# Projekte Forum Prävention

1. **Broschüre „Müde vom Leben/Stanco di vivere“**

Im Rahmen einer längerfristigen Kampagne zur Suizidprävention und Krisenbewältigung wird die Infobroschüre „Müde vom Leben/Stanco di vivere“ bereitgestellt. Die 2024 aktualisierte Broschüre bietet Betroffenen und Angehörigen Unterstützung, ermutigt zum offenen Gespräch über psychische Belastungen und informiert über professionelle Hilfsangebote. Sie enthält eine Liste mit deutsch- und italienischsprachigen Anlaufstellen, darunter das rund um die Uhr erreichbare psychologische Krisentelefon.
In den kommenden Jahren wird die Broschüre weiterhin gedruckt und landesweit verteilt. Zudem ist auch eine digitale Version verfügbar, die über ein Poster mit QR-Code zugänglich ist. Das Poster mit dem QR-Code, über den die Kontaktadressen der verschiedenen Dienste einsehbar sind, wird gut sichtbar in öffentlich zugänglichen und stark frequentierten Bereichen angebracht. Eine gezielte und kontinuierliche landesweite Verteilung ist dabei eine besondere Herausforderung.
Für die weiteren Jahre wird das grundsätzliche Konzept beibehalten und mit periodisch neuen Ausgaben aktuell gehalten.
Für weitere Informationen: Forum Prävention. https://www.suizid-praevention.it/smartedit/documents/content/fp_suizidpravention_innen_a6_de.pdf

2. **Infoabend “Erste Hilfe für die Psyche”**

Der Infoabend sensibilisiert die allgemeine Bevölkerung und lokale Strukturen für psychosoziale Krisen und psychische Notfälle im persönlichen und gesellschaftlichen Umfeld. Die Teilnehmenden sollen für die Erkennung von psychischen Krisen und Ausnahmezuständen bei Mitmenschen sensibilisiert werden und konstruktive Verhaltensweisen in solchen Situationen entwickeln. Die Handlungssicherheit im Umgang mit Menschen in Krisen und akuten Belastungssituationen soll erhöht und das Bewusstsein für Warnsignale von Suizidalität gestärkt werden. Zudem wird die Bedeutung aktiven Zuhörens und eines unterstützenden Gesprächs thematisiert. Ein weiterer Fokus liegt auf der Reflexion der eigenen Grundhaltung sowie auf dem Wissen um vorhandene Hilfsangebote.
Der Infoabend ermutigt, offen über psychische Gesundheit und psychische Krisen zu sprechen und Betroffene nicht allein zu lassen.
Für weitere Informationen: Forum Prävention. https://www.forum-p.it/de/psychische-erste-hilfe--1-3931.html

3. **Portabler (Messe-)Stand rund um das Thema Suizidprävention**

Drei Studierende der Freien Universität Bozen entwickelten im Jahr 2023 gemeinsam mit der Fachstelle Gewaltprävention das Projekt men-tal(k) und gestalteten dafür einen portablen Messe-Stand sowie passgenaue Materialien. Die Materialien, die inhaltlich auf dem Infoabend „Erste Hilfe für die Psyche“ basieren, umfassen eine Tafel über die Mythen und Fakten zum Thema Suizid(prävention), anhand derer Interessierte ihr Wissen testen können. Die Auflösung zu den Mythen und Fakten kann anschließend in Form eines Flyers mitgenommen werden. Ebenfalls entwickelt wurde ein Plakat für die Zusammenstellung eines persönlichen Erste-Hilfe-Sets für die Psyche. Aus zwölf Empfehlungen, welche als Aufkleber am Stand aufgerollt sind, können bis zu sieben ausgewählt werden, die man sich merken möchte, um Freund:innen in (suizidalen) Krisen zu unterstützen. Die Aufkleber können auf eine ebenfalls eigens designte Postkarte geklebt werden, auf dessen Rückseite Anzeichen zu finden sind, die darauf hinweisen können, dass sich jemand in einer (suizidalen) Krise befindet. Die Empfehlungen basieren auf den „Dos and Don’ts“ der Gesprächsführung mit Menschen in Krisensituationen.
Es wird ein zweisprachiges Manual in Deutsch und Italienisch geben. Auf diese Weise soll der Stand z.B. verliehen werden können, ohne dass eine direkte Betreuung durch Mitarbeiter:innen des Forum Prävention nötig ist. So kann der Stand möglichst weit verbreitet und vielseitig genutzt werden.
Für weitere Informationen: Forum Prävention. https://www.suizid-praevention.it/de/netzwerk-suizidpraevention/men-talk-1435.html

