



Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene nach Suizid in Österreich

Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention - www.suizidpraevention.at

Nach dem Suizid

Wenn ein nahe stehender Mensch in den Tod gegangen ist...

Einen Menschen durch Suizid zu verlieren, ist eine außerordentlich schmerzhaft Erfahrung, die das Leben Betroffener tief greifend verändern kann.

Diese Todesart wirft meist viele quälende Fragen auf, verursacht häufig Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Wut, Verunsicherung, ein Gefühl von Isolation und viele andere Empfindungen, mit denen umzugehen sehr schwierig sein kann. Dazu kommt, dass viele Hinterbliebene nach einem Suizid nicht mit der Unterstützung ihrer Umgebung rechnen können. Suizid ist auch heute noch ein Tabuthema, es löst Ängste und Ablehnung aus. Die Folgen davon sind oft Scham und Rückzug der Angehörigen. Viele von ihnen sind mit ihrem Schmerz und ihrer Verwirrung allein gelassen.

Jahr für Jahr nehmen sich in Österreich mehr Menschen das Leben als im Straßenverkehr sterben. Und Jahr für Jahr sind ihre Partner, Familienmitglieder und Freunde mit diesem schrecklichen Verlust konfrontiert. Viele Betroffene haben große Mühe, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen und einen Weg zu finden, mit den Anforderungen ihres täglichen Lebens zurechtzukommen. In ihrer Trauer brauchen viele von ihnen Unterstützung und Hilfe, damit sie mit ihrem Verlust zu Rande kommen und sich langsam wieder ihrem eigenen Leben zuwenden können.

Selbsthilfegruppen

Der Kontakt und die Gespräche mit anderen Hinterbliebenen nach Suizid können dabei eine sehr wertvolle Unterstützung sein. Für viele ist es entlastend zu erleben, dass es anderen Menschen in dieser Situation ganz ähnlich geht und sie nicht alleine sind mit ihrer speziellen Trauer.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, anderen Betroffenen in einer geschützten und geleiteten Atmosphäre zu begegnen.

Erfahrungen zu teilen und zu erleben, dass es sehr heilsam sein kann, wenn der eigene Schmerz ausgesprochen und gehört wird, auch darum geht es in den Treffen von Selbsthilfegruppen. Diese Gruppen sind Orte, an denen Betroffene Verständnis und Offenheit finden und voneinander lernen können.

Falls Sie Interesse an dieser Form der Unterstützung haben, stehen ihnen die folgenden Angebote zur Verfügung. Bitte nehmen Sie in diesem Fall Kontakt zu den jeweils angeführten Personen auf, um nähere Informationen zu erhalten und eventuell offene Fragen zu klären.

Für den Inhalt verantwortlich:

Fr. Mag. Regina Seibl

Hr. Dr. Nestor Kapusta



Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene nach Suizid in Österreich

Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention - www.suizidpraevention.at

Niederösterreich:

Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid

Ort: Bildungshaus Groß-Russbach
Treffen: monatlich, Termine auf Anfrage

Kontakt:
Fr. Mag. Sissi Hanke
Tel: 0 664/62 16 963

Oberösterreich:

Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid

Organisation: Rotes Kreuz
Ort: Kirchdorf
Treffen: jeden dritten Montag im Monat

Kontakt:
Fr. Sabine Greimel
Tel: 0 7582/63 581-25 oder
Fr. Monika Mühlbauer
Tel: 0 7582/63 644
ki-hospiz@o.roteskreuz.at

Tirol:

Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid

Ort: Innsbruck
Treffen: monatlich, Termine auf Anfrage

Kontakt:
Fr. Mag. Regina Seibl
Tel: 0 650/88 04 818
gina_seibl@hotmail.com
www.selbsthilfe-tirol.at

Vorarlberg:

Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid

Ort: Dornbirn
Treffen: monatlich, Termine auf Anfrage

Kontakt:
Hr. Martin Ilg,
Fr. Hannelore Ilg
Tel: 0 699/106 24 144
ilg.martin@gmx.at
www.selbsthilfe-vorarlberg.at

Wien:

Angehörige nach Suizid

Organisation: HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
Ort: Wien
Treffen: monatlich, Termine auf Anfrage

Kontakt:
Fr. Hermine Pokorny
Tel: 0 699/10 951 965 oder
Sekretariat HPE
Tel: 01/52 642 02
www.hpe.at

