

Wege zur Suizidprävention –
Wissen hilft!

Probleme sind bewältigbar



Stand: 2023/06

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
Psychiatriekoordinatorin 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 mit chronischen körperlichen Erkrankungen, besonders in Kombination mit starken Schmerzen
- Menschen nach Suizidversuchen
- Menschen, die einsam sind
- Hinterbliebene und Personen im Umfeld von Suiziden
- Menschen nach schweren Schicksalsschlägen
- Alte Menschen, vor allem Männer über 75 Jahre
- Menschen, welche die Möglichkeiten einer eigenen Lebensgestaltung verloren haben
- Jugendliche mit Beziehungskrisen, familiären Problemen, Drogenkonsum
- 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)
- Verlust von zuvor wichtigen Werten, Beendigung wesentlicher Beziehungen
- verstärkter Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- ausgeprägte Verzweiflung, soziale Isolation, Hoffnungslosigkeit, Rückzug
- unverantwortlich risikofreudiges Verhalten
- kreisende Suizidgedanken, die sich kaum stoppen lassen
- Beschaffung von Suizidmitteln, z.B. Sammeln von Tabletten
- Suizidpläne
- Verschenken von früher persönlich sehr wertvollen Dingen
- 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 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.

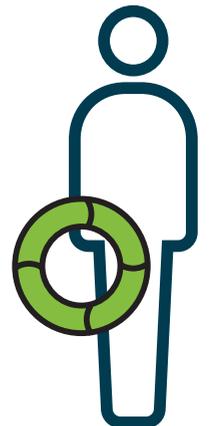
Etwa 80% der Menschen, die einen Suizid erwägen, kündigen dies an und geben damit anderen die Chance, zu reagieren! Durch ein offenes Ansprechen und das Einleiten einer professionellen Krisenintervention kann ein Suizid verhindert werden!

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?

PsyNot, das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark 0800 / 44 99 33

PsyNot ist eine kostenfreie 24h-Notfall-Hotline, die Steirerinnen und Steirern bei akuten Krisen als erste Anlauf- und Ansprechstelle zur Verfügung steht. Ein geschultes ExpertInnenteam berät rund um die Uhr, ob bei suizidalen Gedanken, Konfliktsituationen oder Überforderungsgefühlen. Das Krisentelefon unterstützt sowohl Betroffene als auch Familienangehörige, Bekannte, stationär entlassene KlientInnen in akuten Problemsituationen oder Personen, die beruflich mit Betroffenen zu tun haben. 24 Stunden täglich erreichbar, kostenfrei und 100 % anonym.

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

Informationen zu niedergelassenen PsychotherapeutInnen:
www.stlp.at
Netzwerk Psychotherapie
BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Informationen zu psychologischen Dienstleistungen:
www.psychnet.at

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!

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

Beratungsstellen in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Stadt Graz und Bezirk Graz-Umgebung

Psychosoziale Beratungsstelle und Prozessbegleitung <i>Merangasse 12, 8010 Graz</i>	0316 831690 prozessbegleitung.graz@rdk-stmk.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hasnerplatz <i>Hasnerplatz 4, 8010 Graz</i>	0316 676076 psz.hasnerplatz@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Plüddemangasse <i>Plüddemangasse 45, 8010 Graz</i>	0316 228445 psz.plueddemangasse@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Granatengasse <i>Granatengasse 4/1, 8020 Graz</i>	0316 711004 psz.granatengasse@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Eggenberger Allee <i>Eggenberger Allee 49/4, 8020 Graz</i>	0316 442000 psz.eggenbergerallee@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Graz - Umgebung Süd <i>Kirchweg 7, 8071 Hausmannstätten</i>	03135 47474 journaldienst.gu@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Lieboch <i>Marktplatz 1, 8501 Lieboch</i>	03135 47474 journaldienst.gu@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Frohnleiten <i>Hauptplatz 27, 8130 Frohnleiten</i>	03126 4225 pbs.frohnleiten@rdk-stmk.at

