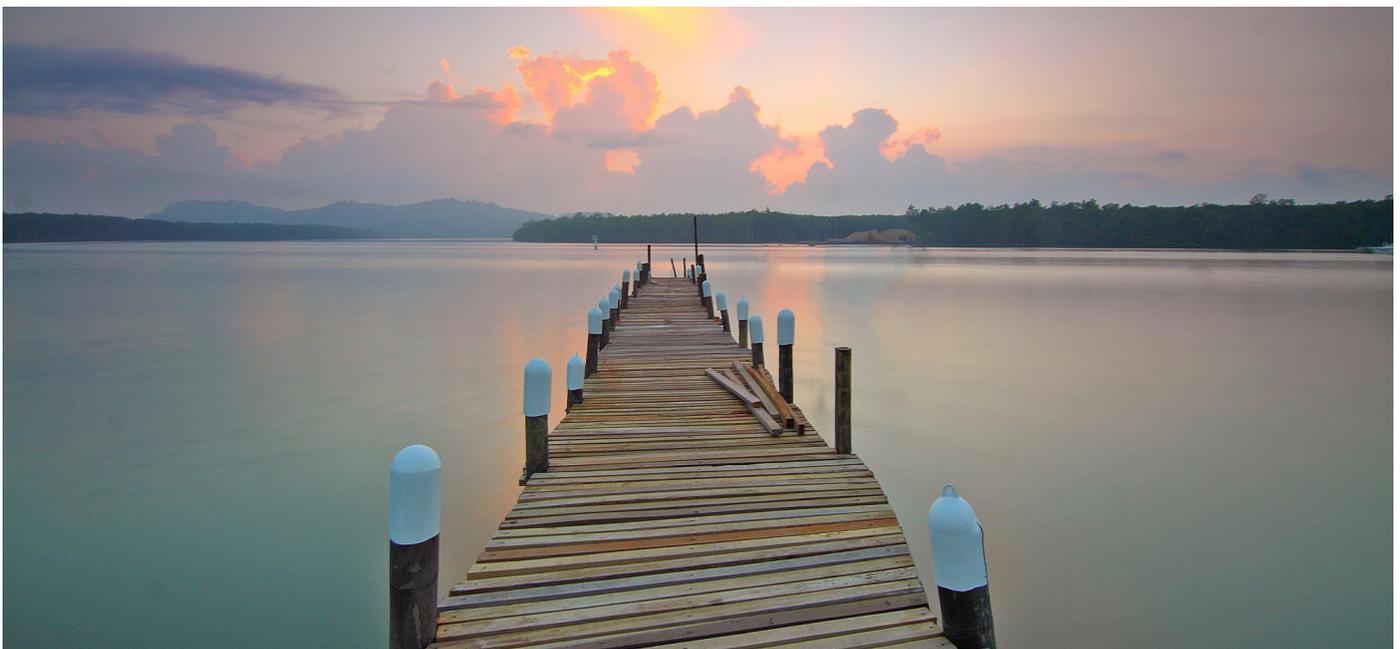
Das Verfassen der Broschüre, die ihr in den Händen haltet, fiel mir sehr schwer. Tränen flossen, Nächte waren lang und dunkel, Gedanken kreisten. Nichts Persönliches preisgeben, objektiv bleiben. Ich denke, es ist mir halbwegs gelungen. Trotzdem fehlte etwas und das möchte ich mit dieser Einleitung beheben. Es fehlt das Herz. Wenn ich mit dieser Broschüre auch nur einen einzigen Suizid verhindern kann, wenn dadurch die Kruste des Schweigens auch nur ein einziges Mal aufgebrochen wird, so hat sich die Mühe gelohnt und ich habe mein Ziel erreicht.

Der Schockzustand in den man nach einem Suizid im nahen Umfeld fällt, ist schwer zu beschreiben. Nichts ist mehr wie es war. Blankes Entsetzen breitet sich aus, die Angst vor der nahen und fernen Zukunft. Vorwürfe und Schuldgefühle, die man sich macht, werden mit den Jahren weniger. Hat man ein Signal übersehen, hat man zu wenig gekämpft, hat man alles versucht? Irgendwann kommt der Zorn. Zorn auf die Situation, Zorn auf das Alleingelassen werden, Zorn der in der Seele wütet. Warum nur hast du uns verlassen? Auch der Zorn flaut irgendwann ab. Man beginnt anzunehmen, zu akzeptieren und dem Verstorbenen im Leben einen neuen Platz zu geben, vielleicht als inneren Begleiter, als Schutzengel, als Zuhörer oder als tägliches Ritual. Man nähert sich wieder dem Leben an, findet neue Aufgaben und Inhalte, die Wunde heilt, Narben bleiben. Dieser Prozess dauert Jahre und ist wahrscheinlich nie ganz abgeschlossen. Meinen Kindern und mir gelangen diese Schritte mit professioneller Hilfe, guten Freunden und Unterstützern, für die ich heute noch sehr dankbar bin.

Mein Appell an euch, die ihr diese Broschüre in der Hand haltet: auch wenn es nicht leichtfällt, aber brecht euer Schweigen, lasst uns gemeinsam den Tod nicht mehr totschweigen. Reden wir miteinander, nehmen wir uns in die Arme. Kleine Gesten können so viel Positives bewirken. Sprechen wir Probleme an, trauen wir uns und hören zu. Lasst uns gemeinsam offen werden, darüber sprechen und das Tabu aufbrechen.

Reidn mir drüber!

U.V.



# SUIZID

Der Begriff „Suizid“ leitet sich von dem lateinischen Wort suicidium her, welches sich aus den Wörtern sui = sich selbst und caedere= erschlagen, töten, morden ergibt. Suizid ist „die selbst herbeigeführte Beendigung des eigenen Lebens“ [der Brockhaus 2009, s.600]. Das bedeutet also sich selbst aktiv (beispielsweise mit Waffen, Messer, durch Erhängen, Einnahme von Giften etc.) oder passiv (z.B. durch Verweigerung der Nahrungsaufnahme) zu töten und umschreibt also keinen natürlichen (z.B. Erkrankungen, Alter) Tod [vgl. Bronisch 1995, s.11]. Der Begriff Suizid ist, gegenüber den eher alltäglichen Begriffen wie Selbstmord und Freitod, ein wertneutraler Begriff und hat sich im wissenschaftlichen Bereich durchgesetzt und etabliert [ebd.]. So definiert die Weltgesundheitsorganisation den Suizid „als eine Handlung, die eine Person in voller Kenntnis und in Erwartung des tödlichen Ausgangs selbst plant und ausführt“ [OECD 2012].

Suizid bei Jugendlichen von Tessy Gabrielle Antoinette Nicklaus, 2018

## SUIZIDE WELTWEIT

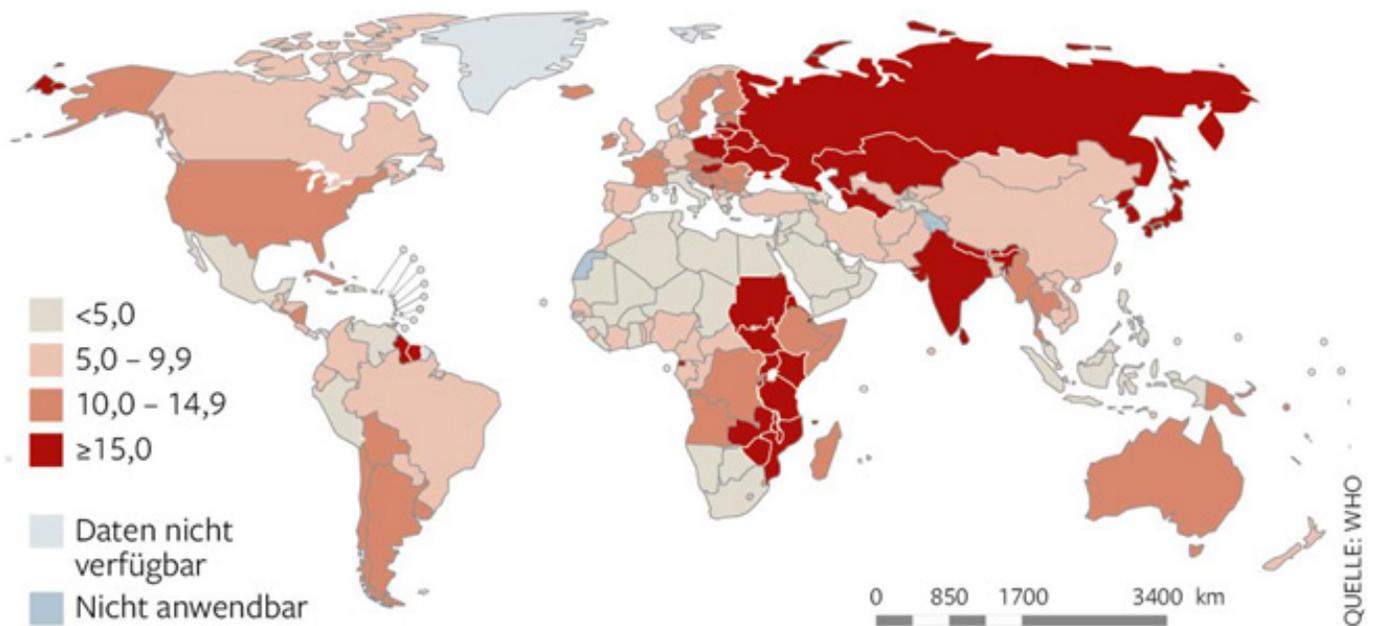
Nach Schätzungen der WHO sterben jährlich etwa 800.000 Menschen durch Suizid, einer alle 40 Sekunden. Die Zahl der Suizidversuche liegt 25 Mal höher.

