

EUROPEAN  
ALLIANCE  
AGAINST

**DEPRESSION** 

kann jeden treffen  
hat viele Gesichter  
ist behandelbar



# TABU SUIZID – WIR REDEN DARÜBER

5. FACHTAGUNG IN INNSBRUCK

Vorträge – Arbeitskreise – Begegnungen

DATUM : Samstag, 5. November 2016, 9.00 – 17.15 Uhr

ORT : Haus der Begegnung und pro mente tirol

# TABU SUIZID – WIR REDEN DARÜBER

## 5. Fachtagung in Innsbruck

Vorträge – Arbeitskreise – Begegnungen

Samstag, 5. November 2016, 9.00 – 17.15 Uhr

Haus der Begegnung und pro mente tirol

Im Jahr 2014 starben in Österreich 1.313 Personen durch Suizid. Häufig gehen einem Suizid mehrere Versuche voraus. Betroffen sind nicht nur jene Menschen, die sich zum Suizid entschließen, sondern auch deren soziales Umfeld. Verwandte, Freundeskreis, KollegInnen und Betreuungspersonen haben gemeinsam mit ihnen manchmal jahrelang gekämpft, gerungen, sie unterstützt, Hilfe organisiert und alles getan, um „das Äußerste“ zu verhindern. Das gelingt oft, aber nicht immer. Dann ist von einem Tag auf den anderen nichts mehr so, wie es war. Hilflös bleiben die Hinterbliebenen zurück mit der Frage nach dem WARUM, dem Verlassen-Sein, manchmal auch mit Schuldgefühlen. Die Tabuisierung der „Selbsttötung“ und das damit verbundene Schweigen machen die Last für die Hinterbliebenen noch drückender.

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

Zielgruppen	Die Fachtagung richtet sich an Menschen, die mit Suizidankündigung konfrontiert sind, einen Menschen durch Suizid verloren haben, einen Menschen nicht vom Suizid abhalten konnten oder Zeugen eines Suizids geworden sind, Angehörige, FreundInnen sowie beruflich von dem Thema betroffene, wie PsychiaterInnen, PsychotherapeutInnen, (Haus-)ÄrztInnen, Pflegepersonen, BegleiterInnen, Psychosoziale BeraterInnen, MitarbeiterInnen von Feuerwehr, Polizei, Rettung.
Ort	Haus der Begegnung, Rennweg 12 Die Arbeitskreise am Nachmittag finden zum Teil in der pro mente tirol, Karl-Schönherr-Str. 3, Innsbruck statt.
Unkostenbeitrag	€ 80,- inkl. Mittagessen (Hauptspeise plus Suppe oder Dessert) Ermäßigung auf Anfrage möglich!
Anmeldung	sowohl für das Programm am Vormittag als auch am Nachmittag erforderlich im Haus der Begegnung unter 0512 / 58 78 69 oder <a href="mailto:hdb.kurse@dibk.at">hdb.kurse@dibk.at</a> !

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

## PROGRAMM

Samstag, 5. November 2016

8.30 – 9.00 Uhr ANKOMMEN UND REGISTRIERUNG

9.00 – 9.15 Uhr BEGRÜSSUNG UND MODERATION

Univ.-Prof. Dr. Hartmann Hinterhuber, Präsident der pro mente tirol  
Mag. Angela Ibelshäuser, Leiterin des Bündnis gegen Depression

9.15 – 10.30 Uhr EIN SCHATTEN AUF DEM LEBEN –  
HINTERBLIEBENE NACH SUIZID

Dr. Claudius Stein

Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zu den schmerz-  
lichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen muss und niemand  
wird im Laufe seines Lebens dieser Erfahrung entgehen. Noch  
schmerzlicher ist der Verlust einer geliebten Person durch einen  
Suizid. Viele Menschen begleitet diese Erfahrung ein Leben lang.  
Der Vortrag trägt dazu bei, Verständnis für die oft komplexen  
Vorgänge sowohl bei normalen, insbesondere aber bei kompli-  
zierten Trauerprozessen, wie sie nach Suiziden häufig sind, zu  
entwickeln. Darüber hinaus gibt er Hinweise, wie man Menschen  
unterstützen kann, die einen Verlust durch den Suizid eines nahe-  
stehenden Menschen erlitten haben.

