

Wege zur Suizidprävention –
Wissen hilft!

Probleme sind bewältigbar



Stand: 2022/01

www.suizidpraevention-stmk.at



„Keine Todesart löst so viel Betroffenheit aus und stellt für Angehörige sowie das weitere Umfeld eine so große Belastung dar wie die Selbsttötung.

Alljährlich sterben rund 1.200 Menschen in Österreich durch einen Suizid – mehr als dreimal so viele wie im Straßenverkehr. In der Steiermark sind im Vergleich besonders viele Menschen betroffen. Österreich liegt in der Statistik der Suizidraten etwas über dem europäischen Schnitt – die Steiermark ist seit Jahrzehnten im Bundesländervergleich führend.

Die Gesamtzahl der Suizide hat sich in den letzten 30 Jahren nahezu halbiert – dennoch sterben noch immer viel zu viele Menschen, weil sie keinen anderen Ausweg sehen. Im Vorfeld eines Suizids finden sich oft Lebenskrisen, Einsamkeit, Isolation und psychische Erkrankungen wie Depression oder Suchterkrankungen. Betroffene sehen aus verschiedensten Gründen keinen Ausweg mehr. Doch das muss nicht so sein!“

DDr.ⁱⁿ Susanna Krainz

Psychiatriekordinatorin des Landes Steiermark

GO-ON Suizidprävention Steiermark ist ein Projekt des Gesundheitsfonds Steiermark / Plattform Psyche zur Reduktion dieser für uns alle belastenden Situation.

Diese Broschüre kann professionelle Hilfe nicht ersetzen. Sie bietet aber einen Leitfaden im Umgang mit potenziell gefährdeten Menschen sowie Basisinformationen zum Thema. Wir laden Sie ein, von den Angeboten Gebrauch zu machen. Information und Verständnis sind die wichtigsten Faktoren zur Bewältigung von Krisen.

Wissen hilft!

Das Leben ist es wert!

Die Suizidprävention in Österreich blickt auf eine rund 100-jährige Geschichte zurück. Im Jahr 2000 wurde der Öffentlichkeit ein Suizidpräventionsplan vorgestellt, worin die WHO-Präventionsstrategien – Restriktion von Suizidmitteln, Behandlung von psychisch Kranken, Betreuung nach Suizidversuchen, verantwortungsbewusste Berichterstattung und spezifische Schulung von Gesundheitspersonal – bereits enthalten sind.

Die österreichische Bundesregierung bekennt sich dazu, die Suizidprävention weiter auszubauen und unterstützt die Arbeit jener, die sich für eine Reduktion der Suizidzahlen in Österreich einsetzen. 2012 wurde vom Bundesministerium für Gesundheit *SUPRA-Suizidprävention Austria* als Basis einer nationalen Suizidpräventionsstrategie vorgestellt. Basierend auf 10 Punkten soll dieses Programm eine nachhaltige und qualitativ hochwertige Suizidprävention sicherstellen:

1. Schaffung von erhöhtem Bewusstsein und Wissen
2. Unterstützung und Behandlung
3. Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
4. Zielgruppe: Erwachsene
5. Suizidprävention im Alter
6. Gruppen mit erhöhtem Risiko
7. Schulung und Entwicklung
8. Reduzierte Erreichbarkeit und Verfügbarkeit von Suizidmitteln
9. Nationale Expertise
10. Gesetzliche Voraussetzungen

GO-ON Suizidprävention Steiermark arbeitet eng mit der eingesetzten Kontaktstelle für Suizidprävention zusammen und stellt mit seinen Angeboten einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Konzeptes dar.

Informationen des Bundesministeriums für

Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Suizid-und-Suizidpraevention-SUPRA.html>

Was versteht man unter Suizidalität?

Suizid leitet sich vom Lateinischen (sui caedere = sich töten) ab. Die Bezeichnungen „Freitod“ und „Selbstmord“ sollten vermieden werden. Suizid ist nie eine völlig freie Entscheidung und sollte auch nicht in die Nähe eines Verbrechens gerückt werden.

Suizidalität ist ein Sammelbegriff für Suizid, Suizidversuch, Suizidabsicht und Suizidgedanken.