Bezirk Liezen

Psychosoziale Beratungsstelle Liezen <i>Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen</i>	03612 263 2210 journaldienst.li@psn.or.at
Psychosoziale Beratungsstelle Gröbming <i>Poststraße 700, 8962 Gröbming</i>	03685 23848 journaldienst.gb@psn.or.at
Psychosoziale Beratungsstelle Liezen – Außenstelle Bad Aussee <i>Bahnhofstraße 132, 8990 Bad Aussee</i>	03612 2632210 journaldienst.li@psn.or.at

Bezirke Bruck-Mürzzuschlag und Leoben

Psychosoziale Beratungsstelle Bruck/Kapfenberg <i>Wienerstraße 60, 8605 Kapfenberg</i>	03862 22430 pbs.kapfenberg@rdk-stmk.at
Psychosoziale Beratungsstelle Mürzzuschlag <i>Wienerstraße 3/II, 8680 Mürzzuschlag</i>	03852 4707 pbs.muerrzzuschlag@rdk-stmk.at
Psychosoziale Beratungsstelle Leoben „LIBIT“ <i>Vordernberger Straße 7, 8700 Leoben</i>	0316 228445 psz.plueddemangasse@gfsg.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 <i>Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg</i>	03332 66266 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Pöllau <i>Froschauergrasse 569, 8225 Pöllau</i>	03332 66266 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Vorau <i>Riegersbach 200, 8250 Vorau</i>	03332 66266 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Friedberg <i>Hütterstraße 105, 8240 Friedberg</i>	03332 66266 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Neudau <i>Neudau 102, 8292 Neudau</i>	03332 66266 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Weiz <i>Franz-Pichler-Straße 24, 8160 Weiz</i>	03172 42580 pbs.weiz@rdk-stmk.at
Psychosoziale Beratungsstelle Feldbach <i>Bindergasse 5, 8330 Feldbach</i>	03152 5887 journaldienst.so@hilfswerk-stmk.at
Psychosoziale Beratungsstelle Fürstenfeld <i>Bahnhofstraße 13/C, 8280 Fürstenfeld</i>	03382 51850 journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Radkersburg <i>Hauptplatz 22, 8490 Bad Radkersburg</i>	03476 3868 journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Mureck <i>Grazer Straße 12, 8480 Mureck</i>	03472 40485 journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at

Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Bezirke Deutschlandsberg, Leibnitz und Voitsberg

Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz

Wagnastraße 1, 8430 Leibnitz

03452 72647

psz.leibnitz@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz – Außenstelle Leutschach

Arnfelderstraße 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

Stadt Graz und Bezirke 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

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

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

03862 22430
kisz.kapfenberg@rdk-stmk.at

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

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

050 79004710
dagmar.wijnstra@jaw.or.at

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

03842 42220

Bezirke Bruck-Mürzzuschlag und Leoben

**PSN Beratungszentrum Judenburg
Homebase – Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche**
Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg

03572 44700
homebase.ju@psn.or.at

Bezirke Weiz, Südoststeiermark und Leibnitz, Hartberg-Fürstenfeld

**Rettet das Kind Steiermark - Psychosoziale Beratungsstelle
für Kinder und Jugendliche,**
Franz-Fichler-Straße 24, 8160 Weiz

03172 42559
kisz.weiz@rdk-stmk.at

**JuKiTz - Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder
und Jugendliche Hartberg,**
Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg

03332 66266
jukitz@gfsg.at

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

03842 47012
pbs.leoben@rdk-stmk.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

KIJUZ - Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum
Lugitschstraße 5, 8330 Feldbach

0664 807854268
kijuz@hilfswerk-steiermark.at

**Institut für Familienförderung - Therapiezentrum Klinisch-psychologische
Diagnostik & Psychotherapie für Kinder & Jugendliche**
Gartenstrasse 7, 8200 Gleisdorf