10.30 – 11.00 Uhr PAUSE

11.00 – 11.45 Uhr SUIZIDALITÄT – WIE ERKENNEN? WAS TUN?

Ao. Univ.-Prof. Dr. Eberhard A. Deisenhammer, Leiter der Arbeits-  
gruppe Suizidforschung und Affektive Störungen der Univ.klinik  
für Allgemeine und Sozialpsychiatrie, Medizinische Universität  
Innsbruck

Eine suizidale Krise kann jede/n einmal treffen. Suizidalität äußert  
sich nicht immer durch eindeutige Hinweise. Wichtig ist es,

überhaupt daran zu denken, dass jemand in meiner Umgebung, der sich in seinem Verhalten ändert, in einer suizidalen Krise stecken könnte, und offen zu sein für das vorurteilsfreie, akzeptierende Gespräch.

11.45 – 12.30 Uhr

## SUIZIDPRÄVENTION

Univ. Prof. Dr. Christian Haring

Suizidprävention ist eine Herausforderung des Gesundheitssystems. Es scheiden deutlich mehr Menschen durch Suizid aus dem Leben als durch Unfälle im Straßenverkehr. Der Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Männern unter dem 40. Lebensjahr. Häufig sind Suizide die Folge zu spät oder gar nicht erkannter psychiatrischer Erkrankungen. Die Ursache dafür ist nicht zuletzt das Stigma, das diesen Erkrankungen leider immer noch anhaftet. Dieser Vortrag richtet sich an Betroffene und Professionelle gleichermaßen und wird die internationalen und nationalen Programme zur Suizidprävention und deren Effekte darstellen.

12.30 – 13.45 Uhr

## MITTAGESSEN IM HAUS DER BEGEGNUNG

13.45 – 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.

Die Themen und ReferentInnen finden Sie auf den folgenden Seiten des Falters.

16.45 – 17.15 Uhr

## GEMEINSAMER ABSCHLUSS – RITUAL

## ARBEITSKREISE NACHMITTAG

### :: A PROFESSIONELLE HELFERINNEN UND HINTERBLIEBENE NACH SUIZID – KOMPLEXE BEDÜRFNISSE UND SCHWIERIGE BEDINGUNGEN FÜR EINE GELUNGENE KOMMUNIKATION

*Dipl.-Soz.-Päd. Elisabeth Brockmann, AGUS-Bundesgeschäftsstelle, Bayreuth  
Mag. Dr. Regina Seibl, Pädagogin und Supervisorin, pro mente tirol, Plattform Trauer nach Suizid Österreich, Selbsthilfegruppe Innsbruck*

Verstirbt ein Mensch durch Suizid, der in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung war, ist sowohl bei den Angehörigen als auch bei den HelferInnen die Erschütterung groß. Dabei erleben beide Gruppen durchaus Ähnliches. Die Kommunikation zwischen ihnen wird jedoch häufig von der Frage nach Verantwortung und Schuld für den Suizid überschattet. In diesem Workshop werden die Trauer von Angehörigen und HelferInnen einander gegenüber gestellt. Zudem wird der Frage nachgegangen, welche Bedürfnisse HelferInnen und Angehörige haben und unter welchen Bedingungen der Kontakt zwischen ihnen gelingen und für beide hilfreich sein kann.

### :: B SUIZID – TRAUER DER HINTERBLIEBENEN

*Sissy Hanke, Psychotherapeutin, Pastoralassistentin im Dekanat Stockeraul  
Schwerpunkt: Begleitung in der Trauer  
Rita Haller-Kerschbaum, betroffene Mutter*

Eine Selbsttötung – ein „Suizid“ in der Familie verändert das Leben grundlegend. Neben dem Schmerz des Verlustes stoßen Menschen auf das große Tabu in der Gesellschaft, Schuldzuweisungen bleiben nicht aus, mit der Frage nach dem „Warum“ ist man oft alleine gelassen.

In dieser Situation kann es ein sinnvoller Schritt sein, sich in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung zu holen. In diesem Arbeitskreis wird erlebbar, wie eine Selbsthilfegruppe gestaltet sein kann. Der Arbeitskreis bietet eine Möglichkeit für Gedanken- und Erfahrungsaustausch rund um die Organisation und Durchführung von begleiteten Gesprächsgruppen für Angehörige nach einem Suizid.