Meist ist Suizidalität ein Ausdruck von Hoffnungslosigkeit angesichts eines unlösbar erscheinenden Lebensproblems. Betroffene befinden sich in einer akuten Krisensituation oder leiden unter lang andauernden schwierigen und stark belastenden Lebensumständen.



Gründe für den Wunsch, sich das Leben zu nehmen, können sein:

- Flucht vor unerträglich empfundenen Situationen oder negativen Gefühlen
- Appell, Hilferuf, Versuch einer Problemlösung
- Hoffnungslosigkeit
- Sehnsucht nach Ruhe, Unterbrechung oder Pause

Selten steht der Wunsch nach dem Tod im Vordergrund. Meist ist es der Wunsch nach Ruhe vor einer aktuell aussichtslos empfundenen Situation.

Welche Menschen sind von Suizidalität betroffen?

Jeder Mensch, der sich in einer scheinbar ausweglosen Krisensituation befindet, kann suizidgefährdet sein. **Aber es gibt besondere Risikogruppen:**

- Menschen mit psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, Schizophrenie, Borderline Störung, Anorexie etc.
- Menschen nach Suizidversuchen
- Hinterbliebene und Personen im Umfeld von Suiziden
- Alte Menschen, vor allem Männer über 75 Jahre
- Jugendliche mit Beziehungskrisen, familiären Problemen, Drogenkonsum
- Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen, besonders in Kombination mit starken Schmerzen
- Menschen, die einsam sind
- Menschen nach schweren Schicksalsschlägen
- Menschen, welche die Möglichkeiten einer eigenen Lebensgestaltung verloren haben
- Menschen, die sich in einer wirtschaftlichen/finanziellen Notlage befinden

Suizidalität entsteht immer durch ein Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren!

Auf welche Warnsignale kann ich achten?

Hinweise für eine Suizidgefährdung können sein:

- direkte und indirekte Ankündigungen (mündlich, schriftlich, Zeichnungen, Kleidung)
- verstärkter Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- unverantwortlich risikofreudiges Verhalten
- Beschaffung von Suizidmitteln, z.B. Sammeln von Tabletten
- Verschenken von früher persönlich sehr wertvollen Dingen
- Verlust von zuvor wichtigen Werten, Beendigung wesentlicher Beziehungen
- ausgeprägte Verzweiflung, soziale Isolation, Hoffnungslosigkeit, Rückzug
- kreisende Suizidgedanken, die sich kaum stoppen lassen
- Suizidpläne
- speziell Männer zeigen bei Depressionen auch oft Aggression und Feindseligkeit

Was führt zu Suizidalität?

Vielen Suiziden geht eine längere Entwicklung voraus. Während dieser Zeit werden die Betroffenen von negativen und widersprüchlichen Gefühlen gequält. Alles scheint zunehmend hoffnungslos.

Verschiedene Anlässe können Krisen auslösen:

- Unvorhergesehene Schicksalsschläge: plötzliche Krankheit oder Invalidität, der Tod eines nahestehenden Menschen, Gewaltverbrechen, sexueller Missbrauch, Naturkatastrophen, Trennung oder Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes etc.
- Vorhersehbare Veränderungen: Heirat, Geburt, Umzug oder Pensionierung
- Lang andauernde schwierige Lebensumstände: schwere chronische Erkrankungen, fortwährende Misshandlungen, Arbeitslosigkeit und Armut, familiäre Streitigkeiten, Eheprobleme etc.



Diese Krisen können sich zuspitzen. Die Gedanken drehen sich nur noch um die ausweglose Situation. Das Grübeln kann nicht abgestellt werden. Zudem ziehen sich Betroffene zurück und isolieren sich immer mehr. Es kommt zu aggressiven Tendenzen, die sich gegen die eigene Person richten. Fantasien, wie der eigene Suizid aussehen könnte, werden immer detaillierter.

Der Reaktion der Umwelt kommt in dieser Phase eine besondere Bedeutung zu!



Was kann man tun?

Reden hilft!



Haben Sie keine Angst, dass Sie Betroffene erst auf die Idee bringen könnten, sich das Leben zu nehmen, indem Sie das heikle Thema ansprechen. In Wirklichkeit wirkt ein offenes Ansprechen entlastend. Niemand wird erst durch ein Gespräch auf die Idee gebracht, die Gedanken sind schon zuvor da. In der Regel spüren suizidgefährdete Menschen eine erhebliche Erleichterung, wenn sie diese belastenden Gedanken aussprechen können.