- In der EU sterben laut der EUSOSTAT-Datenbank 59.000 Menschen im Jahr durch Suizid (27 Länder). In Deutschland gab es 2006 knapp 10.000 Suizidopfer.
- Die Suizidversuchsrate lag 2000-2004 in verschiedenen Zentren Europas bei 158 Männern bzw. 212 Frauen auf 100.000 Personen der Allgemeinbevölkerung [Schmidtke et al. 2004].
- Die Zahl der Suizidopfer ist jährlich fast doppelt so hoch wie die Zahl der Verkehrstoten (1,9:1).
- Suizid findet in allen sozialen Schichten statt.
- Suizid ist immer noch ein Tabuthema.
- Ein Suizid löst bei mindestens 6 Menschen seelisches oder körperliches Leid aus.

DGS Suizidgefährdung Informationen und Hilfsmöglichkeiten

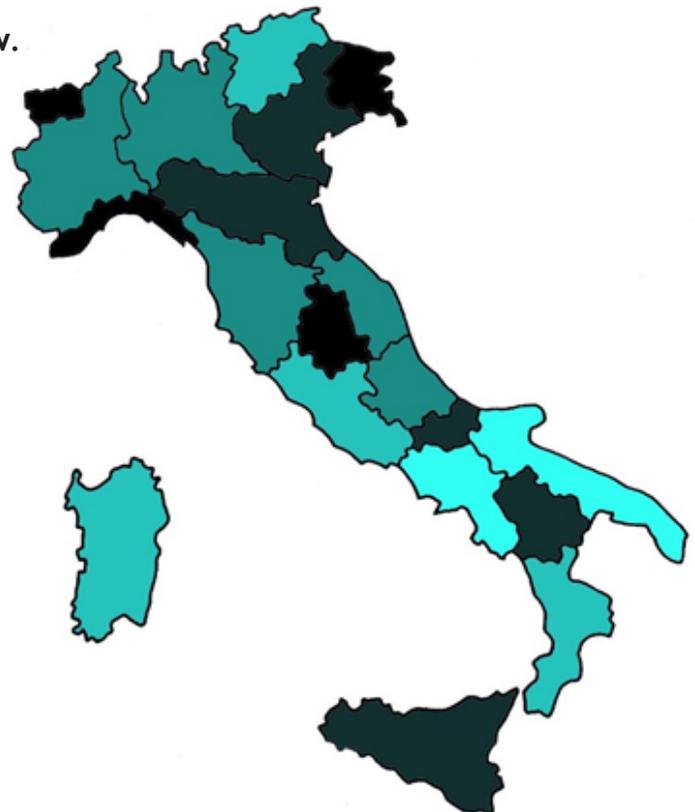
# SUIZIDRATE IM INTERNATIONALEN VERGLEICH

2012 begingen von 100.000 Einwohnern so viele Personen Suizid:



## Suizide je Region Italiens im Jahr 2010

| Suizide           | Anzahl | je 100.000 Einw. |
|-------------------|--------|------------------|
| Kampanien         | 138    | 2,4              |
| Apulien           | 120    | 2,9              |
| Sardinien         | 208    | 4,1              |
| Kalabrien         | 91     | 4,5              |
| Latium            | 266    | 4,7              |
| Trentino Südtirol | 50     | 4,9              |
| Lombardei         | 496    | 5,0              |
| Marken            | 81     | 5,2              |
| Abruzzen          | 69     | 5,2              |
| Sizilien          | 110    | 6,6              |
| Ligurien          | 130    | 8,0              |
| Friaul            | 103    | 8,3              |
| Umbrien           | 78     | 8,7              |
| Aostatal          | 15     | 11,7             |



**Italien gesamt 3.048 5,1**

*Istat su verbali di Polizia e Carabinieri, 2010*

## Suizide in Südtirol im Jahresvergleich 2013-2017

|                             | 2013       | 2014        | 2015        | 2016       | 2017       |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Männer                      | 36         | 48          | 40          | 34         | 24         |
| Frauen                      | 11         | 15          | 15          | 11         | 8          |
| <b>Insgesamt</b>            | <b>47</b>  | <b>63</b>   | <b>55</b>   | <b>45</b>  | <b>32</b>  |
| <i>je 100.000 Einwohner</i> | <i>9,2</i> | <i>12,2</i> | <i>10,6</i> | <i>8,6</i> | <i>6,1</i> |

astat – Südtirol in Zahlen 2018

### Suizide in Südtirol im Jahr 2018: 38

### Suizide in Südtirol Januar bis Mitte März 2019: 18

Tageszeitung Dolomiten vom 06.04.2019, Seite 16

Suizidversuche bei jungen Frauen kommen mehr als dreimal so häufig vor wie bei jungen Männern. Grund dafür ist oft sexueller Missbrauch in der Vergangenheit. Bei den Suiziden verhält es sich umgekehrt, drei von vier Suiziden werden von Männern begangen.

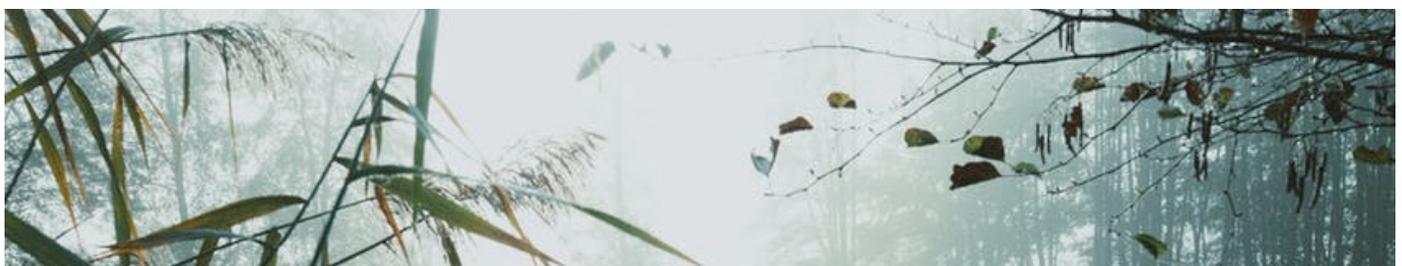
Durchschnittlich hinterlässt ein Suizid bis zu 400 betroffene Personen, davon zirka sechs tief Trauernde.

## WIE KANN SUIZIDALITÄT ENTSTEHEN, WER IST GEFÄHRDET?

### Suizidalität entwickelt sich immer aus einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Selten gibt es den „einen“ Grund, der erklärt, warum ein Mensch nicht mehr leben möchte. Aktuelle Belastungen und Lebenskrisen können ebenso eine Rolle spielen wie psychische Krankheiten. Auch die Erfahrungen, die man im Laufe seines Lebens gemacht hat und die Art, wie man mit ihnen umgegangen ist, welche Bewältigungsstrategien man entwickelt hat, beeinflussen unsere Handlungen und Gedanken, ebenso wie das Verhalten jener Menschen, die uns nahestehen.