Falls Sie uns eine Selbsthilfegruppe bekannt geben möchten oder eine gründen möchten und Tipps oder Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie bitte:

Fr. Mag. Regina Seibl
Tel: 0 650/88 04 818
gina_seibl@hotmail.com



Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene nach Suizid in Österreich

Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention - www.suizidpraevention.at

Falls Sie in einem Bundesland oder in einer Region leben, wo es keine speziellen Angebote für Hinterbliebene nach einem Suizid gibt, können Sie sich durchaus auch an allgemeine Selbsthilfegruppen für Trauernde (verschiedene Todesursachen) wenden. Wo Sie eine solche Gruppe in Ihrer Nähe finden können, entnehmen Sie bitte den Homepages der jeweiligen Selbsthilfe-Dachorganisation:

www.dachverband-burgenland.at

www.selbsthilfe-kaernten.at

www.selbsthilfenoe.at

www.selbsthilfe-ooe.at

www.wels.gv.at

www.selbsthilfe-salzburg.at

www.selbsthilfesteiermark.at

www.selbsthilfe-tirol.at

www.selbsthilfe-vorarlberg.at

www.selbsthilfewien.at

Weitere Links:

Verein Angehörige um Suizid, Deutschland:

www.agus-selbsthilfe.de

Literaturliste:

1. Böhle, Solveig: Damit die Trauer Worte findet. Zurückbleibende nach Suizid. dtv Dialog und Praxis 1996
2. Brocher, Tobias: Wenn Kinder trauern. Wie Eltern helfen können. Rowohlt Verlag Hamburg 1985
3. Chance, Sue: Mein Sohn hat sich das Leben genommen. München 1994
4. Dioda, C. / Gomez, T.: Warum konnten wir dich nicht halten? Wenn ein Mensch, den man liebt, sich das Leben genommen hat. Kreuz Verlag 1999
5. Endres, Petra: Wir wollen leben. Suizid in der Familie bewältigen. Balance-Verlag 2009, ISBN 978-3-867-39042-2
6. Heilborn-Maurer, U./ Maurer, G.: Bewältigung von Suiziden durch Hinterbliebene. In: Ochsmann, R./Howe, J. (Hrsg.): Trauer Ontologische Konfrontation, Stuttgart 1991
7. Hohn, Petra: Plötzlich ohne Kind. GTB 2008, ISBN 978-3-579-06820-6
8. Holzmann, Angela: Ein Buch für die L(i)ebenden. Trauernetzwerk. Don Bosco-Verlag 2010, ISBN: 978-3-769-81790-4
9. Hüscher, M. / Roth, Ulrich: Da spricht man nicht drüber. Wie Jakob den Suizid seines Vaters erlebt. Hüscher&Hüscher Verlag, ISBN 978-3-934794-21-4, 2010
10. Lang, Bianca: Leben ohne Dich. Wenn geliebte Menschen in den Tod gehen. Aufbau-Verlag Berlin 2006, ISBN 3-351-02626-9
11. Mend, Helga: Ein letzter Brief zum Abschied. Magic Buchverlag 2007, ISBN-13:978-3-936935-44-8 (Aufzeichnungen einer Mutter über den Weg der Trauer und des Weiterlebens, ein Jahr nach dem Suizid ihres Sohnes)
12. Ide, Helga: Wenn Kinder sich das Leben nehmen. Trauer, Klage und die Zeit danach. Kreuz Verlag Stuttgart 1992
13. Juen, Barbara / Werth, Manuela: Dann geh ich zu Mama ins Bett - Arbeitsbuch zum Thema Tod und Suizid. Berenkamp-Verlag
14. Wenn sich jemand selbst getötet hat - Arbeitsheft für Kinder (Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche) BM-Verlag - ISBN:978-3-940869-00-5
15. Otzelberger, M.: Suizid - Das Trauma der Hinterbliebenen. Erfahrungen u. Auswege. Ch. Links-Verlag, Berlin 1999
16. Paul, Chris: Warum hast Du uns das angetan? Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1998
17. Paul, Chris: Schuld - Macht - Sinn: Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2010
18. Schäfer, Sigrid: Ich habe euch alle sehr geliebt. Das Vermächtnis meiner Tochter, die sich das Leben nahm. Kreuz Verlag Zürich 2000
19. Thomas, Johannes: Im Schatten Deines Todes. Wege durch die Trauer nach einem Suizid. Gütersloher Verlagshaus 2004, ISBN 3-579-06801-6.