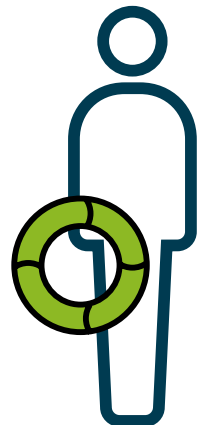
Etwa 80% der Menschen, die einen Suizid erwägen, kündigen dies an und geben damit anderen die Chance, zu reagieren! Durch ein offenes Ansprechen und das Einleiten einer professionellen Krisenintervention kann ein Suizid verhindert werden!

Wenn Sie sich Sorgen um einen Menschen machen,
scheuen Sie sich nicht nachzufragen!

Versuchen Sie, Verständnis für den betroffenen Menschen und die individuellen Probleme aufzubringen. Geben Sie diesem Menschen die Möglichkeit, auch negative Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Besonders wichtig ist es, Vereinsamungstendenzen entgegen zu wirken. Ein offener Umgang mit psychischen Problemen wirkt entlastend!

Nehmen Sie Betroffene immer ernst! Fragen Sie nach, denn reden hilft.

Wichtig: Übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung, sondern holen Sie rechtzeitig professionelle Hilfe. Eine Begleitung durch HausärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie oder eine psychosoziale Beratungsstelle kann hilfreich sein.



Wie kann man eine Suizidgefährdung feststellen?

Ob eine Gefährdung vorliegt, muss ein ärztlich-psychiatrisches, psychologisches oder psychotherapeutisches Gespräch klären!

Es müssen viele individuelle Faktoren, die das Suizidrisiko erhöhen, berücksichtigt werden. Eine vorliegende Suizidgefährdung kann in ihrer Ausprägung stark schwanken – manchmal reichen wenige, für andere unbedeutend wirkende Dinge, um eine Handlung auszulösen, die in einem Suizid enden kann. Wenn Sie sich unsicher sind, ob eine Gefährdung vorliegt, reagieren Sie lieber einmal zu viel als zu wenig!

Suizidgedanken sind sehr häufig und können alle betreffen!

Seien Sie sich darüber bewusst und verdrängen Sie auch eigene Gedanken nicht. Reden Sie mit Menschen in ihrer Umgebung darüber, wenn es Ihnen selbst schlecht geht. Damit geben Sie anderen die Chance, Ihnen zu helfen. Sie erleichtern damit aber auch anderen, zu ihren Problemen zu stehen und darüber zu reden.

Suizidgedanken können auch Anzeichen einer Depression sein, welche umso besser behandelbar ist, je früher man damit beginnt.

Bitte beachten Sie:

- Je beharrlicher Suizidgedanken sich aufdrängen, kreisen, und kaum mehr verdrängen lassen, umso stärker ist die Gefährdung.
- Je genauer die Vorstellungen von der Suizidausführung sind, desto größer ist die Gefährdung.
- Einzelne Anzeichen müssen noch kein Hinweis auf eine Suizidgefährdung sein, aber bei einer Häufung von Alarmzeichen muss gehandelt werden!
- Besonders eine Kombination mehrerer Risikofaktoren stellt ein erhöhtes Risiko dar.

Wo findet man Hilfe?

HausärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie, sowie MitarbeiterInnen psychosozialer Einrichtungen und Beratungsstellen bieten umfassende Hilfe an. Eine Behandlung kann im Notfall auch stationär erfolgen.

Auch für Angehörige und Bekannte ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen, um sich selbst zu schützen und für die Betroffenen da sein zu können.

Wenn Sie gehäuft Suizidgedanken haben, diese als quälend empfinden oder schon konkrete Ideen für die Umsetzung haben, suchen Sie bitte möglichst schnell professionelle Hilfe auf.

Psychosoziale Beratungsstellen in der Steiermark:

www.plattformpsyche.at

Information zu niedergelassenen PsychotherapeutInnen:

www.stlp.at

Information zu psychologischen Dienstleistungen:

www.psychnet.at



Hinterbliebene können durch Überforderung mit der Situation und der Entwicklung von Depressionen oder starken Ängsten zu einer Risikogruppe für Suizidalität werden. Zögern Sie nicht, frühzeitig auch selbst Hilfe aufzusuchen.