03112 2088531

**DiBeTh - Psychologische Diagnostik, Behandlung/Therapie für Kinder,
Jugendliche & Familien,**
Hauptstrasse 9, 8280 Fürstenfeld

0681 10360282
office@dibeth.at

Bezirke Deutschlandsberg und Voitsberg

**Rettet das Kind Steiermark - Psychosoziale Beratungsstelle
für Kinder und Jugendliche,**
Unterer Platz 7c, 8530 Deutschlandsberg

03462 6747
kisz.deutschlandsberg@rdk-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche
Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg

03142 26300
info@pszvo.at

**Institut für Familienförderung - Therapiezentrum, Klinisch-psychologische
Diagnostik und Psychotherapie für Kinder & Jugendliche**
Hauptplatz 40, 8530 Deutschlandsberg

03462 66882

**akzente - psychosoziale und rechtliche Beratung
für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren),**
Bahnhofstraße 6, 8530 Deutschlandsberg

03142 93030
office@akzente.or.at

SOPHA - Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter

Bezirk Graz und Graz Umgebung

Stadt Graz und Bezirk Graz-Umgebung

SOPHA - Alterspsychiatrische Beratungsstelle Graz 0316 890035
Eggenberger Allee 49, 4. Stock, 8020 Graz
sopha.alterspsychiatrische.beratungsstelle.graz@gfsg.at

Bezirke Deutschlandsberg, Leibnitz und Voitsberg

SOPHA - Deutschlandsberg 03462 6830
Unterer Platz 7d/ 1. Stock, 8530 Deutschlandsberg
sopha-deutschlandsberg@rdk-stmk.at

SOPHA - Leibnitz 03452 73715
Grazerstraße 170, 8430 Leibnitz
msd.leibnitz@gfsg.at

SOPHA - Voitsberg 03142 26300
Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg
sopha@pszvo.at

Bezirke Bruck-Mürzzuschlag und Leoben

SOPHA - Leoben 03842 31820
Homanngasse 7-9, 8605 Kapfenberg
sopha-leoben@rdk-stmk.at

Bezirke Hartberg-Fürstenfeld, Weiz und Südoststeiermark

SOPHA - Weiz 03172 42580
Franz-Pichler-Straße 24, 8160 Weiz
sopha-weiz@rdk-stmk.at

SOPHA Feldbach 03152 58874185
Lugitschstraße 5, 8330 Feldbach
sopha@hilfwerk-steiermark.at

SOPHA - Hartberg 03332 66266
Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg
msd.hartberg@gfsg.at

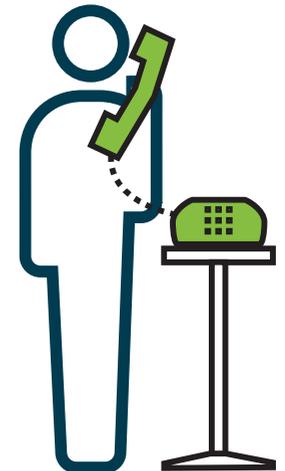
Bezirk Murtal

SOPHA - Psychosoziale Beratungsstelle Judenburg 03572 42944
Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg
sopha.ju@psn.or.at

SOPHA - Außenstelle Murau 03232 44866
Die Beratungstermine erfolgen in den
Räumlichkeiten des Beratungszentrums Judenburg
journaldienst.mu@psn.or.at

Bezirk Liezen

SOPHA - Psychosoziale Beratungsstelle Liezen 03612 2632210
Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen
sopha.li@psn.or.at