Wenn ein Mensch daran denkt, sich das Leben zu nehmen; SUPRA



## **Eventuelle Gefährdungen lassen sich meist erkennen:**

- Personen, die einen Suizid ankündigen oder schon einen oder mehrere Suizidversuche hinter sich haben
- Menschen in akuten Krisensituationen (Trennung, Tod im Umfeld, Verlust von Arbeitsplatz, Krankheit, seelische oder körperliche Gewalt, Mobbing, unerfüllte Liebe, Diskriminierung, Leistungsdruck, ...)
- Menschen in akuten Trennungs- und Belastungssituationen, bei Entwurzelung, Isolation, schicksalhaften Lebensereignissen oder anderen psychosozialen Krisen
- Menschen mit psychischen Erkrankungen (Depression, Borderline, Schizophrenie, ...)
- suchtkranke Menschen
- alte, vereinsamte, isolierte Menschen
- Personen, die durch einen Suizid in der Familie/im Umfeld belastet sind
- Menschen, die an schweren, fortschreitenden Krankheiten leiden
- Der Werther-Effekt (kausaler Zusammenhang zwischen Berichterstattung über Suizide und Nachahmern – siehe auch Seite 19)

## **Mögliche Hintergründe einer Krise:**

### **Persönlich erlebte Ursachen aus der eigenen Biographie, z.B.:**

- traumatische Erlebnisse
- massive Kränkungen
- Trennungen oder Verlusterlebnisse
- Mobbing
- Gewalterfahrungen
- körperlicher bzw. psychischer Missbrauch
- ein Umfeld, das einen geringen Selbstwert fördert

### **Dazu kommen aktuelle auslösende Faktoren, z.B.:**

- Einsamkeits- oder Verlassenheitsgefühle
- familiäre Konflikte, Konflikte mit Freunden oder in der Beziehung
- Trennung, Scheidung oder Liebeskummer
- Schul- oder Berufsprobleme, Arbeitslosigkeit
- Versagensängste

Außerdem beinhaltet suizidales Verhalten ein handlungsleitendes Motiv, nämlich **den Wunsch nach Veränderung**, z. B. die Suche nach Ruhe, **die Hoffnung auf Rettung durch andere** oder **die Sehnsucht nach Befreiung von Belastungen**.

### **Psychische Erkrankungen:**

Oft stehen aber auch nicht erkannte bzw. **nicht ausreichend behandelte psychische Erkrankungen** hinter einer suizidalen Handlungsentscheidung, **z.B.:**

- Depression
- Angst- oder Zwangsstörungen
- Schizophrenie
- Störungen des Sozialverhaltens
- Leistungseinbrüche
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- posttraumatische Belastungsstörungen, oftmals bedingt durch lebensbedrohliche Ereignisse oder langfristige Bedrohungen der körperlichen oder seelischen Unversehrtheit (wie physische, sexuelle und/oder psychische Gewalt)

Der Gedanke an Suizid alleine weist noch nicht auf eine unmittelbare Selbsttötungsabsicht hin. Jede Suizidankündigung ist allerdings unbedingt ernstzunehmen. Etwa 80% der Suizidversuche geht eine Ankündigung voraus.

Viele Suizide passieren nicht plötzlich, vielmehr geht ihnen eine Entwicklung voraus. Zunächst wird der Suizid als eine mögliche Problemlösung in Betracht gezogen. In weiterer Folge wird der Suizid als Problemlösung konkretisiert, es entwickelt sich ein innerer Kampf zwischen selbsterhaltenden und selbstzerstörerischen Kräften. Dieser massive innere Konflikt erzeugt beim Betroffenen großen Druck. Deswegen teilt er seiner Umgebung die Verzweiflung oft durch konkrete Suizidankündigungen mit. Diese Ankündigungen sind oft „Hilferufe“.

Zu diesem Zeitpunkt quälen sich Betroffene mit einem inneren Widerspruch. Sie sind einerseits so verzweifelt, dass sie überlegen, sich zu töten und haben gleichzeitig die Hoffnung auf Hilfe noch nicht aufgegeben. Diese „Hilferufe“ dürfen keinesfalls überhört werden.

Ein Beziehungs- und Gesprächsangebot kann einen anderen Weg weisen. Wenn ein Mensch, der zuvor konkrete Suizidabsichten geäußert hat, plötzlich entspannt wirkt, sich seine Stimmungslage überraschend gebessert hat, obwohl die Belastungen unvermindert

weiterbestehen, sollte an einen feststehenden Suizidplan gedacht werden. Menschen, die den Entschluss gefasst haben, sich das Leben zu nehmen, fühlen sich unter Umständen entlastet und haben das Gefühl, einen Ausweg für Ihre verzweifelte Situation gefunden zu haben.

Der entschlossene Mensch spricht meist nicht mehr über seine Suizidabsicht. Oft bringt er Dinge noch in Ordnung, verfasst ein Testament oder verschenkt Gegenstände von persönlichem Wert. Umso erschütternder ist es, wenn sich dieser Mensch kurze Zeit darauf das Leben nimmt.

In Auszügen aus: Wenn ein Mensch daran denkt, sich das Leben zu nehmen; SUPRA

### **Mögliche Anzeichen einer tiefen Krise:**

- Interesse- oder Teilnahmslosigkeit
- Äußerung von Gefühlen der Hoffnungs- oder Sinnlosigkeit
- Äußerung von Suizidgedanken oder -plänen
- das Schreiben von Abschiedsbriefen, das Verschenken persönlich wichtiger Dinge
- Rückzug von Aktivitäten oder Abbrechen von Kontakten
- plötzliche Stimmungsaufhellung in einer schweren Krise
- bei fehlenden Zukunftsideen weglaufen (bei Jugendlichen)
- Reduktion oder Abbruch der Nahrungsaufnahme

*Nach erfolgtem Suizid ist es zu spät. Suizid ist endgültig. Daher gilt es, vorher alles für den Betroffenen zu tun. Menschen in einer Krise zeigen uns oft Schwächen unseres Gesellschafts- und Wertesystems auf. Sind zum Beispiel schlechte Schulnoten wirklich so hoch zu bewerten, dass wir unseren Kindern damit Druck machen, oder ist das Leben eines Kindes einzigartig und weitaus wertvoller?*

Dr. Ulrich Gutweniger, ganzheitlicher Psychologe und Seelenheilkundiger

### **Neben Risikofaktoren gibt es auch Schutzfaktoren:**

Eine Person kann einzelne oder auch viele der vorher genannten Risikofaktoren aufweisen, aber absolut nicht suizidgefährdet sein.

Denn es gibt auch Schutzfaktoren, z.B.:

- Selbstvertrauen
- soziale Kompetenzen
- tragende Beziehungen
- gute Strategien zur Problembewältigung
- persönliche und berufliche Perspektiven
- Religiosität usw.

Zudem gibt es den **Papageno-Effekt**. Dieser besagt, dass eine **angemessene Auseinandersetzung** mit Suizidalität und das Aufzeigen von Auswegen aus Krisen bzw. von positiven Beispielen, Suizide auch verhindern kann. Der Papageno-Effekt hat seinen Namen nach Mozarts Protagonisten in der Oper „Die Zauberflöte“. Papageno will sich aufgrund einer unglücklichen Liebe das Leben nehmen, wird aber von drei Knaben erfolgreich am Suizid gehindert. Die Oper endet letztlich glücklich.



## SUIZIDABSICHTEN SIND IMMER ERNST ZU NEHMEN.

### DARAN DENKEN – DANACH FRAGEN – DARÜBER SPRECHEN

Suizidales Verhalten entsteht aus dem Zusammenwirken verschiedener Einflüsse.

Was kann ich tun, wenn ich ins Vertrauen gezogen werde oder Signale wahrnehme?

**Verzweifelte Menschen benötigen jemanden, der bereit ist, ihnen zuzuhören.** Es ist fast immer entlastend, über die Umstände, die zu der verzweifelten Situation geführt haben, über die bedrückenden Gefühle, die Hoffnungslosigkeit und die Suizidgedanken zu sprechen. Ein **offenes Gespräch** mit Angehörigen oder Freunden ist meist ein **ganz wichtiger Schritt** zur Bewältigung der Krise. Manchmal ist es notwendig, **auf eine Person**, von deren Krise man weiß, **zuzugehen und nachzufragen**, da die Person von sich aus vielleicht nicht mehr dazu in der Lage ist, ein Gespräch zu suchen.

