



Linz, am 01. April 2025

Unterlage zum Pressegespräch

Krisentalk 2025

Suizid-Postvention: Begleitung für jene, die bleiben

Ihre Gesprächspartner*innen:

Dr. Christian Dörfel, Landesrat für Soziales, Integration & Jugend

Katja Sieper MA BA, Leiterin Krisenhilfe OÖ

Dominik Lichtenthal BA, Stv. Teamleiter Mobile Einsätze Krisenhilfe OÖ

Dienstag, 01. April 2025, 11 Uhr

OÖ. Presseclub, Saal CD, Landstraße 31, 4020 Linz

Rückfragehinweis:

Mag.^a Nina Fuchs

Krisenhilfe OÖ, Öffentlichkeitsarbeit

presse@krisenhilfeoee.at

Tel.: 0732 / 69 96-494

Mobil: 0664 / 822 34 94

Aktuelle Schätzungen beziffern den Kreis der Betroffenen pro Suizid auf 135 Personen. Jede dritte Person verliert in ihrem Leben einen bekannten Menschen durch Suizid.¹

Der Suizid eines geliebten Menschen ist für Angehörige und Freund*innen ein unvorstellbarer Schock, der das Leben häufig in ein Davor und Danach einteilt. Neben der Trauer kämpfen jene, die bleiben, oft mit Schuldgefühlen, Einsamkeit und Unverständnis. Eine wesentliche Rolle spielt deshalb Suizid-Postvention, also professionelle Maßnahmen der Nachsorge für Hinterbliebene. Diesem Thema widmet sich der Krisentalk 2025 der Krisenhilfe OÖ am 8. April im Alten Rathaus Linz. Denn die Betreuung von Betroffenen gerade in der Akutphase nach einem Suizid stellt ehrenamtliche Helfer*innen ebenso wie psychosoziale Fachkräfte in der Krisenintervention vor ganz besondere Herausforderungen.

Schulterschluss von Land Oberösterreich und pro mente OÖ: Förderung der psychischen Gesundheit und Suizid-Postvention

Das Sozialressort des Landes Oberösterreich arbeitet eng mit pro mente OÖ im Bereich der psychischen Gesundheit zusammen. Die 15 Psychosozialen Beratungsstellen von pro mente OÖ und Land Oberösterreich bieten niederschwellige Unterstützung, um Menschen in psychischen Belastungssituationen – sei es aufgrund eines Jobverlustes, finanzieller Schwierigkeiten oder anderen Herausforderungen – frühzeitig Hilfe zu bieten. Auch in besonders tragischen Fällen, wie beispielsweise im Falle des Verlusts eines geliebten Menschen aufgrund eines Suizids, helfen das Land Oberösterreich und pro mente OÖ.

„Jeder Suizid hinterlässt nicht nur eine Lücke, sondern verändert das Leben vieler Menschen nachhaltig. Besonders die Hinterbliebenen sind oft mit einer überwältigenden Mischung aus Trauer, Schuldgefühlen und Fragen konfrontiert. Suizid-Postvention ist daher eine unverzichtbare Säule der psychosozialen Unterstützung – sie hilft nicht nur den Betroffenen selbst, sondern trägt auch dazu bei, weitere Krisen zu verhindern. Als Land Oberösterreich ist es uns ein zentrales Anliegen, solche Hilfsangebote bestmöglich zu unterstützen und Bewusstsein für dieses herausfordernde Thema zu schaffen“, so **Sozial-Landesrat Dr. Christian Dörfel**.

¹ Marek, Franziska, Oexle, Nathalie (2023): Zur Bedeutsamkeit sozialer Unterstützung nach Verlust durch Suizid, Stuttgart, Deutschland: Georg Thieme Verlag, S 119.

„Im Schnitt sterben in Österreich durch Suizid etwa dreimal so viele Menschen wie im Straßenverkehr. Dennoch ist Suizid ein schambehaftetes Tabuthema. Viele Zurückbleibende fühlen sich allein mit ihrer Trauer, der Traumatisierung und den quälenden Fragen nach dem Warum. Aus diesem Grund ist Suizid-Postvention entscheidend – nicht nur, um Betroffene bestmöglich zu unterstützen, sondern auch im Sinne der Prävention. Denn dadurch verringert sich auch die Gefahr, dass Hinterbliebene selbst psychisch erkranken“, sagt **Katja Sieper**, Leiterin der Krisenhilfe OÖ.