Auf folgenden Internetseiten finden Sie Informationen, Termine und Angebote für trauernde Angehörige:

www.suizidpraevention-stmk.at

www.verwaisteeltern.at

www.agus-selbsthilfe.de

Die Fragen der Hinterbliebenen

Wie geht man mit einem Menschen um, der einen Suizidversuch unternommen hat?

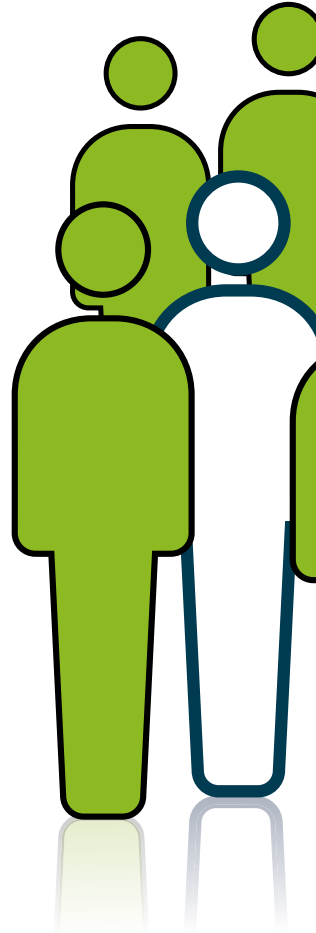
Seien Sie für ihn oder sie da – hören Sie zu und bieten Sie Ihre Hilfe an, sprechen Sie über die Nöte, die zum Suizidversuch geführt haben. Versuchen Sie möglichst normal mit den Betroffenen umzugehen, reagieren Sie aber sensibel auf Anzeichen, dass es den Betroffenen wieder schlechter geht. Sprechen Sie über mögliche Hilfen und Anlaufstellen. Achten Sie auf ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und lassen Sie sich bei Bedarf selbst beraten oder suchen Sie selbst Hilfe auf.

Warum hat ein Mensch sich das Leben genommen?

Diese Frage ist oft nicht zu beantworten – die Auslöser für einen Suizid sind vielfältig. Leider ziehen sich Betroffene im Verlauf der Krise aus ihrem Umfeld zurück. Ein Suizid entsteht oft aus Hilflosigkeit in Bezug auf eine scheinbar aussichtslose Situation.

Warum hat dieser Mensch sich mir nicht anvertraut?

Betroffene sehen selbst keinen anderen Ausweg mehr und können auch Angst haben, mit ihren Problemen nicht verstanden zu werden oder befürchten, dass ihr Vorhaben verhindert wird.





Warum habe ich es nicht kommen sehen und verhindern können?

Kurz nachdem sich Betroffene zum endgültigen Schritt entschieden haben, scheinen sie ruhiger, entspannter und manchmal fröhlicher zu sein, da sie denken, ihren Ausweg gefunden zu haben. Wenn es jemandem sehr lange sehr schlecht ging und plötzlich ohne Änderung der begleitenden Umstände wieder besser zu gehen scheint, so ist dies ein Alarmzeichen, das nur schwer erkannt wird.

Ich fühle mich schuldig und schäme mich – darf ich dennoch wütend sein?

Hinterbliebene befinden sich in einer Trauerphase, in der alle nur denkbaren Gefühle sich abwechseln. Das ist völlig normal und in Ordnung. Alle auftauchenden Gefühle sollten zugelassen und benannt werden, das erleichtert den Umgang mit ihnen.

Wie kann ich mit anderen darüber reden, was passiert ist?

Unterstützung ist auch für Angehörige wichtig! Sie müssen diese schwere Zeit nicht allein bewältigen. Überlegen Sie, ob es FreundInnen oder NachbarInnen gibt, die Sie um Hilfe bitten können. Menschen in Ihrer Umgebung sind oft verunsichert und dankbar, wenn sie einen Hinweis bekommen, wie sie Ihnen Unterstützung geben können. Auch Sie können sich an eine Beratungsstelle wenden, um Erleichterung in Ihrer Situation zu erfahren. Professionelle Unterstützung hilft!