**Eine respektvolle Haltung gegenüber dem Menschen in Not** ist von großer Bedeutung. Es kann sein, dass wir uns gedrängt fühlen, unser Gegenüber vom Wert des Lebens zu überzeugen und zum Weiterleben zu motivieren. Darin liegt aber die Gefahr, dass er sich unverstanden fühlt und sich zurückzieht. Indem wir darauf verzichten, den Verzweifelten die Suizidgedanken ausreden zu wollen und keine moralisierende Haltung einnehmen, vermitteln wir, dass sie sich nicht alleine fühlen müssen. **Verständnis und Respekt tragen zum Entstehen neuer Hoffnung bei.**

#### **Das kann ich tun:**

- geduldig zuhören, Gesprächsbereitschaft zeigen
- die Sorgen des Betroffenen ernst nehmen
- nach konkreten Suizidideen fragen
- Zeit, Zuwendung und Fürsorge zur Verfügung stellen
- akuten Handlungsdruck erfragen
- zu einer Hilfseinrichtung, Arzt oder Krankenhaus begleiten
- Zuversicht vermitteln
- Angehörige oder Bezugspersonen einbeziehen
- bei Inanspruchnahme von Hilfe unterstützen
- vermitteln, dass der Betroffene wichtig ist
- eigene Grenzen erkennen und sich für sich selbst Unterstützung holen

#### **Das sollte ich vermeiden:**

- den Betroffenen alleine lassen
- den Betroffenen nicht ernst nehmen
- Belehrungen und Beurteilungen
- den Betroffenen in seinem Wunsch unterstützen
- moralische Vorhaltungen machen
- Kritik an dem Wunsch des Betroffenen äußern
- Floskeln, allgemeine Ratschläge geben
- bagatellisieren („Das ist doch alles nicht so schlimm“)
- glauben, nichts unternehmen zu können
- die eigene Grenze nicht erkennen, für sich selbst keine Unterstützung suchen

## Notruf 112

**Im Notfall muss unmittelbare Hilfe organisiert werden. Entweder man begleitet den betroffene Person in eine Hilfseinrichtung oder man verständigt die Rettung.**

Eine Liste der Hilfseinrichtungen in Südtirol ist am Ende dieser Handreichung angeführt.

## TRAUER NACH EINEM SUIZID

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend.

Es gibt ein „Davor“ und ein „Danach“. **Nichts ist mehr so, wie es war.**

Der Schmerz des Verlustes geht oft mit der Frage nach dem Warum einher, dem Verlassen sein mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen. Ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein. Das mühsam gelegte „Lebensmosaik“ ist zerstört, die Einzelteile müssen neu geordnet werden.

Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber Möglichkeiten damit weiterzuleben finden sich zusammen mit anderen Menschen leichter.

**Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen.**

### **Unterschiede der Trauer bei Hinterbliebenen von Suizidanten und anderen Verstorbenen:**

Ein Suizid hinterlässt immer offene Fragen, Trauma-Symptome, besonders beim Auffinden des Verstorbenen, und oft auch Wut und Scham. Dazu kommt die Suche nach dem Warum, die sehr schmerzhaft, aber auch wichtig für die Verarbeitung ist. Auch die Frage, ob man es nicht hätte verhindern können, ist sehr präsent. Abschiedsbriefe werden nicht oft hinterlassen, nur selten sind die Inhalte erklärend.

**Hinterbliebene von Suizidenten leiden unter Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen.** Dies hat nichts mit wirklicher Schuld zu tun, die Schuldgefühle und die „Überlebensschuld“ (Menschen, die das Konzentrationslager überlebten, Unfälle überleben, alte Generationen die junge Generationen überdauern oder Kinder, die ein Geschwisterchen verlieren) sind aufgrund der Umstände eingeredet. Besonders Kinder geben sich oft die Schuld am Tod eines Familienmitglieds.

**Hinterbliebene von Suizidanten erfahren in der Regel weniger soziale Unterstützung und werden oft stigmatisiert.** Oftmals wissen andere Menschen nicht, wie man auf den Betroffenen zugehen soll und haben Schwierigkeiten, darüber zu reden oder diese

anzusprechen. **Dies kann dazu führen, dass Hinterbliebene in ihrer Trauer, ihrer Hilflosigkeit und mit ihren Schuldgefühlen alleingelassen werden.**

Hinterbliebene fühlen sich zum Teil vom Verstorbenen zurückgewiesen und gekränkt. „Er hat sie wohl nicht genug geliebt, wie könnte er ihnen sonst so etwas antun“. Durch die endgültige Handlung des Suizidanten wird den Hinterbliebenen jede Handlungsmöglichkeit genommen. Dies löst ein starkes Ohnmachtsgefühl aus.

*Wichtig ist, sich in diesem Gewirr von Gefühlen und Gedankenspielen „Wenn ich das getan hätte, wäre vielleicht...“ vor Augen zu führen, dass Selbstmord auch eine Form des Mordes ist und für die Tötung selbst ist einzig der Täter verantwortlich.*

Dr. Ulrich Gutweniger, ganzheitlicher Psychologe und Seelenheilkundiger



*Der Selbstmörder hinterlässt den Überlebenden sein düsteres Seelengeheimnis: Er verurteilt die Hinterbliebenen zur Auseinandersetzung mit vielen negativen Gefühlen und überdies zu Zwangsgedanken, die darum kreisen, inwieweit sie selber tatsächlich oder möglicherweise dazu beigetragen haben, dass es zu dem Selbstmord kam, oder ob sie ihn nicht hätten verhindern können. Das kann eine schwere Belastung sein.*

Edwin Shneidman

## Der Trauerprozess

Nach dem Trauerforscher William Worden wird Trauer nicht in einzelne Phasen eingeteilt, sondern in Aufgaben des Trauenden. Die Formulierung von Aufgaben wird dem Prozess der Trauer gerechter, da der aktive Einfluss des Trauernden berücksichtigt und hervorgehoben wird. Eine Phasenabfolge hingegen weckt eher den Eindruck des passiv leidenden Menschen.

### Traueraufgaben von William Worden:

1. Aufgabe: **Der Verlust muss als Realität akzeptiert werden.** Diese Aufgabe ist schwer zu bewältigen, es kann lange Zeit dauern, um den Verlust zu realisieren.
2. Aufgabe: **Der Schmerz des Verlustes und andere Gefühle (Trauerschmerz) müssen zugelassen und durchlebt werden.** Diese Aufgabe ist sehr schmerzhaft, fast unaushaltbar, aber dafür umso wichtiger.
3. Aufgabe: **Wenn man dazu bereit ist, muss man sich wieder in kleinen Schritten an das Leben und an die Umwelt anpassen, in der der Verstorbene fehlt** (z.B. sich wieder hübsch machen, sich wieder bunt kleiden, wieder lernen Freude zu empfinden, wieder reisen usw.).
4. Aufgabe: Der Erfahrung muss ein Sinn gegeben werden: **Dem Verstorbenen muss ein neuer Platz zugewiesen werden und man muss weiterleben.** Die Bereitschaft für diese Aufgabe muss von alleine kommen. Den Betroffenen sollte man auf der Suche nach einem Sinn begleiten, aber diesen nicht erzwingen. Die Frage, welche man sich stellen sollte, lautet: „Was gibt es in mir, weil es dich gab?“ (Verena Kast)
5. Aufgabe: **Man muss sich emotional allmählich vom Verstorbenen lösen** (lösen bedeutet nicht vergessen), neue Beziehungen knüpfen und neue Lebensinhalte finden. Dabei sollte man die Wünsche des Hinterbliebenen zulassen und fördern. Ob ein Brief an den Verstorbenen geschrieben wird, eine Truhe mit Erinnerungen angelegt oder ob man sich neben das Grab legt, um dem Verstorbenen näher zu sein, um Trauer zu bewältigen muss all dies Platz finden.

*Es gehört zu einem normal verlaufenden Trauerprozess, dass Schuldgefühle wach werden, denn wer könnte schon von sich behaupten, eine Beziehung ohne jedes Versäumnis gelebt zu haben?*

Verena Kast

Die Bindung zum Verstorbenen muss nicht aufgegeben werden. Das Ziel einer gelungenen Trauerbewältigung ist es, den Tod des Verstorbenen zu realisieren, ihn jedoch trotzdem bei sich zu behalten, z.B. sich innerlich mit dem Verstorbenen zu unterhalten.

### **Kontaktaufnahme zu Hinterbliebenen:**

Die Hürde, mit Hinterbliebenen in Kontakt zu treten, ist nicht immer einfach zu bewältigen.

**Hilfreich dabei ist Offenheit: „Ich bin erschüttert, aber ich weiß nicht, wie ich reagieren soll.“**

Zum Beispiel kann es eine Frage, in der Form eines Briefes an die Hinterbliebenen sein, ob man sich melden oder etwas vorbeibringen darf (Kuchen, Suppe, ...). Trauernde vergessen unter Umständen zu essen und zu trinken, deshalb macht es Sinn, mit ihnen auf diese Weise in Verbindung zu treten.

