



Suizid. Was beginnt, wenn jemand sein Leben beendet?

Information und Austausch für
Hinterbliebene und Interessierte

Samstag, 25. April 2026
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 schamgesetzt 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 belastende Zeit. Hilflos 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 möchten wir einen Raum öffnen, 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, 10. April 2026 und <https://www.hospiz-tirol.at/termine>

Teilnahmebeitrag:

Vormittag: 40 Euro inkl. Begrüßungskaffee

Ganztag: 90 Euro inkl. Begrüßungskaffee und Mittagessen

Hinweis:

Die Workshops am Nachmittag sind ausschließlich für Angehörige und Hinterbliebene.

Bitte wählen Sie bei ganztägiger Anmeldung einen Workshop aus (bitte wenden).

Programm

Vormittagsprogramm

Eintreffen ab 09:30 Uhr im Raum HOREB

10:00-10:30 Uhr	Ein Versuch, das Erlebte in Worte zu fassen: Sonja Gebhart, selbst betroffene Angehörige, liest aus ihrem Buch „Sieben Himmelswunder“.
10:30-11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00-12:15 Uhr	Vortrag: Wenn Worte fehlen - Trauer und soziale Reaktionen nach einem Verlust durch Suizid Referentin: Nathalie Oexle, Juniorprofessorin für Sozialpsychiatrie an der Universität Ulm, Leiterin der Arbeitsgruppe Suizidprävention
12:15-13:30 Uhr	Mittagessen

Nachmittagsprogramm

Hinweis: Die Workshops am Nachmittag und das Abschlussritual zum Gedenken und Trösten finden ausschließlich für Angehörige und Hinterbliebene statt. **Bitte wählen Sie bei ganztägiger Anmeldungen einen Workshop (+ eine Alternative) aus und geben diesen beim Anmeldeformular auf der Homepage bekannt, vielen Dank!**

Workshops 13:30 – 15:30 Uhr:

Workshop A: „Schreibend neue Wege finden“

mit Bettina Weitlaner, DGKP auf der Palliativstation der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Trauerbegleiterin

Workshop B: „Ich weiß, dass es meinem Sohn gut geht, da wo er jetzt ist. Und ich kann mein Leben auch immer wieder genießen.“ - Posttraumatisches Wachstum bei Suizidhinterbliebenen – was damit gemeint ist und wodurch es begünstigt wird
mit Regina Seibl, Dr., Erziehungswissenschaftlerin, Mitarbeiterin Psychosoziale Zentren Tirol

Workshop C: „Meine Narben vergolden“, mittels der Kintsugi Technik, einer japanischen Methode zerbrochene Keramikschalen zu reparieren. Sie hebt die Brüche hervor, anstatt sie zu kaschieren und symbolisiert damit Authentizität, Resilienz und Stärke. Wir vergolden unsere eigenen Narben
mit Verena Gasser, Trauerbegleiterin und DGKP auf der Palliativstation der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Workshop D: „Mich wieder spüren können“, mit Yoga durch meine Trauer,
mit Laura Rümmele, MSc, MSc, klinische Psychologin und Yogatherapeutin

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

Eine Veranstaltung der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft in Kooperation mit dem Haus der Begegnung und den Psychosozialen Zentren Tirol