Warum Suizid-Postvention so wichtig ist

Österreichweit starben im Jahr 2023 insgesamt 1.310 Personen durch Suizid, davon 232 Menschen allein in Oberösterreich². Jeder Suizid erschüttert das soziale Umfeld der verstorbenen Person – nicht nur den engen Kreis der Verwandten und Freund*innen, sondern auch Arbeitskolleg*innen, Bekannte, Ersthelfer*innen oder Therapeut*innen. Zahlreiche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass ein Verlust durch Suizid mit einem größeren Risiko für unterschiedliche psychische Probleme einhergeht – vor allem Depressionen und Suizidalität. Dies verdeutlicht die zentrale Bedeutung von Unterstützungsangeboten im Bereich der Suizid-Postvention: Psychosoziale Krisenintervention, die Unterstützung im Rahmen von Selbsthilfegruppen, aber auch psychotherapeutische oder medizinische Maßnahmen sind in Anbetracht der enormen Belastung von Hinterbliebenen immer auch gleichzeitig Suizid-Prävention und Vorbeugung vor psychischen Erkrankungen.

„Schon alleine die Tatsache eines Suizides, dass ein nahestehender Mensch sein Leben selbst beendet hat, kann traumatisierend sein. Dies wird häufig noch durch die Umstände, z. B. das Auffinden der verstorbenen Person, verstärkt. Dazu kommt, dass die Hinterbliebenen oft von Selbstvorwürfen, Schuld-, und Schamgefühlen, aber auch Wut geplagt werden. Diese quälenden Gefühle tauchen sogar dann auf, wenn man eigentlich im Kopf ganz klar weiß, dass man selbst keine Verantwortung trägt“, weiß **Dominik Lichtenthal**, stellvertretender Teamleiter der Mobilen Einsätze der Krisenhilfe OÖ.

Aufgrund der gesellschaftlichen Stigmatisierung von Suiziden, der Angst vor Schuldzuweisungen von außen oder den eigenen Schamgefühlen ziehen sich viele Betroffene zurück. Häufig haben sie vor allem am Anfang auch selbst keine Worte für das, was passiert ist. *„Gleichzeitig fühlt sich das Umfeld oft überfordert von der Frage, wie man Hinterbliebenen nach einem Suizid gut und hilfreich begegnen kann. Aus Unsicherheit gehen viele auf Distanz. Ein Teufelskreis, der im schlimmsten Fall in sozialer Isolation und noch mehr Verzweiflung endet. Hier unterstützt die Krisenhilfe OÖ – die Betroffenen*

² Statistik Austria

*selbst, aber auch Angehörige und Freunde dabei, einen Umgang mit dem Geschehenen und den Hinterbliebenen zu finden. Einfach nur da zu sein ist zu Beginn oft schon Beistand genug“, erklärt **Katja Sieper**.*

Tabuthema im Fokus

Unter dem Titel „Suizid-Postvention: Begleitung für jene, die bleiben“ befasst sich der **Krisentalk 2025 der Krisenhilfe OÖ am 8. April im Alten Rathaus Linz** mit den spezifischen Herausforderungen und Unterstützungsinstrumenten nach einem Suizid.

Petra Keplinger, Notfallpsychologin und fachliche Leiterin der psychosozialen Dienste des Roten Kreuzes Oberösterreich, beschäftigt sich in ihrem Vortrag „Akute Hilfe nach einem Suizid – wie Angehörige Unterstützung finden“ mit den konkreten Bedürfnissen und Herausforderungen für eine gelingende psychische Erste Hilfe in den ersten Stunden nach einem Suizid. Diese Phase stellt ehrenamtliche Helfer*innen genauso wie psychosoziale Fachkräfte im Rahmen der akuten Krisenintervention vor ganz besondere Herausforderungen.

Katja Sieper, Leiterin der Krisenhilfe OÖ und Elisabeth Hack, Teamleiterin des Kriseninterventionszentrums der Krisenhilfe OÖ, spannen in ihrem Vortrag „Die ersten Wochen ‚danach‘ – Begleitung von Angehörigen nach Suizid“ den Bogen zu den zentralen Themen und Dynamiken der Betreuung von Hinterbliebenen in der ca. sechswöchigen Akutphase nach dem Ereignis: Betrachtung finden dabei die Themengebiete Schuldgefühle, Schuldzuweisungen und Scham, Suizidalität als Symptom bei denen, die bleiben, und die Frage nach dem „Warum“.

