Netzwerk Suizidprävention

Rete di prevenzione del suicidio

Fachtagung zum Welttag der Suizidprävention am 10. September 2026

„Caring for Care“: Suizidprävention bei pflegenden und betreuenden Personen im Mittelpunkt

Für andere da zu sein, kostet Kraft. Menschen zu unterstützen, die beruflich, ehrenamtlich oder im familiären Umfeld Verantwortung für andere übernehmen, ist deshalb ein zentraler Baustein der Suizidprävention. Das war das Kernthema der Fachtagung „Caring for Care. Netzwerkstrategien zur Suizidprävention bei pflegenden und betreuenden Personen“, die das Südtiroler Netzwerk für Suizidprävention anlässlich des Welttages der Suizidprävention am 10. September im Bozner Pastoralzentrum veranstaltet hat.

In Anwesenheit von Landesrat für Gesundheit Hubert Messner rückte die Veranstaltung eine Personengruppe in den Fokus, die besonders häufig mit Stress, emotionaler Überlastung und sozialer Isolation konfrontiert ist: pflegende und betreuende Angehörige sowie haupt- und ehrenamtlich tätige Betreuungspersonen. „Die Betreuung eines vulnerablen Menschen kann sehr belastend werden, insbesondere dann, wenn die Verantwortung hauptsächlich auf den Schultern einer einzigen Person lastet“, erklärte Renate Rottensteiner, Leiterin der Caritas-Hospizbewegung und Moderatorin der Tagung. „In solchen Situationen können auch Suizidgedanken entstehen, über die häufig nicht gesprochen wird.“

Den Auftakt der darauffolgenden Referate machte Barbara Plagg vom Institut für Allgemeinmedizin und Public Health in Bozen. Die Wissenschaftlerin präsentierte aktuelle Studien zu Care-Arbeit, psychischer Gesundheit und Suizidrisiko in Südtirol. „Psychische Belastungen werden gerade bei Menschen oft unterschätzt, die nach außen hin weiterhin scheinbar problemlos funktionieren. Für viele Angehörige endet die emotionale Belastung nicht einfach mit dem Ende der Pflege oder Betreuung, sondern wirkt in den Erinnerungen weiter nach. Laut einer Studie hatten rund 8 Prozent der Südtiroler Bevölkerung im vergangenen Jahr Suizidgedanken; bei den 18- bis 24-Jährigen steigt dieser Anteil auf nahezu 14 Prozent. Suizidprävention bedeutet daher auch, Belastungssituationen frühzeitig zu erkennen und den Zugang zu Hilfsangeboten zu erleichtern“, erklärte Plagg und unterstrich damit die Aktualität und Relevanz des Themas auch auf lokaler Ebene.

Im Rahmen der Tagung wurde wiederholt betont, dass Care-Arbeit, die oft aus der Notwendigkeit heraus übernommen wird und mit großer Verantwortung verbunden ist, die körperliche und psychische Gesundheit der Betreuenden stark belasten kann. „Caregiver sind keine unverwundbaren Retter, sondern Menschen, die den Sturm gemeinsam mit den Betroffenen durchstehen“, betonte Vanda Agostini vom Verein AMA Bozen. „Wir wurden dazu erzogen, stark zu sein und Herausforderungen ohne Hilfe von außen zu bewältigen. Oft glauben wir, die Betreuung eines Familienmitglieds sei ausschließlich unsere Aufgabe. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Das stimmt nicht. Niemand sollte diesen Weg allein gehen müssen.“ Gemeinsam mit Federica Dalla Pria vom Dachverband für Soziales und Gesundheit berichtete sie darüber, wie Selbsthilfegruppen pflegenden Angehörigen Räume für Begegnung, Austausch und Entlastung bieten können.