## :: C SUIZIDPRÄVENTION

*Univ. Prof. Dr. Christian Haring, Leiter der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie B des Landeskrankenhauses Hall, tirol kliniken, Vorsitzender der Österreichischen Gesellschaft für Suizidprävention (ÖGS), Mitglied der Expertenkommission Suizidprävention Austria (SUPRA)*

Der Arbeitskreis baut auf den Vortrag am Vormittag auf und geht vertiefend auf die Fragen und Erfahrungen der TeilnehmerInnen ein.

## :: D KINDER ALS HINTERBLIEBENE NACH EINEM SUIZID

*Mag. Gertrud Larcher, Pädagogin, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Rainbows Tirol*

Fragen – Weinen – Toben – Wütend sein – Lachen – Fröhlich sein. Wie können wir Kinder in ihrer Trauer einfühlsam begleiten.

Wie Kinder Verluste, Abschiede, Trennung, Tod und Trauer erfahren, prägt sie oft ihr Leben lang und wirkt sich auf ihr Vertrauen ins Leben aus. Sehr oft drücken Kinder und Jugendliche ihre Trauer zunächst nicht in Worten aus, sondern im Tun, im Spiel, in der Bewegung, im Rückzug oder aber in der Suche nach körperlicher Nähe. Die Sprunghaftigkeit kindlicher Trauer und die große Bandbreite kindlicher Trauerreaktionen macht es in vielen Fällen schwer, kindliche Trauer als solche zu erkennen.

Was trauernde Kinder besonders brauchen sind Menschen, die für sie da sind, die sie mit ihren Ängsten und Nöten ernst nehmen, die ehrlich und aufrichtig auf ihre Fragen eingehen, sich Zeit nehmen und ihnen Geborgenheit schenken.

## :: E MUSIKTHERAPEUTISCHES SEMINAR SUIZID UND ZWISCHENREICH – EINE MUSIKALISCHE JENSEITSREISE

*Mag. Denis Mete, Musiktherapeut, pro mente tirol, Reha Sonnenpark Lans, freie Praxis; Orientalist-Schwerpunkt Turkologie u. Islamwissenschaft*

Viele Fragen stehen mit dem Tod in Verbindung, sei er nun gewollt oder nicht. Einige Ansätze für die Verarbeitung des Suizids geben uns die Kunst, einige finden wir in der Spiritualität, in der Mystik und einige in der therapeutischen Praxis. Die TeilnehmerInnen erarbeiten sich mit dem Musiktherapeuten und passenden Musikinstrumenten, die keine musikalischen Vorkenntnisse benötigen, eine Reise in eine andere Dimension des Erlebens. Der Tod wird hier überschritten und in eine weitere sinn(en)hafte Welt geführt. Gerade dort wo unsere Vorstellungen aufhören, können wir mit der Phantasie weiterreisen. Ein individuelles Verständnis für den Suizid kann aus der musikalischen Inszenierung erwachsen. Musiktherapie wird als erlebniszentrierte Therapie mit Schwerpunkt Selbsterfahrung und Durcharbeiten von Gefühlsthemen genutzt. Musiktherapie zeigt viele Möglichkeiten des kommunikativen Gestaltens unserer Lebenswirklichkeiten. Die Methoden sind zumeist Improvisationen auf Instrumenten, die es jedem ermöglicht zu einem klangvollen Ausdruck zu gelangen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken mit.

## :: F WARUM BLOSS NIMMT SICH JEMAND DAS LEBEN? EIN ÜBERBLICK ÜBER SUIZIDMODELLE

*Priv.-Doz. Dr. Martin Plöderl, Klinischer und Gesundheitspsycholog, Psychotherapeut, Sonderauftrag für Suizidprävention, Universitätsinstitut für Klinische Psychologie, Christian-Doppler-Klinik – Paracelsus Medizinische Privatuniversität*

Seit Jahrzehnten beschäftigt sich die Suizidforschung mit der Erklärung, warum sich Menschen das Leben nehmen. Dies ist eine Herausforderung, denn der Suizid

ist ein komplexes Zusammenwirken von biologischen, psychologischen, sozialen, religiösen/spirituellen und existenziellen Faktoren. Mittlerweile gibt es wissenschaftlich etablierte Suizidmodelle, die in diesem Arbeitskreis vorgestellt und anhand von Fallbeispielen diskutiert werden. Ziel ist, Mythen zum Thema Suizid zu überdenken und ein tieferes Verständnis des Phänomens Suizid zu erreichen.