GO-ON Suizidprävention Steiermark

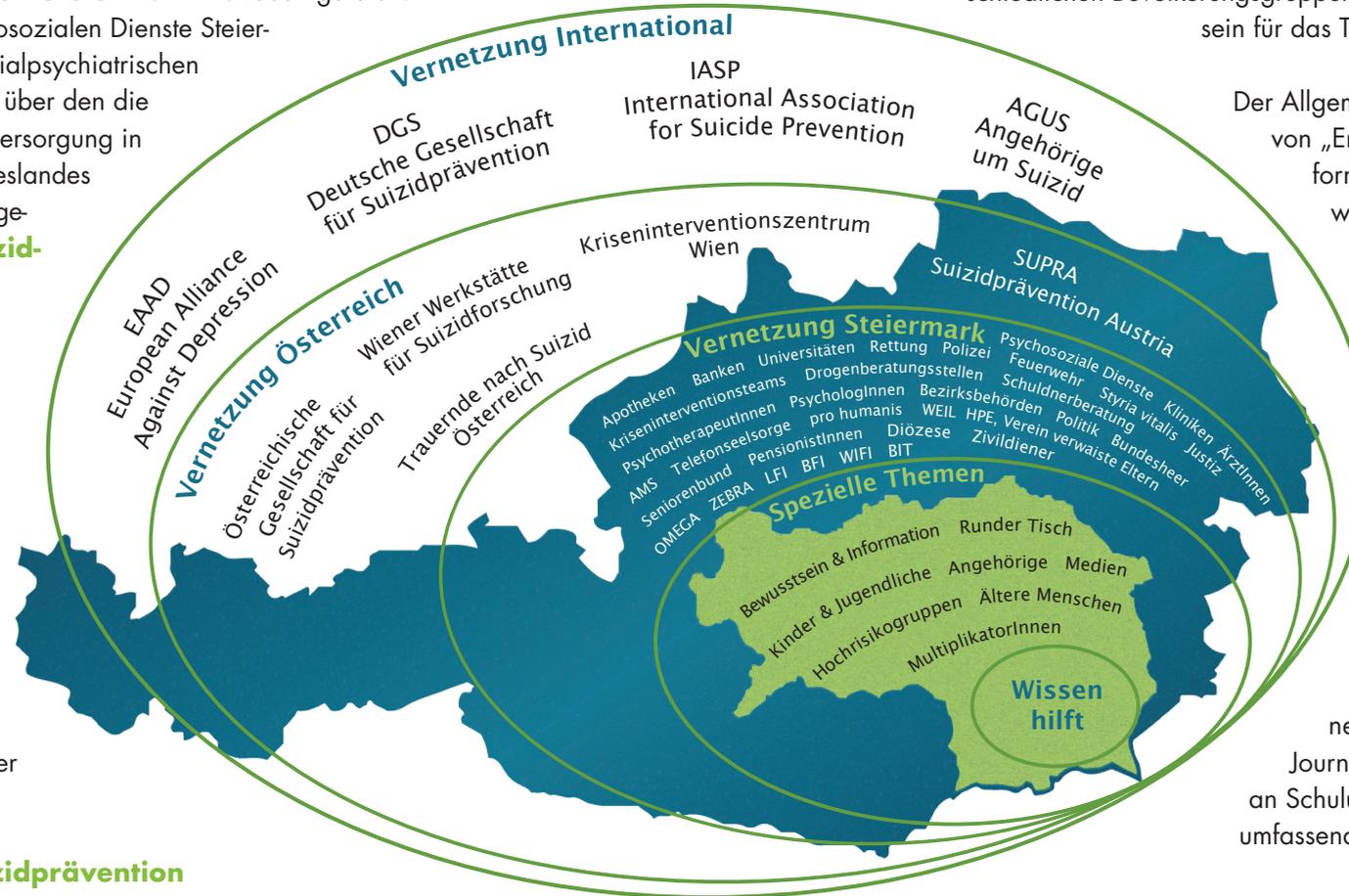
Zur Reduktion der hohen Rate an Suiziden wurde 2011 vom Gesundheitsressort der Steiermark und im Auftrag der Psychiatriekoordinationsstelle **GO-ON Suizidprävention Steiermark** ins Leben gerufen.

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, PriesterInnen, 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

PsyNot Krisentelefon **0800 44 99 33**

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**