Krisenhilfe OÖ Mitarbeiter Dominik Lichtenthal gibt in seinem Vortrag „Angehörigengruppe für Suizidtrauernde – gemeinsam neue Wege finden“ Einblicke in die längerfristige Betreuungsarbeit nach einem Suizid. Im Rahmen einer begleiteten Selbsthilfegruppe bietet die Krisenhilfe OÖ seit vielen Jahren einen sicheren Raum für Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung, um dadurch Wege zur Bewältigung zu finden – Wege, mit dem Unfassbaren leben zu lernen. Der Vortrag gibt stellvertretend für die Teilnehmer*innen der Gruppe einen Einblick in das, was Menschen in den Tagen, Wochen, Monaten und Jahren nach einem Suizid als hilfreich erleben.

Tipps für den Umgang mit Suizid im eigenen sozialen Umfeld

- ▶ **Den eigenen Gefühlen Raum geben:** Schuldgefühle, Wut oder Hilflosigkeit sind normale Reaktionen und sollten zur Sprache gebracht werden – gegenüber einer vertrauten Person oder professionellen Berater*innen, Therapeut*innen etc.
- ▶ **Keine Angst vor Kontakt – „einfach“ da sein:** Viele Hinterbliebene fühlen sich isoliert, weil ihr Umfeld aus Unsicherheit auf Distanz geht. Deshalb ist es wichtig, Kontakt anzubieten, auch wenn man nicht weiß, was man sagen soll – häufig ist die Anwesenheit Beistand genug. Auch wenn Trauernde gerade nicht reden wollen, kann das Wissen, nicht allein zu sein, als äußerst hilfreich empfunden werden.
- ▶ **Zuhören statt Ratschläge erteilen:** Anstelle von gut gemeinten Tipps, die für Betroffene verletzend sein können, sollte man Trauernden Gehör schenken. Es geht nicht darum zu trösten, sondern darum Anteil zu nehmen.
- ▶ **Unterstützung im Alltag anbieten:** Wenn die Welt aus den Fugen geraten ist, fällt häufig auch die Alltagsbewältigung schwer. Die verlässliche Zusage von konkreter Hilfe kann für Entlastung sorgen – sei es der Lebensmitteleinkauf, die Kinderbetreuung oder die Begleitung zu Terminen.
- ▶ **Fragen statt spekulieren:** Jeder Mensch trauert anders – daher ist es wichtig zu fragen, was der oder die Betroffene im Moment braucht oder wünscht.
- ▶ **Professionelle Hilfe empfehlen:** Falls Hinterbliebene sehr stark belastet sind, sich zurückziehen oder Suizidgedanken äußern, sollten sie ermutigt werden, professionelle Unterstützungsangebote, wie die Krisenhilfe OÖ, in Anspruch zu nehmen.
- ▶ **Auf eigene Belastungsgrenzen achten:** So groß der Wunsch zu helfen auch ist, sollte man die persönlichen Grenzen der Belastbarkeit im Blick behalten und sich auch selbst Unterstützung suchen, wenn man mit der Situation überfordert ist.

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei potenzieller Suizidgefährdung

Bei einer vermuteten Suizidgefährdung von Menschen im persönlichen Umfeld ist es wichtig, wie bei körperlichen Notfällen Erste Hilfe zu leisten – auch dann können lebensrettende Sofortmaßnahmen gesetzt werden.

Anzeichen für Suizidgefährdung können zum Beispiel direkte („Ich bringe mich um!“) oder indirekte („Ich will nicht mehr, alles ist sinnlos!“) Suizidankündigungen, sozialer Rückzug und Kontaktabbruch zu Freund*innen, Familienmitgliedern oder weiteren wichtigen Menschen, aber auch andere

Verhaltensveränderungen sein: Jemand macht sich plötzlich nichts mehr aus lieb gewonnenen Dingen und verschenkt Habseligkeiten oder Haustiere bzw. zeigt selbstverletzendes Verhalten.