**Es tut Trauernden gut, wenn sie mit jemanden weinen können.** Jedoch sollte man sich selbst nicht in die Opferrolle stellen, denn Trauernde fallen gerne in die tröstende Rolle, obwohl sie selbst Trost bräuchten. **Ratschläge und Sprüche sind meist unangebracht.**

Es geht darum, da zu sein und ehrlich zu sein, z.B.: „Ich hatte nicht den Mut, mich zuvor bei dir zu melden und zu dir zu kommen“.

**Ein Pflaster für die Seele der Hinterbliebenen ist die Erinnerungsarbeit.** Mit den Hinterbliebenen über den Verstorbenen zu sprechen, oder auch nur ein offenes Ohr für Erzählungen und Erinnerungen zu haben, wirkt oft Wunder. Man sollte den Betroffenen nicht auffodern, jedes Detail zu erzählen. Erst durch eine gewisse Sicherheit und Stabilität wirkt das Erzählen entlastend. Deshalb sollte man immer gewisse Grenzen einhalten und zu große Konfrontation vermeiden, sonst läuft man Gefahr, dass sich Betroffene im Trauma (oder der Re-Traumatisierung) verlieren. Nicht nur das offene Sprechen, sondern auch Wut und Schuldgefühle sollen den Betroffenen erlaubt werden. Die Vermittlung von Sicherheit, Verbundenheit und Ruhe hilft den Hinterbliebenen bei ihrem Ressourcenaufbau und deren Aktivierung.

# SUIZID BEI JUGENDLICHEN

Ursachen für einen jugendlichen Suizid gibt es viele. [...]. Jugendliche begegnen individuellen, kulturellen und gesellschaftlichen Herausforderungen und versuchen ihre Identität zu finden [vgl. Liepmann und Stiksrud 1985, S.1]. Meist ist nicht ein Risikofaktor oder ein bestimmter Grund verantwortlich für einen Suizid, sondern das Zusammenstoßen verschiedener Ereignisse, die wiederum durch das Fehlen von Unterstützung durch das soziale Umfeld nicht ausreichend verarbeitet werden können [ebd.]. So entwickelt sich die jugendliche Suizidalität auf 4 Ebenen: der individuellen, der familiären, der extrafamiliären (Schule, Peergroups etc.) und dem Makrosystem (kulturelle Werte, Medien, Öffentlichkeit) [vgl. Bronfenbrenner 1979 zitiert nach Rotthaus 2017, S.36].

Suizid bei Jugendlichen von Tessy Gabrielle Antoinette Nicklaus, 2018

Wenn sich verzweifelte junge Menschen „das Leben nehmen“ wollen, können sehr unterschiedliche Beweggründe z. T. unbewusst eine Rolle spielen.

Einige Beispiele:

- Es gibt jene, die sich, wenn sie sich suizidal verhalten, endlich beachtet fühlen.
- Es gibt jene, die sich durch suizidales Verhalten Hilfe erhoffen.
- Es gibt jene, die sich mit suizidalem Verhalten für etwas rächen wollen.
- Es gibt jene, die ihre Selbsttötung so perfekt getarnt durchführen, dass keinem etwas auffällt.
- Es gibt jene, die andere mit ihrem suizidalen Verhalten unter Druck setzen wollen.
- Es gibt jene, die sich buchstäblich hinrichten und sich damit bestrafen.
- Es gibt jene, die mit ihrer Vision von „Weiterleben nach dem Tod“ sich und damit wenigstens ihre Vorstellung von eigener Würde „retten“ wollen.

Diese Beispiele treten in vielfältigen Kombinationen auf.

Zwischen Selbstzerstörung und Lebensfreude - Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS)



# RECHTLICHE LAGE

Wer andere in der Absicht Selbstmord zu begehen unterstützt, anspornt oder in irgendeiner Weise diesen erleichtert, wird im Falle eines vollzogenen Suizides mit einer Freiheitsstrafe von fünf bis zwölf Jahren bestraft [Art. 580,1]. Bleibt es bei einem Suizidversuch, wird er mit einer Freiheitsstrafe von einem bis zu fünf Jahren bestraft, sofern sich aus diesem eine schwere oder sehr schwere Körperverletzung ergibt [Art. 580,1 und 583]. Die Strafen erhöhen sich automatisch, wenn es sich um Schutzbefohlene oder hilflose Menschen handelt. Wenn die Person jünger als 14 Jahre ist oder anderweitig nicht die Fähigkeit hat zu verstehen oder zu wünschen, gelten die Bestimmungen zum Mord [Art. 580,2].

Avv. Marco Valente

## DIE STILLE DER MEDIEN - DER WERTHER-EFFEKT

Im Jahr 1984 gab es in Südtirol einen kollektiven Jugendsuizid. Drei Jugendliche nahmen sich gemeinsam das Leben. Dieses Ereignis erschütterte ganz Europa, Medien in unzähligen Ländern berichteten darüber. Die Folge der Medienberichte war der Werther-Effekt, benannt nach der Tatsache, dass im Jahr 1774 nach dem Erscheinen von Goethes „Die Leiden des jungen Werthers“ viele Nachahmungen des Suizids des Romanhauptdarstellers stattfanden.

Nach dem Vorfall 1984 setzten die Südtiroler Medien gemeinsame Richtlinien zur Berichterstattung von Suiziden. **Es wurde und wird kaum mehr über Suizide berichtet.**

Als sich im Jahr 2017 jedoch zehn Südtiroler Jugendliche das Leben nahmen, setzte sich Marlene Kranebitter, Vizedirektorin der Berufsschule Bruneck und Leiterin der Notfallseelsorge dafür ein, **dass über Suizid wieder gesprochen wird.** In Folge wird Präventionsarbeit geleistet, werden Diskussionen im Radio und TV ausgestrahlt und öffentliche Vorträge gehalten (z.B. von Viktor Staudt, der unter Depressionen leidet und einen Suizidversuch hinter sich hat, bei dem er beide Beine verlor).

## ARTIKEL ZUM THEMA SUIZID IN SÜDTIROL

Bozen – 15 Jugendliche im Alter zwischen 16 und 22 Jahren haben in Südtirol in den vergangenen 15 Monaten Suizid begangen. „Vor allem junge Männer scheinen untereinander nicht darüber zu sprechen, viele wollen mit den Lehrern nicht reden, mit den Eltern können sie nicht“, erklärt Marlene Kranebitter, Psychologin, Vizedirektorin des Berufsschulzentrums Bruneck und Leiterin der Notfallseelsorge des Weißen Kreuzes, gegenüber dem Tagblatt Dolomiten.

Die Zahl bei den Erwachsenen, die diesen Weg wählen, ist noch höher. **Im Durchschnitt nimmt sich jede Woche ein Südtiroler selbst das Leben.** Dazu kommt eine Dunkelziffer, denn auch Verkehrs- oder Bergunfälle können versteckte Suizide sein.

Unter den 15 Jugendlichen war nur ein Mädchen. „Es ist wohl so, dass Mädchen eher miteinander über Persönliches reden. Junge Männer haben zwar eine Clique, da geht es dann aber um Motorräder oder die nächste Party“, erklärt Kranebitter gegenüber den „Dolomiten“.

Sie kannte vier der Jugendlichen persönlich, die Suizid als einzigen Ausweg gesehen haben. Wie ein Lauffeuer habe sich die Nachricht über die sozialen Netzwerke und WhatsApp verbreitet. „Wir arbeiten gerade mit den Klassenkameraden des jüngsten Opfers. Es zeichnet sich ab, dass vor allem die jungen Männer nicht wissen, wie es den anderen geht“, erklärt Kranebitter.

**Man müsse die Jugendlichen animieren, miteinander zu reden,** sich zu erzählen, wie es ihnen gehe, ist Kranebitter überzeugt. An der Hotelfachschule gebe es zwei große Chillräume, was sie gut findet. Die Schüler würden Karten spielen und in ihre Handys schauen. Aber es finde auch ein Austausch statt, betont die Psychologin.

**Familienzeit** sei ebenfalls wichtig. „Ich stelle fest, dass es allen Familienmitgliedern in dieser hektischen Zeit immer wichtiger zu sein scheint, Zeit zusammen zu verbringen“, betont Kranebitter laut „Dolomiten“. Ihr Vorschlag lautet: **mindestens ein gemeinsames Essen pro Tag.** „In meiner Familie haben wir das gemeinsame Frühstück durchgezogen“, erzählt sie. Gemeinsame Urlaube seien auch bei Teenagern etwas Besonderes. Zwingen sollte man aber niemanden dazu.