Beratungsstellen in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Stadt Graz und Bezirk Graz-Umgebung

Psychosoziale Beratungsstelle und Prozessbegleitung

Merangasse 12, 8010 Graz

0316 831690

prozessbegleitung.graz@rdk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Hasnerplatz

Hasnerplatz 4, 8010 Graz

0316 676076

psz.hasnerplatz@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Plüddemanngasse

Plüddemanngasse 45, 8010 Graz

0316 228445

psz.plueddemanngasse@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Granatengasse

Granatengasse 4, 8020 Graz

0316 711004

psz.granatengasse@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Eggenberger Allee

Eggenberger Allee 49/4, 8020 Graz

0316 442000

psz.eggenbergerallee@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Graz - Umgebung Süd

Kirchweg 7, 8071 Hausmannstätten

03135 47474

journaldienst.gu@hilfswerk-steiermark.at

Psychosoziale Beratungsstelle Lieboch

Marktplatz 1, 8501 Lieboch

03135 47474

journaldienst.gu@hilfswerk-steiermark.at

Psychosoziale Beratungsstelle Frohnleiten

Hauptplatz 27, 8130 Frohnleiten

03126 4225

pbs.frohnleiten@rdk-stmk.at

Bezirk Liezen

Psychosoziale Beratungsstelle Liezen

Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen

03612 263 2210

journaldienst.li@psn.or.at

Psychosoziale Beratungsstelle Gröbming

Poststraße 700, 8962 Gröbming

03685 23848

journaldienst.gb@psn.or.at

Psychosoziale Beratungsstelle Liezen – Außenstelle Bad Aussee

Bahnhofstraße 132, 8900 Bad Aussee

03612 2632210

journaldienst.li@psn.or.at

Bezirke Bruck-Mürzzuschlag und Leoben

Psychosoziale Beratungsstelle Bruck/Kapfenberg

Wienerstraße 60, 8605 Kapfenberg

03862 22430

pbs.kapfenberg@rdk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Mürzzuschlag

Wienerstraße 3/II, 8680 Mürzzuschlag

03852 4707

pbs.muerzzuschlag@rdk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Leoben „LIBIT“

Vorderberger Straße 7, 8700 Leoben

03842 47012

pbs.leoben@rdk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Leoben – Gesundheitszentrum Außenstelle Eisenerz, Dr. Theodor-Körner Platz 1, 8790 Eisenerz

03842 47012

pbs.leoben@rdk-stmk.at

Bezirke Hartberg-Fürstenfeld, Weiz und Südoststeiermark

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg

Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg

03332 66266

psz.hartberg@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Pöllau

Froschauergrasse 569, 8225 Pöllau

03332 66266

psz.hartberg@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Vorau

Riegersbach 200, 8250 Vorau

03332 66266

psz.hartberg@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Friedberg

Hütterstraße 105, 8240 Friedberg

03332 66266

psz.hartberg@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Neudau

Neudau 102, 8292 Neudau

03332 66266

psz.hartberg@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Weiz

Franz-Pichler-Straße 24, 8160 Weiz

03172 42580

pbs.weiz@rdk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Feldbach

Bindergrasse 5, 8330 Feldbach

03152 5887

journaldienst.so@hilfswerk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Fürstenfeld

Bahnhofstraße 13/C, 8280 Fürstenfeld

03382 51850

journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at

Psychosoziale Beratungsstelle Radkersburg

Hauptplatz 22, 8490 Bad Radkersburg

03476 3868

journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at

Psychosoziale Beratungsstelle Mureck

Grazer Straße 12, 8480 Mureck

03472 40485

journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at

Bezirke Deutschlandsberg, Leibnitz und Voitsberg

Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz

Wagnastraße 1, 8430 Leibnitz

03452 **72647**

psz.leibnitz@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz – Außenstelle Leutschach

Arnlfelderstraße 5, 8463 Leutschach

03452 **72647**

psz.leibnitz@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg

Unterer Platz 7/1. Stock (Stiege Nord), 8530 Deutschlandsberg

03462 **6830**

pbs.deutschlandsberg@rdk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Voitsberg

Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg

03142 **26300**

info@pszvo.at

Männerberatung Deutschlandsberg

Technologiezentrum Wirtschaftspark 2, 8530 Deutschlandsberg

0316 **831414**

info@vmg-stmk.at

Bezirke Murau und Murtal

Psychosoziale Beratungsstelle Judenburg

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg

03572 **42944**

journaldienst.ju@psn.or.at

Psychosoziale Beratungsstelle Knittelfeld

Bahnstraße 4, 8720 Knittelfeld

03512 **44988**

journaldienst.kf@psn.or.at

Psychosoziale Beratungsstelle Murau

Anna Neumann Str. 16, 8850 Murau

03532 **44866**

journaldienst.mu@psn.or.at

Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Stadt Graz und Bezirk Graz-Umgebung

Familienberatung Mariatrost

Mariatrosterstraße 41, 8043 Graz

0316 **386210**

fb-mariatrost@rdk-stmk.at

Fensterplatz - Initiative für Arbeitssuchende - Projekt Heidenspass

Griesgasse 8, 8020 Graz

0316 **764078**

s.joelli@heidenspass.cc

GFSG - Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche - Graz

Asperngasse 4/2, Stock, 8020 Graz

0316 **225580**

kijugug@gfsg.at

GFSG NEULAND - Mobile sozialpsychiatrische Betreuung für Jugendliche und junge Erwachsene, Asperngasse 4/2, 8020 Graz

0316 **225580**

kijugug@gfsg.at

Institut für Familienförderung - Therapiezentrum Klinisch-psychologische Diagnostik & Psychotherapie für Kinder & Jugendliche

Elisabethstraße 59, 8010 Graz

0316 **328288**

Tara - Beratungsstelle

Haydngasse 7, 8010 Graz

0316 **318077**

office@taraweb.at

Jugendnotschlafstelle Schlupfhaus

Mühlgangweg 1, 8010 Graz

0316 **482959**

schlupfhaus@caritas-steiermark.at

WEIL - Weiter im Leben Volker Paul Goditsch Stiftung

Onlineberatung: www.weil-graz.org

office@weil-graz.org

GFSG - Kinder und Jugend Graz Kreativwerkstatt

Arche Noah 11, 8020 Graz

0316 **228029**

kreativwerkstatt@gfsg.at

Mafalda - Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen, Arche Noah 11, 8020 Graz

0316 **33 730015**

0660 **5676362**

jam@mafalda.at

Jugend am Werk - tartaruga: Schutz und Hilfe für Jugendliche

Ungergasse 23, 8020 Graz

050 **79003200**

tartaruga@jaw.or.at

Heilpädagogisches Zentrum des Landes Stmk.
Krottendorferstraße 60 - 62, 8052 Graz-Wetzelsdorf

0316 **284218**
hpz@stmk.gv.at

HP-Zentrum - Psychotherapeutische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien, *Krottendorferstraße 60 - 62, 8052 Graz-Wetzelsdorf*

0316 **284218331**
hpz@stmk.gv.at

HP-Zentrum - Allgemeine Sonderschule Graz - J.H. Pestalozzi
Krottendorferstraße 60 - 62, 8052 Graz-Wetzelsdorf

0316 **8726738**
verena.kucera@stadt.graz.at

Bezirk Liezen

PSN Beratungszentrum Liezen, Homebase – Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, *Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen*

03612 **26111**
homebase.li@psn.or.at

Frauen- & Mädchenberatungsstelle PHILOMENA
Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen

0664 **8491422**
philomena@psn.or.at

Frauen- & Mädchenberatungsstelle PHILOMENA - Außenstelle Schladming
Bahnhofstraße 429, 8970 Schladming

0664 **8491422**
philomena@psn.or.at

Bezirke Bruck-Mürzzuschlag und Leoben

Jugend am Werk - Kickstart
Am Wiener Tor 4, 8600 Bruck/Mur

050 **79004710**
dagmar.wijnstra@jaw.or.at

Rettet das Kind Steiermark - Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, *Wienerstraße 2, 8605 Kapfenberg*

03862 **22430**
kisz.kapfenberg@rdk-stmk.at

Institut für Familienförderung - Therapiezentrum Klinisch-psychologische Diagnostik & Psychotherapie für Kinder & Jugendliche
Roseggerstrasse 15, 8700 Leoben