▶ **Nachfragen und ernst nehmen:**

Die genannten Warnsignale müssen noch kein konkreter Hinweis auf eine Suizidgefährdung sein, wichtig ist es, nachzufragen, wenn man das Gefühl hat, dass jemand im eigenen Umfeld suizidgefährdet sein könnte. Die Person auf mögliche Suizidgedanken anzusprechen, wird sie nicht auf die Idee bringen, sich das Leben zu nehmen. Wichtig ist es, den Betroffenen wirklich zuzuhören und Suizidgedanken oder Ankündigungen stets ernst zu nehmen, sie sind immer ein Ausdruck großer innerer Not.

▶ **Darüber reden:**

Ein offenes Gespräch mit den Betroffenen ist meist der erste wichtige Schritt zur Bewältigung der Krise. Durch die Möglichkeit, über Belastungen zu sprechen, und das Wissen um die Sorge des Gegenübers fühlt sich die Person ernst genommen und erhält neue Perspektiven.

Floskeln wie „Das wird schon wieder!“ oder Verharmlosungen wie „Rede keinen Unsinn, das ist doch kein Grund, sich umzubringen!“ sollten in solchen Gesprächen unbedingt vermieden werden. Sie geben den Betroffenen oft das Gefühl, nicht verstanden zu werden.

Wer nicht weiß, wie er so ein Gespräch beginnen soll, oder wie er den Zustand der/des Betroffenen einschätzen soll, kann sich selbst Unterstützung, zum Beispiel bei der Krisenhilfe OÖ, holen. Gemeinsam gelingt es oft leichter, einen Weg zu finden, darüber zu sprechen, oder einen Ansatzpunkt für das weitere Vorgehen zu erkennen.

▶ **Professionelle Hilfe beiziehen:**

Eine potenziell suizidgefährdete Person sollte immer ermutigt werden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wesentlich ist es in diesem Zusammenhang auch, Betroffene bei der Suche nach passenden Angeboten zu unterstützen – in Frage kommen rund um die Uhr verfügbare Krisendienste wie die Krisenhilfe OÖ, Krankenhäuser und psychiatrische Kliniken, aber auch Psychosoziale Beratungsstellen – diese Einrichtungen bieten eine gezielte Beratung und Unterstützung, auch für Menschen, die suizidgefährdeten Personen beistehen. Ein gemeinsamer Anruf bei der Krisenhilfe OÖ unter der 0732 / 21 77 ist oft ein erster Schritt zu rascher und unkomplizierter Hilfe.

▶ **Für Sicherheit sorgen:**

Bietet man suizidgefährdeten Menschen Unterstützung an, ist es besonders wichtig, nichts zu versprechen, was man nicht halten kann.

Sobald offensichtlich wird, dass ein akutes Suizidrisiko besteht, ist rasches Handeln gefragt! Eine akut suizidgefährdete Person darf auf keinen Fall allein gelassen werden. Wenn das Gefühl entsteht, dass eine suizidale Handlung unmittelbar bevorsteht und die eigenen Bemühungen an der Situation nichts ändern, ist professionelle Hilfe unbedingt nötig! Kann sich die betroffene Person nicht darauf einlassen, ins Krankenhaus zu fahren, dann ist es richtig und lebenswichtig, umgehend die Polizei unter der Telefonnummer 133 zu verständigen. Die Krisenhilfe OÖ kann auch in solchen Situationen telefonisch oder im Rahmen eines Hausbesuchs unterstützen, die richtige Entscheidung zu treffen.

Krisenhilfe OÖ

Um die Krisenversorgung in Oberösterreich flächendeckend und noch umfassender gewährleisten zu können, haben sich pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge unter dem Namen Krisenhilfe OÖ zusammengeschlossen. Die Krisenhilfe OÖ wird finanziert durch das Sozialressort des Landes OÖ. Neben dem ständig verfügbaren Krisentelefon bietet die Krisenhilfe OÖ in psychosozialen Notsituationen auch Online- und Chatberatung, persönliche Gespräche und mobile Einsätze, etwa in Form von Hausbesuchen.

Die Krisenhilfe OÖ unterstützt in allen psychischen Notsituationen – rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr unter: 0732 / 21 77.

Alle Infos unter: www.krisenhilfeooe.at