Kranebitter haben die Suizide vor allem im Raum Pustertal sehr betroffen. „Die Einführung von Schulpsychologen wäre sicherlich auch eine tolle Sache. **So selbstverständlich man bei Grippe zum Hausarzt geht, so selbstverständlich sollte es werden, bei Problemen,**

**die schwer wiegen, zum Psychologen zu gehen“**, betont Kranebitter laut „Dolomiten“.

Die Gründe, die vor allem männliche Jugendliche in den Suizid treiben, sind vielfältig. „Sicherlich haben sie es sehr schwer, in der heutigen Gesellschaft in ihre Rolle zu finden: Ein Mann soll kein Weichei sein, aber auch kein Macho, er soll die Familie ernähren und einen guten Job haben, zugleich soll er aber auch Zeit für die Familie haben. Wer kann das schaffen?“, fragt Kranebitter im Gespräch mit den „Dolomiten“. Auch ein Mann, der nur zu Hause sei, müsse sich Kommentare anhören wie: „Bei dem daheim hat wohl die Frau die Hosen an.“

**Durchschnitt sei auch nicht erlaubt:** Im Sportverein oder in der Musikschule gebe es **Konkurrenz und Leistungsabzeichen**, bereits kleine Kinder müssten Spiele spielen, die frühkindliche Förderung beinhalten.

„Mit 16, 17 Jahren geht es weiter: Da darf man sich dann auch keinen Sommer einfach nur so vertreiben, ohne zu arbeiten. Da heißt es dann schon im Familienkreis: Du musst dich umschauen!“, sagt Kranebitter laut „Dolomiten“. Sie spricht sich deutlich für **mehr Freiraum, Zeit zum Nichtstun und Zuhören aus.**

Südtirolnews, 17.05.2017



## Nachwort

Nachdem sich mehrere Jugendliche im Burggrafenamt das Leben genommen hatten, waren wir – einige Fachleute des Territoriums – so betroffen und ohnmächtig, dass wir es nicht mehr schafften, tatenlos zuzuschauen und zu warten bis der nächste tolle Mensch einfach verschwindet und ein neues Loch in die Gemeinschaft reißt!

So beschlossen wir miteinander präventiv tätig zu werden, in der Hoffnung, möglichst viele Menschen davon abzuhalten, diesen letzten verzweifelten Ausweg zu wählen.

Aus meiner Sicht ist der Suizid ein Hilfeschrei und ein **ernstzunehmendes Signal**, das uns aufzeigen will, dass mit unserer Gesellschaft etwas nicht stimmt – nicht mit den Jugendlichen oder den Menschen, die nur mehr den Tod als Ausweg ihrer Situation sehen, sondern mit unseren Gesellschaftswerten.

Was zählt denn heute noch?

Das ist in drei Worten zusammengefasst: Arbeit, Geld und sozialer Status. Mein Vater – Inbegriff eines „richtigen Tirolers“ – pflegte immer zu sagen, wenn ein Jugendlicher in unserem Umfeld vom „richtigen Weg“ abkam, z.B. die Schule oder die Arbeit schmiss und vielleicht noch drogensüchtig wurde: „Der miasset lei ordentlich orbetrn, nor vergang ihm der Blödsinn schun!“

Hallo?!? Wenn diese Haltung stimmen würde, dann hätten wir in Südtirol, das eine Vollbeschäftigung aufweist (Arbeitslosenrate unter 3 Prozent), keine psychischen oder Suchtprobleme!

Fakt ist jedoch, dass in Südtirol 38,9 % (!) ein Alkoholproblem haben, 10-15% eine Depression, 15% Angststörungen und geschätzte 10% süchtig nach illegalen Drogen sind. Und reden wir nicht davon, dass der Großteil der ach so gesunden SüdtirolerInnen eine massive Arbeitssucht aufweist, die wiederum Burnout, Angststörungen und Depressionen verursacht!

Wir Südtiroler sind **Weltmeister im Arbeiten und Leisten**, aber **emotional** und in der Beziehungsführung sind wir **unterentwickelt**! Es fehlt uns inzwischen an Gemeinschaftssinn, Familienzusammenhalt, wahrer Kommunikation und vor allem an emotionaler Wärme.

Aus therapeutischer Sicht sind wir in diesem Land fast alle emotional gestört: zwei Weltkriege, Armut und 2000 Jahre katholische und patriarchale UN-Kultur haben unseren, von Geburt

an **gesunden Ablauf der Gefühle empfindlich gestört.**

- Trauern darf man nicht, das zeugt von Schwäche;
- die Lust wurde verteufelt und die Frau zur Hure gestempelt (zu denen dann aber die frustrierten Ehemänner im Geheimen gehen);
- gesunden Zorn zu empfinden, wenn Mensch sich wehren sollte, wurde zur Sünde deklariert
- und geredet wird über all das schon gar nicht!

Lieber wird bei uns a Glasl Wein oder Bier getrunken und der Schmerz damit hinuntergespült. Was passiert aber, wenn genau diese lebens- und liebesgewichtigen Gefühle verdrängt werden?

- Trauer ist im Grunde die Liebe und der Schmerz der Trennung von einer wertvollen Person;
- Lust ist Lebenslust und -kraft, welche antidepressiv und belebend wirkt;
- gesunder Zorn hilft, sich bei Übergriffen zu schützen und wieder in die Kraft zu kommen
- und wahre Kommunikation ist über das reden, was uns wirklich bewegt, sodass diese Gefühle fließen können.

Bei Verdrängung der Gefühle entstehen Blockaden im Menschen, welche dann wiederum zu Symptomen werden und in zweiter Instanz zu psychischen Störungen oder auch zu Suchterkrankungen führen können. Ansonsten bleibt's beim Funktionieren und Arbeiten, bis es halt nicht mehr geht.

Einige schöne und noch feinfühlig offene Jugendliche halten dann diesen Druck und diese Scheinwelt nicht mehr aus ...

...und dann passiert's wieder, dass ein toller Mensch am Vortag noch mit seinen FreundInnen in der Bar feiert, und am nächsten Tag hängt er dann im Stadel!

Mir spieln do nimmer mit! Sou geht's eben nimmer weiter!

**MIR REDN JETZT AMOL DRIBER!!!**

Dr. Ulrich Gutweniger, ganzheitlicher Psychologe und Seelenheilkundiger

# HILFE RUND UM DIE UHR

Eine gute Anlaufstelle für Menschen in Suizidgefahr sind zu jeder Tages- und Nachtzeit die Notaufnahmen der Krankenhäuser Bozen, Meran, Schlanders, Brixen, Sterzing, Bruneck und Innichen. Aber auch die Zentren Psychischer Gesundheit und die Psychologischen Dienste des Sanitätsbetriebs, Hausärzte, privat arbeitende Psychiater und Psychologen können bei schweren seelischen Krisen helfen.

## WO ERHALTE ICH HILFE?

Erster Ansprechpartner bei Krisen ist der Hausarzt oder die Notaufnahmen der **Krankenhäuser**.

Krankenhaus Meran 0473 263333

Krankenhaus Schlanders 0473 738111

Krankenhaus Bozen 0471 908111

Krankenhaus Brixen 0472 812111

Krankenhaus Bruneck 0474 581111

Krankenhaus Sterzing 0472 774111

Krankenhaus Innichen 0473 917111

**Young&Direct** - Beratung für Jugendliche - vertraulich und kostenlos

Johann-Wolfgang-von-Goethe-Straße 42 ;I - 39100 Bozen - 0471 060 420

Jugendtelefon (Grüne Nummer): 8400 36366 (Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr)

Skype: young.direct (Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr)

WhatsApp: 345 0817 056 (Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr)

Facebook: Young+Direct Beratung Consulenza

### **Lilith Familienberatungsstelle**

Marlingstraße 29; 39012 Meran

Tel.: 0473 212545 - info@lilithmeran.com

### **Familienberatungsstelle „P. Maximilian Kolbe“**

Carduccistraße 7; 39012 Meran

Tel.: 0473 23 34 11 - consultorio.kolbe.merano@virgilio.it

### **Familienberatung Meran**

Rennweg 6, 39012 Meran - 0473 210612 - meran@familienberatung.it

## **Caritas Männerberatung**

Gumerplatz 6 oder Lauben 9; 39100 Bozen

Tel.: 0471 324 649 - mb@caritas.bz.it

## **Telefonseelsorge der Caritas**

Grüne Nummer: 840 000 481 (rund um die Uhr, jeden Tag)

<https://telefonseelsorge-online.bz.it>

## **Telefono Amico**

numero verde: 800 851 097 - [www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it)

Das **Netzwerk Suizidprävention** in Südtirol setzt sich derzeit aus mehr als 20 verschiedenen gemeinnützigen Organisationen und öffentlichen Einrichtungen zusammen. Koordiniert wird das Netzwerk von der Caritas, der EAAD-EOS Genossenschaft, dem Forum Prävention, Telefono Amico und von Vertretern der psychiatrischen und psychologischen Dienste, der Notfallseelsorge sowie der Deutschen Bildungsdirektion der Autonomen Provinz Bozen.