03842 **42220**

Frauen- und Mädchenberatungsstelle Kapfenberg
Wiener Straße 60, 8605 Kapfenberg

0664 **88340364**
frauenberatung@rdk-stmk.at

Frauen- und Mädchenberatungsstelle Leoben
Vordernberger Straße 7, 8700 Leoben

0664 **88340382**
frauenberatung@rdk-stmk.at

Frauen- und Mädchenberatungsstelle Mürzzuschlag
Wiener Straße 3/II, 8680 Mürzzuschlag

0664 **88340364**
frauenberatung@rdk-stmk.at

Bezirke Weiz, Südoststeiermark und Leibnitz, Hartberg - Fürstenfeld

Rettet das Kind Steiermark - Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche , Franz-Pichler-Straße 24, 8160 Weiz	03172 42559 kisz.weiz@rdk-stmk.at
Institut für Familienförderung - Therapiezentrum Klinisch-psychologische Diagnostik & Psychotherapie für Kinder & Jugendliche Gartenstrasse 7, 8200 Gleisdorf	03112 2088531
JuKiTz - Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Hartberg , Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg	03332 66266 jukitz@gfsg.at
KIJUZ - Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum Schillerstraße 25b, 8330 Feldbach	0664 807854268 kijuz@hilfswerk-steiermark.at
DiBeTh - Psychologische Diagnostik, Behandlung/Therapie für Kinder, Jugendliche & Familien , Hauptstrasse 9, 8280 Fürstenfeld	0681 10360282 office@dibeth.at
GFSG Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder & Jugendliche, Kinderschutzzentrum (KITZ) , Dechant-Thallerstr. 39/1, 8430 Leibnitz	03452 85700 kitz@gfsg.at
Jugendzentrum Fürstenfeld Schillerplatz 1, 8280 Fürstenfeld	0664 807854112 juzff@hilfswerk-steiermark.at
Jugendzentrum Hartberg Grazerstraße 3, 8230 Hartberg	0664 807854006 juzhb@hilfswerk-steiermark.at

Bezirke Deutschlandsberg und Voitsberg

Institut für Familienförderung - Therapiezentrum, Klinisch-psychologische Diagnostik und Psychotherapie für Kinder & Jugendliche Hauptplatz 40, 8530 Deutschlandsberg	03462 66882
Rettet das Kind Steiermark - Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche , Unterer Platz 7c, 8530 Deutschlandsberg	03462 6747 kisz.deutschlandsberg@rdk-stmk.at
akzente - psychosoziale und rechtliche Beratung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren) , Bahnhofstraße 6, 8530 Deutschlandsberg	03142 93030 office@akzente.or.at
Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg	03142 26300 kiju@pszvo.at

Bezirk Murtal

PSN Beratungszentrum Judenburg Homebase – Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg	03572 44700 homebase.ju@psn.or.at
---	--------------------------------------

SOPHA - Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter

Bezirk Graz und Graz Umgebung

Stadt Graz und Bezirk Graz - Umgebung

SOPHA - Alterspsychiatrische Beratungsstelle Graz
Eggenberger Allee 49, 4. Stock, 8020 Graz