4. **Filmprojekt “Lichter im Chaos” und begleitende Veranstaltungsreihe**

Mit dem Film „Lichter im Chaos – Junge Menschen, Depression und Wege zur Hoffnung“ von Regisseur Fabian Zöggeler hat das Forum Prävention in Zusammenarbeit mit KVW, Filmclub und Netzwerk Suizidprävention eine gleichnamige Veranstaltungsreihe ins Leben gerufen, die von Oktober bis Dezember 2024 lief und mit Jänner 2025 abgeschlossen wurde. Aufgrund der großen Nachfrage fand von September bis November 2025 eine zweite Reihe mit Vorführungen statt. Der Film wurde in namhaften Kinos in allen Bezirken Südtirols sowie in Innsbruck gezeigt, gefolgt von Podiumsdiskussionen mit dem Regisseur, Protagonist:innen, Expert:innen und Vertreter:innen des Netzwerks Suizidprävention. Ziel des Projekts war es, die Bevölkerung für das Krankheitsbild Depression zu sensibilisieren, Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen, Lösungswege aufzuzeigen und das Verständnis für Erkrankte und ihre Situation zu fördern. Durch die authentische Darstellung der Erkrankung Depression durch die Betroffenen selbst trägt die Initiative zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung in der Gesellschaft Südtirols bei.
Für weitere Informationen: Forum Prävention. https://www.forum-p.it/de/lichter-im-chaos-junge-menschen-depression-und-wege-zur-hoffnung--1-4675.html

5. **Workshop “Easy going life” - Ressourcen aktivieren & Lebenskompetenzen stärken**

An Ober- und berufsbildenden Schulen wird vom Forum Prävention ein Workshop zur Stressbewältigung angeboten. Jugendliche ab 14 Jahren erhalten darin Impulse, wie sie Stress reduzieren, mit Belastungen umgehen und ihre mentale Stärke fördern können. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit Gefühlen und Stimmungen sowie der bewusste Blick auf die eigenen Ressourcen. Der Workshop dauert drei Stunden. Für weitere Informationen: Forum Prävention. https://www.forum-p.it/de/easy-going-life--1-244.html

6. **Infoabend für Eltern „Starke Wurzeln für stürmische Zeiten – Resilienz von Kindern stärken“**

Bei dieser Veranstaltung für Eltern und Interessierte dreht sich alles um Resilienz – die Fähigkeit, mit Zuversicht durch schwierige Zeiten zu gehen und Krisen gut zu bewältigen. Es wird praxisnah gezeigt, wie Eltern und Bezugspersonen Kinder im Familienalltag dabei unterstützen können, ein stabiles inneres Fundament zu entwickeln. Ein Abend mit theoretischen Einblicken, praktischen Impulsen und der ermutigenden Botschaft: Resilienz wächst in Beziehungen, Tag für Tag.
Für weitere Informationen: Forum Prävention. https://www.forum-p.it/de/starke-wurzeln-fuer-stuermische-zeiten--1-4665.html

7. **Broschüre „Gewalt gegen ältere Menschen/La violenza sugli:le anziani:e“**

Die Broschüre ist 2023 erschienen und informiert Senior:innen über verschiedene Formen von Gewalt und deren Auswirkungen. Sie bietet Tipps zur Erkennung von Gewalt und betont die Bedeutung, Hilfe zu suchen. Zudem wird auf Organisationen hingewiesen, die Unterstützung anbieten. Ziel ist, das Bewusstsein zu schärfen und Senior:innen zu ermutigen, sich bei Bedarf an Fachstellen zu wenden, um ihre Rechte und ihr Wohl zu schützen. Für weitere Informationen: Forum Prävention. Download: https://www.forum-p.it/smartedit/documents/inhaltelements/_published/fp_gewalt_senioren_entwurf_06_dina5_de-003.pdf