**[suizidpraevention@caritas.bz.it](mailto:suizidpraevention@caritas.bz.it)**

Niederschwelliges Angebot, Erstberatung, Begleitung, Unterstützung:

**Streetworker, Jugenddienste und Offene Jugendeinrichtungen**

## **Frauenhausdienst**

Bozen

Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen - Frauenhaus Verein "GEA"

Neubruchweg 17 - 0471 513399 - Grüne Nummer 800 276433 - <mailto:frau.gea@virgilio.it>

<http://www.casadelledonnebz.it/>

Geschützte Wohnungen – Verein „Haus der geschützten Wohnungen des KFS“

0471 970350 - Grüne Nummer 800 892828 - [info@hdgw.it](mailto:info@hdgw.it) - <http://www.hdgw.it/>

Brixen

Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen - Frauenhaus der Bezirksgemeinschaft

Eisacktal - Romstr. 7 - 0472 820587 - Grüne Nummer 800 601330

[frauen.bzgeisacktal@gvcc.net](mailto:frauen.bzgeisacktal@gvcc.net) - <http://www.bzgeisacktal.it/>

Bruneck

Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen - Geschützte Wohnungen der  
Bezirksgemeinschaft Pustertal - Michael-Pacher-Str. 6 - 0474 410252 - Grüne Nummer  
800 310303 - frauenhausdienst@bzgpust.it - <http://www.bezirksgemeinschaftpustertal.it/>

Meran

Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen - Frauenhaus Verein "DONNE CONTRO LA  
VIOLENZA – FRAUEN GEGEN GEWALT – ONLUS" - Freiheitsstr. 184/A - 0473 222335 Grüne  
Nummer 800 014008 - info@donnecontrolaviolenza.org - <http://www.frauengegengewalt.org/>

### **Psychologische Dienste der Sanitätsbetriebe**

Rossinistraße 1; 39012 Meran - 0473 25 10 00

### **Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Koordinator: Univ. Prof. Dr. Andreas Conca Verantwortliche: Dr.in Felicita Scolati

Bozen Süd, Josef Ressel Straße 2, Enzian Office, Eingang Ost, 7. Stock

Informationen: Montag-Donnerstag 08:30-12:00 und 14:00-16:30 Uhr, Freitag 08:30-12:00 Uhr

Vormerkungen: Montag-Freitag 10:00–12:00 Uhr, Tel. 0471 435 354

0471 435353 - [kjpp.bz@sabes.it](mailto:kjpp.bz@sabes.it)

Partner für Fortbildungen: <https://eos-genossenschaft.bz/>

**Liste der Psychologen in Südtirol:** <http://www.psibz.org/>



## SELBSTHILFEGRUPPEN IN SÜDTIROL

*Selbsthilfegruppen sind Versuche, aus eigener Betroffenheit heraus gemeinsam mit anderen eigene Wege bei der Bearbeitung eigener Probleme gehen zu lernen.*

Klaus Balke

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ihre gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Probleme nicht mehr alleine lösen wollen und deshalb den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen suchen. Erfahrungen werden ausgetauscht und in der Gruppe sind Menschen, die sich gegenseitig zuhören und unterstützen. Die Teilnehmer lösen sich aus ihrer persönlichen Isolation und stärken dadurch ihre Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit.

- **Erfahrungs- und Informationsaustausch:** Gegenseitige Unterstützung und Zuhören
- **Selbstbetroffenheit:** Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit
- **Gleichstellung:** In der Gruppe sind alle gleichgestellt
- **Selbstbeteiligung:** Jeder ist in eigener Sache aktiv und selbstverantwortlich
- **Verschwiegenheit:** Alles was in der Gruppe gesagt wird, darf nicht nach außen getragen werden

Beratung zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen bieten die Selbsthilfevereinigung psychisch Kranker „Lichtung/Girasole“ (Tel. 0474/53 02 66) und der Verband der Angehörigen psychisch Kranker (Tel. 0471/26 03 03).

### **Dienststelle für Selbsthilfegruppen:**

Tel.: 0471 312424 - [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it) - [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)

### **Angeleitete Selbsthilfegruppen bei Depression und Angststörungen**

Verein Lichtung, 39031 Bruneck, Dantestraße 4

0474 530266 - [www.lichtung@girasole.com](http://www.lichtung@girasole.com)

Bozen 0474 530266; Brixen 0474 530266; Bruneck 0474 530266; Toblach 0474 530266 (dt.)

### **Associazione A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto)**

39100 Bozen, Grieser Platz 18; 0471 916091 - [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)

Bozen (it.) Carla Leverato 347 0021225 - [carla.leverato@alice.it](mailto:carla.leverato@alice.it)

Milena Purin 392 6226726 - [milena.purin@gmail.com](mailto:milena.purin@gmail.com)

Leifers (it.) Anna Bologna 0471 950816 - [annamariafaustina pesaresi@gmail.com](mailto:annamariafaustina pesaresi@gmail.com)

Silvana Zenorini 328 1994871 - [silvana.zenorini@alice.it](mailto:silvana.zenorini@alice.it)

### **Gesprächskreis für Betroffene von Angst- und Panikstörungen Lana**

Lana (dt.) Kuni Tel.: 340 4815639 (20-21h)

### **AD(H)S Erwachsene Südtirol**

Bozen (dt.) Dienststelle für Shg 0471 312424 - [ads.erwachsene@gmail.com](mailto:ads.erwachsene@gmail.com)

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit AD(H)S Bozen

Bozen (it.) Jessica 340 7228377 - [test.bolzano@aifa.it](mailto:test.bolzano@aifa.it)

Selbsthilfegruppe „Zusammen heller sehen“ für Depression Schlanders

Schlanders (dt.) Emma Pobitzer 348 7686251

### **Selbsthilfegruppe zur Bewältigung von Ängsten Obervinschgau**

Auf Anfrage (Gespräche) Gernot 335 5628004

### **Trialog: Betroffene, Angehörige, Fachkräfte**

Gruppen für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung

Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller

Bozen 0471 260303 - [www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it) - [info@ariadne.bz.it](mailto:info@ariadne.bz.it)

Meran (dt.) 0471 260303 - [info@ariadne.bz.it](mailto:info@ariadne.bz.it)

Brixen (Forum) Dr. Ingo Stermann 328 7640029 - [ingo.stermann@sb-brixen.it](mailto:ingo.stermann@sb-brixen.it)

Kaltern, Leifers (dt.) 0471 260303 - [info@ariadne.bz.it](mailto:info@ariadne.bz.it)

### **Selbsthilfegruppe für Familienangehörige von Psychatrieerfahrenen**

Zentrum für Psychische Gesundheit, 39100 Bozen, Rosministr. 32

0471 305811 - [www.sabes.it](http://www.sabes.it) - [csm.viadelronco@sabes.it](mailto:csm.viadelronco@sabes.it)

**Angehörige von Suizidopfern** haben oft unter Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen und Scham zu leiden. Die Caritas-Hospizbewegung bietet deshalb auch für sie Begleitung an. Wer diese in Anspruch nehmen möchte oder Informationen sucht, kann sich an Caritas-Dienst (Tel. 0471/30 43 70; E-Mail: [hospiz@caritas.bz.it](mailto:hospiz@caritas.bz.it)) wenden.