### :: G EIN SCHATTEN AUF DEM LEBEN – HINTERBLIEBENE NACH SUIZID

*Dr. Claudius Stein, Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut, Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien*

Der Arbeitskreis baut auf den Vortrag am Vormittag auf und geht vertiefend auf die Fragen und Erfahrungen der TeilnehmerInnen ein.

### :: H SUIZID – WAS HilFT, WAS SCHADET DEN ANGEHÖRIGEN IN DIESER SPEZIFISCHEN SITUATION DER TRAUER?

*Mag. Dr. Gerhard Waibel, Psychotherapeut in freier Praxis*

Hinterbliebene nach einem Suizid erleben sich in ihrer Trauer oftmals in einem komplexen Labyrinth von Fragen, von inneren und äußeren Anfechtungen. Und die Dynamik und Dramatik die ein Suizid sowohl im Vorfeld, aber auch danach begleitet, unterscheidet sich in einzelnen Aspekten von anderen Todesfällen. Was brauchen Angehörige wirklich und was zeichnet ihre besondere Situation aus? Was sollten BegleiterInnen dazu wissen, welche Erfahrungen bringen sie mit? Was können sie von den Betroffenen selbst lernen? Im Workshop sollen die TeilnehmerInnen mit ihren je unterschiedlichen Perspektiven in Kontakt kommen und weiterführende Impulse erfahren.

## HILFSANGEBOTE IN TIROL

### PSYCHIATRISCHE KLINIKEN UND ABTEILUNGEN

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

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

Kufstein, Tel. 053 72 / 69 66-3805

Lienz, Tel. 048 52 / 606-0

### SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

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

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

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

### NIEDERGELASSENE ÄRZTINNEN, PSYCHIATERINNEN, PSYCHOLOGINNEN, PSYCHOTHERAPEUTINNEN

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

### BERATUNGSSTELLEN

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

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

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

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

### SELBSTHILFE- UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN

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

(unter Tirol, Hilfe finden, Selbsthilfe)

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

## DAS ÖSTERREICHISCHE BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

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

### *Mehr Information:*

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

## AUSSTELLUNGSPROJEKT – HINTERBLIEBENE NACH SUIZID – RAUM FÜR EIN TABU

5.11. – 17.11.2016 im Haus der Begegnung

Jedes Jahr verlieren tausende ÖsterreicherInnen einen nahe stehenden Menschen durch Suizid. Ihr Leben verändert sich dadurch tiefgreifend und unumkehrbar. Und sie stoßen immer noch auf eine Mauer des Schweigens, die das Thema Suizid umgibt und sie oft zu sehr einsamen Trauernden macht. Zentrales Anliegen dieses Projekts ist, diesem Tabu auf behutsame, aber offene und klare Weise entgegenzutreten. Hinterbliebene nach einem Suizid mit ihrer Trauer und ihren Erfahrungen werden sichtbar, aber auch ihre Schritte aus dem allgegenwärtigen Schatten dieses Ereignisses. Vielleicht kann damit anderen Betroffenen Mut und Hoffnung vermittelt und mehr Bewusstsein für die Anliegen und Bedürfnisse Hinterbliebener geweckt werden...?

*Projektverantwortliche: Bettina Danzl, Fotografin und Mag. Dr. Regina Seibl*

## 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, Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Klinikseelsorge Innsbruck/Hall/Natters/Hochzirl, Telefonseelsorge, Bildungshaus St. Michael, Tiroler Landesverband für Psychotherapie, netzwerk krebs\_vorsorge\_nachsorge, Internationale Gesellschaft für Beziehungskompetenz in Familie und Organisation, start pro mente – Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol, Psychosozialer Pflegedienst Tirol (PSP Tirol), Zentrum für Ehe- und Familienfragen, „Der Brunnen“ im DEZ und HPE – Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.