8. **“Open Conversations”**

Das Projekt „Open Conversations“ ist ein niedrigschwelliges Präventionsangebot im Bereich der Suizidprävention für Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten. Ziel ist es, jungen Menschen den Zugang zu Hilfe zu erleichtern, indem sie ermutigt werden, über ihre Sorgen zu sprechen, und über bereits bestehende Hilfsangebote informiert werden.
Zu diesem Zweck werden Interessierte in einer zweistündigen Schulung auf das Thema vorbereitet und erhalten Materialien, um es mit Jugendlichen zu behandeln.

Ein zentrales Element des Projekts sind Sticker mit QR-Codes, die auf Beratungsangebote hinweisen. Angestrebt wird eine Zusammenarbeit mit bestehenden Hilfsangeboten wie Young&Direct, Telefonseelsorge oder Telefono Amico, um Jugendliche gezielt an bereits etablierte Beratungsstellen weiterleiten zu können.
Für weitere Informationen: Forum Prävention.

### 9. Fortbildung "Jungsein kann weh tun"

Es handelt sich um ein 7-stündiges Bildungsangebot für Fachpersonen aus den Bereichen Pädagogik, Soziales und Gesundheit. Das Thema Suizidprävention wird gezielt behandelt: Neben der Sensibilisierung für das Thema und dem Abbau von Tabus sollen Kompetenzen und Sicherheit im Erkennen und Umgang mit psychischen Krisen und Suizidgefährdung bei Jugendlichen entwickelt werden.
Die Fachleute werden darauf vorbereitet, junge Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Die Fortbildung umfasst folgende Themen:

- Entwicklungsaufgaben und Bewältigungsstrategien im Jugendalter
- Möglichkeiten zur Stärkung Jugendlicher durch Familie, Schule und Multiplikator:innen
- Erkennen von Suizidgedanken und -absichten bei Jugendlichen
- Ursachen und Motive für suizidales Verhalten
- Umgang mit Suizidankündigungen, Suizidgefährdung und Suizidversuchen
- Überblick über bestehende Unterstützungssysteme für betroffene Jugendliche und deren Kontaktpersonen

Ziel der Fortbildung ist es, das Wissen und die Handlungskompetenzen pädagogischer Fachpersonen zu erweitern, damit sie frühzeitig Anzeichen einer Gefährdung erkennen, angemessen reagieren und Jugendliche sowie deren Umfeld gezielt unterstützen können.
Für weitere Informationen: Forum Prävention. https://www.forum-p.it/de/suizidpraevention-jugendalter--1-3151.html

### 10. Fortbildung für Mitarbeitende der Sozialsprengel

In einer dreieinhalbstündigen Fortbildung, die im Jahr 2024 auf Anfrage individuell konzipiert und anschließend in drei Sozialsprengeln gehalten wurde, wurde grundlegendes Wissen aus „Erste Hilfe für die Psyche" vermittelt, um das Fachpersonal im Umgang mit psychischen Krisen zu stärken. Ergänzend wurden spezifische Herausforderungen des Jugendalters sowie weitere Aspekte aus der Fortbildung „Jung sein kann weh tun" (s. Punkt 9.) behandelt. Weitere Themen sind Gesprächsführung mit Personen in Krisensituationen sowie Warnsignale frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und Hilfsangebote gezielt zu vermitteln.

Die dreieinhalbstündige Fortbildung ist bewusst in diesem kompakten Format gestaltet, um den zeitlichen Ressourcen des Sprengelpersonals gerecht zu werden. Sie dient als erster Einstieg in das Thema und kann bei Interesse – auch für Fachpersonal aus anderen Kontexten – als Grundlage für weiterführende Vertiefungsangebote genutzt werden.
Für weitere Informationen: Forum Prävention.