0316 **890035**
sopha.alterspsychiatrische.beratungsstelle.graz@gfsg.at

Bezirke Deutschlandsberg, Leibnitz und Voitsberg

SOPHA - Deutschlandsberg
Unterer Platz 7d/ 1. Stock, 8530 Deutschlandsberg

03462 **6830**
sopha-deutschlandsberg@rdk-stmk.at

SOPHA - Leibnitz
Grazerstraße 170, 8430 Leibnitz

03452 **73715**
msd.leibnitz@gfsg.at

SOPHA- Voitsberg
Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg

03142 **26300**
sopha@pszvo.at

Bezirke Bruck - Mürzzuschlag und Leoben

SOPHA - Leoben
Homanngasse 7-9, 8605 Kapfenberg

03842 **31820**
sopha-leoben@rdk-stmk.at

Bezirke Hartberg - Fützenfeld, Weiz und Südoststeiermark

SOPHA - Weiz
Franz-Pichler-Straße 24, 8160 Weiz

03172 **42580**
sopha-weiz@rdk-stmk.at

SOPHA Feldbach
Lugitschstraße 5, 8330 Feldbach

03152 **58874185**
sopha@hilfwerk-steiermark.at

SOPHA - Hartberg
Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg

03332 **66266**
msd.hartberg@gfsg.at

Bezirk Murtal

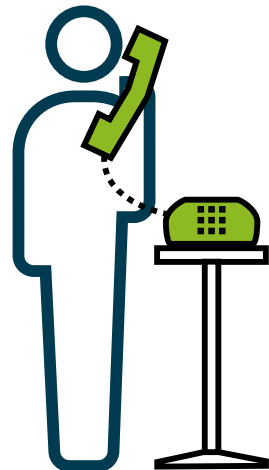
SOPHA - Psychosoziale Beratungsstelle
Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg

03572 **42944**
sopha.ju@psn.or.at

Bezirk Liezen

SOPHA - Psychosoziale Beratungsstelle Liezen
Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen

03612 **2632210**
sopha.li@psn.or.at



GO-ON Suizidprävention Steiermark

Zur Reduktion der hohen Rate an Suiziden wurde 2011 vom Gesundheitsressort der Steiermark und im Auftrag der Psychiatriekoordinationsstelle **GO-ON Suizidprävention Steiermark** ins Leben gerufen.

Projekträger sind die Psychosozialen Dienste Steiermark, Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften, über den die sozialpsychiatrische Grundversorgung in allen Regionen dieses Bundeslandes auf hohem Qualitätsniveau gewährleistet ist. **GO-ON Suizidprävention Steiermark** kooperiert eng mit allen Psychosozialen Diensten im Bundesland, um auf Nachhaltigkeit zu setzen, und ist inhaltlich klar am 10 Punkte Programm von SUPRA-Suizidprävention Austria orientiert. Ziel ist ein flächendeckendes Projekt für die gesamte Steiermark. Breite Vernetzung besteht auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene.



Seit 2020 ist **GO-ON Suizidprävention Steiermark** in allen steirischen Bezirken vertreten und das Angebot somit flächendeckend verfügbar. In den Regionen Graz, Graz-Umgebung Nord, Graz-Umgebung Süd, Hartberg, Südoststeiermark & Fürstenfeld, Weiz, Leibnitz, Voitsberg, Deutschlandsberg, Bruck/Mürzzuschlag, Leoben, Murau/Murtal und Liezen arbeiten Teams an der Entstigmatisierung und Enttabuisierung von Suizid/Suizidalität und psychischen Erkrankungen.

GO-ON Suizidprävention Steiermark bietet Vorträge und Schulungen für verschiedene Alters- und Interessensgruppen an mit dem Ziel, in sehr unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen ein weit reichendes Bewusstsein für das Tabuthema Suizid zu schaffen.



Der Allgemeinbevölkerung wird in Form von „Erste-Hilfe-Kursen für Krisen“ Information zur Entstehung und Bewältigung von Krisen vermittelt, Risikofaktoren für Suizidalität werden aufgezeigt, Fakten thematisiert und Hilfsmöglichkeiten benannt. Schulungen für ProfessionistInnen spannen einen Bogen von Bildungseinrichtungen bis hin zu Hilfsorganisationen. Einsatzorganisationen wie Rettung und Polizei, aber auch ÄrztInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, PriestereInnen, Pflegekräfte, JournalistInnen etc. nahmen bereits an Schulungen teil und sorgen für eine umfassende Verbreitung des Themas im ganzen Bundesland.

InteressentInnen können sich für Vorträge und Workshops an **GO-ON Suizidprävention Steiermark** wenden. Nähere Informationen finden Sie unter

www.suizidpraevention-stmk.at

Informationen zu GO-ON Suizidprävention Steiermark finden Sie unter

www.suizidpraevention-stmk.at

Notrufnummern, die kostenlos erreichbar sind:

rund um die Uhr

Polizei **133**

Rettung **144**

Telefonseelsorge **142**

Rat auf Draht **147**

Männernotruf Steiermark **0800 246 247**

Vergiftungsinformationszentrale **01 406 43 43**

Tartaruga Kriseninterventionsstelle
für Jugendliche **050 790 032 00**



täglich von 16 bis 24 Uhr

Ö3-Kummernummer **116 123**