Vorgestellt wurde außerdem das Trentiner Projekt des „Social Prescribing“. Sara Paternoster und Sabrina Herzog vom Integrierten Universitäts-Sanitätsbetrieb des Trentino erläuterten bisher umgesetzte Initiativen dieser Methode der „sozialen Verschreibung“. Dabei handelt es sich um einen Ansatz, der auf nicht-medizinische Bedürfnisse eingeht, die dennoch einen wesentlichen Einfluss auf Gesundheit und Lebensqualität haben. „Eine zentrale Rolle spielt dabei die sogenannte ‚Link Worker-Person‘, erklärte Sara Paternoster. „Sie hört zu, erfasst Bedürfnisse und Wünsche und hilft dabei, passende Angebote und Ressourcen im Lebensumfeld zu finden und zugänglich zu machen.“
Als Beispiel nannte sie ein Projekt auf der Hochebene von Vigolana, das gemeinsam mit dem Verein „Pronti Qua“ und der Gemeinde entwickelt wurde. Es richtet sich speziell an Angehörige von Krebspatientinnen und Krebspatienten und bietet Entlastungsmöglichkeiten, Austausch und ein

Netzwerk Suizidprävention

Rete di prevenzione del suicidio

unterstützendes Netzwerk zur Verringerung der emotionalen und körperlichen Belastungen im Pflegealltag.

Einen weiteren Beitrag aus der Praxis lieferte das Seniorenwohnheim „Melitta Care“ in Bozen. „Sich um die Gefühle jener Menschen zu kümmern, die andere betreuen, bedeutet nicht, die Belastungen dieser Arbeit zu beseitigen. Es bedeutet vielmehr, dafür zu sorgen, dass diese Belastungen wahrgenommen, benannt, geteilt und bearbeitet werden können, bevor sie in Einsamkeit münden“, sagte Direktor Alberto Gittardi. Gemeinsam mit Alessia Toso, Verantwortliche für den Pflege- und Betreuungsbereich, sowie Nicol Vanzo, interne Referentin und Ausbildnerin der Einrichtung, stellte er Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden im Betreuungs- und Pflegebereich vor.

Aus den verschiedenen Vorträgen und der Diskussion mit dem Publikum ging deutlich hervor, dass die emotionale und psychische Belastung von Caregiverinnen und Caregivern stärker anerkannt und bestehende Unterstützungsangebote weiter ausgebaut werden müssen. „Suizidprävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe“, fasste Guido Osthoff im Namen des Südtiroler Netzwerks für Suizidprävention zusammen. „Wenn wir Beziehungen stärken, lokale Unterstützungsnetzwerke ausbauen, Einsamkeit entgegenwirken und die Zusammenarbeit zwischen Diensten, Organisationen und Gemeinschaften fördern, schützen wir nicht nur jene Menschen, die Sorge für andere tragen, sondern stärken das Wohlbefinden unserer gesamten Gesellschaft.“

Bozen, 10.09.2026

Notfallkontakte und Hilfsangebote:

In akuten Notfällen:

Notruf 112 oder wenden Sie sich an die Notaufnahme eines Krankenhauses in Bozen, Meran, Brixen oder Bruneck. Dort ist rund um die Uhr ein psychiatrischer Bereitschaftsdienst verfügbar.

Psychologisches Krisentelefon 24/7:

Bei akuten Krisen: **Grüne Nummer 800 101 800** (24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche erreichbar)

Telefonseelsorge:

Nummer: **0471 052 052**
Onlineberatung: www.telefonseelsorge.bz.it
Mailberatung: rund um die Uhr
Chatraum: Montag bis Donnerstag von 18 bis 21 Uhr

Weitere Informationen und Hilfsangebote:

www.suizid-praevention.it
www.dubistnichtallein.it

Das Südtiroler Netzwerk für Suizidprävention besteht aus über 30 gemeinnützigen Organisationen und öffentlichen Einrichtungen. Es wird von der Caritas der Diözese Bozen-Brixen in enger Zusammenarbeit mit dem Forum Prävention koordiniert.