

# Suizid. Was beginnt, wenn jemand sein Leben beendet?

Information und Austausch für Hinterbliebene und Interessierte  
Vortrag und Workshops



Samstag, 9. März 2024, 10–16:30 Uhr

Bildungshaus St. Michael, Schöfens 12, Pfons

Obwohl in Österreich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle sterben, wird über das Thema häufig schambesetzt geschwiegen. In dem Moment, in dem ein Mensch sein Leben, oft nach einem sehr langen Leidensweg, durch Suizid beendet, beginnt für viele Hinterbliebene eine aufwühlende und extrem belastete Zeit. Hilflös bleiben sie zurück mit der Frage nach dem WARUM, leiden unter dem Verlassen-Sein und kämpfen immer wieder mit Schuldgefühlen. Die Tabuisierung von Suizid und das damit verbundene Schweigen machen die Last für die Hinterbliebenen noch drückender. Mit diesem Tag für An- und Zugehörige, Wegbegleiter\*innen, Interessierte und professionelle Helfer\*innen öffnen wir einen Raum, um über die Themen Suizid, Krisen und Trauer Neues zu erfahren und darüber reden zu können – mit Fachleuten und anderen Betroffenen. Damit durchbrechen wir den Kreislauf Tabu – Einsamkeit – Schmerz. Denn, so Monika Kühn-Görg, „wer Tabus bricht, bricht aus, bricht Regeln auf, um zu neuen Ufern aufzubrechen“.

**Zielgruppe:**

An- und Zugehörige, Wegbegleiter\*innen, Interessierte und professionelle Helfer\*innen

**Anmeldung:**

erforderlich bis Freitag, 23. Februar 2024 im Haus der Begegnung,  
Tel. 0512 587869-12 oder [hdb.kurse@dibk.at](mailto:hdb.kurse@dibk.at)

**Teilnahmebeitrag:**

Vormittag: 40 Euro inkl. Kaffeepause, Ganztage: 90 Euro inkl. Kaffeepause und Mittagessen

# Programm

---

## Vormittagsprogramm

10–10:30 Uhr: Ein Versuch, das Erlebte in Worte zu fassen: Sabine, eine Betroffene erzählt.

10:45–12 Uhr: Trauer nach einem Suizid – Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten: Vortrag mit Chris Paul, Trauerbegleiterin, Dozentin, Autorin

## Nachmittagsprogramm

Die Workshops am Nachmittag und das Abschlussritual zum Gedenken und Trösten finden ausschließlich für Angehörige und Hinterbliebene statt.

13:30 – 15:30 Uhr:

- **Workshop mit Patrizia Pichler, DGKP, Expertin für Palliative Care, Lebens- und Trauerbegleiterin, Trauma-Arbeit**

Den verlorenen Sinn mit meinen Sinnen neu suchen: Vom Tod berührt werden wir radikal aus dem lebendigen Leben gerissen. Nichts macht mehr Sinn. Unser ganzes Sein ist wie versteinert. Dank unserer Sinne können wir Wege suchen, die uns allmählich wieder einen Lebenssinn finden lassen.

- **Workshop mit Susanne Jäger, Mag., Psychotherapeutin, Lehrerin für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, Traumatherapeutin**

Wege ins Leben, Augenblick für Augenblick. Wir lernen Impulse der Achtsamkeit kennen, die hilfreich dabei sein können, etwas zur Ruhe zu kommen und Augenblick für Augenblick Wege zu finden, zu sich und in die Welt.

- **Workshop mit Iris Aigner, DSB und Mag. Bettina Gatt, Leiter\*innen einer Selbsthilfegruppe für Angehörige**

Die Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene als Teil des Aufarbeitungsprozesses. Was passiert in einer Gruppe? Was bedeutet Selbsthilfe überhaupt? Wie hilft mir die Teilnahme an der Gruppe und kann ich das überhaupt aushalten?

- **Workshop mit Chris Paul, Trauerbegleiterin, Dozentin und Autorin**

Warum??? Wie gelingt ein konstruktiver Umgang mit offenen Fragen nach einem Suizid?

- **Workshop mit Bettina Weitlaner-Souissi, DGKP, Mitarbeiterin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Trauerbegleiterin, Erfahrung in Biographiearbeit, Mitarbeiterin im Kriseninterventionsteam**

Schreiben tut der Seele gut. Gedanken und Gefühle in Sprache zu fassen, kann schwerfallen. Doch die Worte sind in uns und es kann helfen, sie aufzuschreiben. Wir probieren verschiedene Techniken aus um Trauer, Schmerz, Erinnerungen und auch neue Perspektiven zu Papier zu bringen. Es braucht keine Vorkenntnisse, nur die Neugier sich auf etwas Neues einzulassen.

---

16–16:30 Uhr: Abschlussritual: Zum tröstlichen Gedenken und Weiterleben

**Impressum:** Tiroler Hospiz-Gemeinschaft/Oktober 2023 • Milser Straße 23 • 6060 Hall in Tirol • Tel.: 05223 43700-33676 • E-Mail: akademie@hospiz-tirol.at • www.hospiz-tirol.at • Titelbild: Felix Müller • Organisation: THG und HdB