**Trauercafé** Caritas Hospizbewegung, 39100 Bozen, Marconistr. 7

0471 304370 - [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it) - [hospiz@caritas.bz.it](mailto:hospiz@caritas.bz.it)

Bozen (dt.) & (it.) 0471 304370 - [hospiz@caritas.bz.it](mailto:hospiz@caritas.bz.it)

Brixen (dt.) 0472 268418 - [hospiz.brixen@caritas.bz.it](mailto:hospiz.brixen@caritas.bz.it)

Meran (dt.) 0473 495631 - [hospiz.meran@caritas.bz.it](mailto:hospiz.meran@caritas.bz.it)

Sterzing (dt.) 0472 268418 - [hospiz.brixen@caritas.bz.it](mailto:hospiz.brixen@caritas.bz.it)

St. Martin i.P. (dt.) 0473 495631 - [hospiz.meran@caritas.bz.it](mailto:hospiz.meran@caritas.bz.it)

### **Angeleitete Selbsthilfegruppe für Trauernde Eltern Meran**

Caritas Hospizbewegung Meran, 39012 Meran, Rennweg 52

0473 495631 - [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it) - [hospiz.meran@caritas.bz.it](mailto:hospiz.meran@caritas.bz.it)

Meran (dt.) Irene Volgger 0473 495631 - [irene.volgger@caritas.bz.it](mailto:irene.volgger@caritas.bz.it)

### **„Weiße Lilie“ Trauergruppe für verwaiste Eltern**

Hebammenpraxis CoMadre, 39043 Klausen, Gufidaunerstrasse 130

347 7985820 - [www.hebammen@praxis.net](http://www.hebammen@praxis.net) - [heb.comadre@gmail.com](mailto:heb.comadre@gmail.com)

Klausen (dt.) - Anna Gantioler Pernthaler - 347 7985820

### **„Uniti dalla speranza Bozen“ Nach Trauer wieder Hoffnung schöpfen**

Associazione A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto)

39100 Bozen, Grieser Platz 18; 0471 916091 - [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)

Bozen (it.) Wanda Brigadoi 340 8083035 - [wanda.bf@alice.it](mailto:wanda.bf@alice.it)

### **Crew - Angeleitete Selbsthilfegruppen für Angehörige von jungen Konsumenten und von Menschen mit Drogensucht**

Verein La Strada - der Weg, 39100 Bozen, Mariaheimweg 42

0471 203111 - [www.lastrada-derweg.org](http://www.lastrada-derweg.org) - [crew@lastrada-derweg.org](mailto:crew@lastrada-derweg.org)

Bozen, Brixen, Bruneck, Meran (dt. & it) Veronika Rottensteiner 331 6521849

### **Selbsthilfegruppe Silberband - für Opfer sexuellen Missbrauchs**

Dienststelle für Selbsthilfegruppen, 39100 Bozen, Dr. Streiter Gasse 4

0471 312424 - [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) - [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)

### **Raus aus der Gewalt - Hinein ins Leben - Selbsthilfegruppen für Frauen, die von häuslicher Gewalt bedroht sind, derzeit erleben oder erlebt haben**

Haus der geschützten Wohnungen, Postfach 103, 39100 Bozen

0471 970350 - [www.hdgw.it](http://www.hdgw.it) [info@hdgw.it](mailto:info@hdgw.it)

Bozen (Gespräche) 800 892828

### **Männerselbsthilfe - Selbsthilfegruppe für Männer in schwierigen Lebenssituationen**

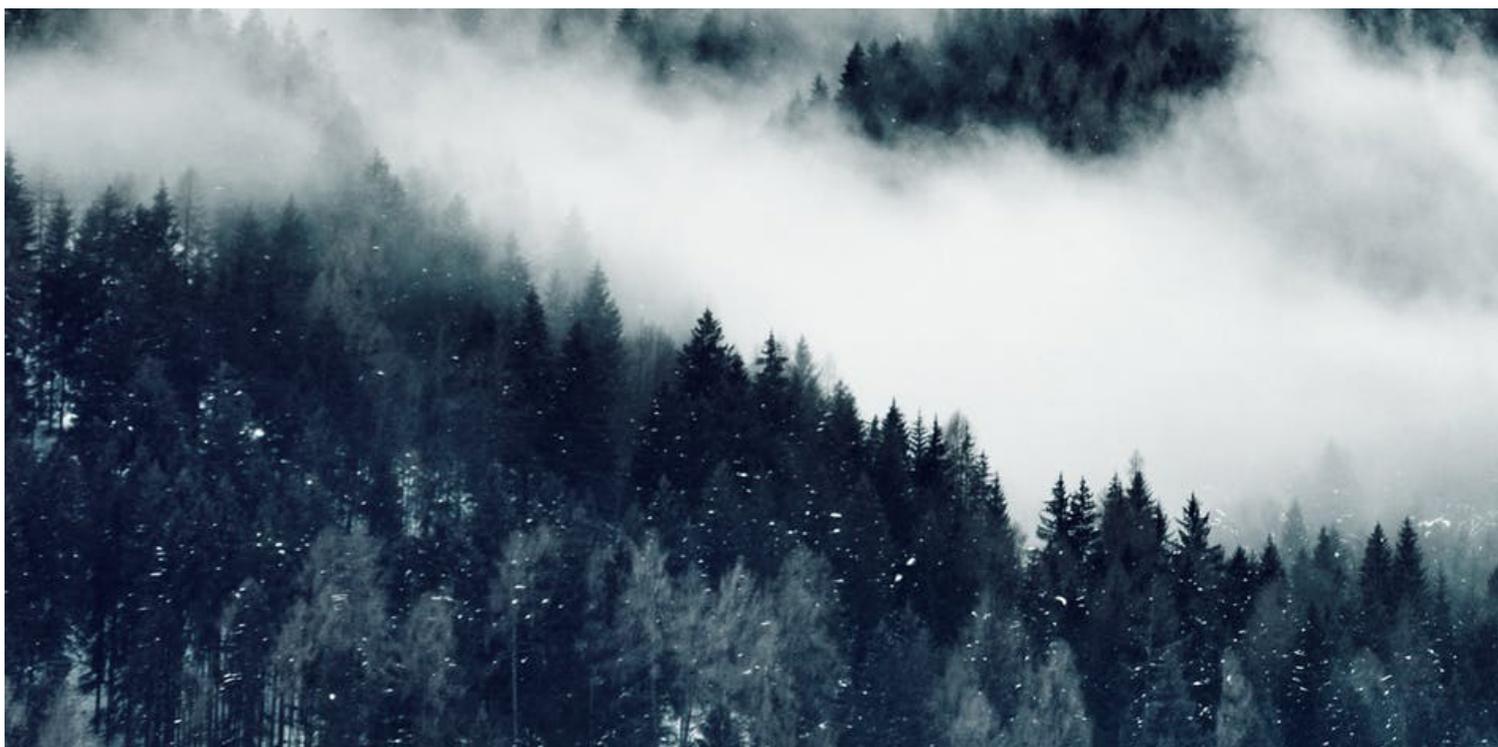
MIP - Männer Initiative Pustertal, 39031 Bruneck, Paternsteig 1

0474 555848 - [www.mip-pustertal.it](http://www.mip-pustertal.it) - [info@mip-pustertal.it](mailto:info@mip-pustertal.it)

Bruneck (dt.) Günther Volgger 340 1896431

### **Die vollständige Liste der Selbsthilfegruppen finden Sie in der Broschüre „Selbsthilfegruppen“**

(Herausgeber: Dienststelle für Selbsthilfegruppen im DV/ DSG) zum Download u.a. auf der Homepage des Jugenddienst Meran/ Info/Gesundheit.



**Der Welt-Suizid-Präventionstag, organisiert von der Internationalen Gesellschaft für Suizidprävention, findet jedes Jahr weltweit am 10. September statt.**

**Weitere Informationen und Textteile entnommen aus:**

Suizid bei Jugendlichen von Tessa Gabrielle Antoinette Nicklaus

DGS <https://www.suizidprophylaxe.de/>

ASTAT <https://astat.provinz.bz.it/de/default.asp>

Wenn ein Mensch daran denkt, sich das Leben zu nehmen; SUPRA – Download auf der Homepage des Jugenddienstmeran/Info/Gesundheit

Zwischen Selbstzerstörung und Lebensfreude - Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.v. (DGS) - Download auf der Homepage des Jugenddienstmeran/Info/Gesundheit

Es besteht keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit bzw. Korrektheit der Ansprechpartner und der angegebenen Telefonnummern.



## Das Lied von der Anderwelt

Es gibt einen See in der Anderwelt,  
drin sind alle Tränen vereint,  
die irgendjemand hätt' weinen sollen  
und hat sie nicht geweint.

Es gibt ein Tal in der Anderwelt,  
da gehen die Gelächter um,  
die irgendjemand hätt' lachen sollen  
und blieb statt dessen stumm.

Es gibt ein Haus in der Anderwelt,  
da wohnen wie Kinder beinand'  
Gedanken, die wir hätten denken sollen  
und waren nicht imstand.

Und Blumen gibt's in der Anderwelt,  
die sind aus der Liebe gemacht,  
die wir uns hätten geben sollen  
und haben's nicht vollbracht.

Und Kommen wir einst in die Anderwelt,  
viel Dunkles wird sonnenklar,  
denn alles wartet dort auf uns,  
was hier nicht möglich war.

Michael Ende



U. V. FÜR DEN JUGENDDIENST MERAN

mit einem Nachwort von Dr. Ulrich Gutweniger,  
ganzheitlicher Psychologe und Seelenkundiger, Meran , Sardinien