



**Netzwerk
Suizidprävention**

**Rete di prevenzione
del suicidio**

Erste-Hilfe für die Psyche Anleitungen für aufmerksame Mitmenschen im Alltag

Inhalt

Einleitung / Fortbildung und Sensibilisierung/ Zielsetzung.....	2
A) Grundsätzliche Informationen	3
1. Wie man einen psychischen Notfall oder eine Selbstmordneigung erkennt.....	3
2. Besonders gefährdete Personen.....	3
3. Spezifische gefährdete Zielgruppen.....	4
4. Psychische Erkrankungen und Selbstmord.....	4
5. Mythen und Vorurteile über Suizid	5
B) Wirkungsvolle Hilfe.....	6
1. Initiierung eines Dialogs	6
2. Aktiv zuhören	6
3. Was man nicht tun sollte.....	7
C) Mögliche Maßnahmen zur Durchführung.....	7
1. Was man einer Person in großer Gefahr hilft	7
2. Wichtige Hinweise und Tipps	8
D) Dienste und Kontakte	8
1. Im Notfall	8
2. Professionellen Einrichtungen.....	8
Anhang	8
1. Weitere Kontakte	8
2. Nützliche Links.....	8

Einleitung

Die Bewältigung von Notlagen, existenziellen oder psychischen Krisen und die Unterstützung der Betroffenen sollte eine Haltung sein, die in der Bevölkerung verstärkt gefördert werden sollte. Familie und Freunde, Kolleg*innen, Bekannte, aber auch Nachbarn und Passanten, sollten über die grundlegenden Informationen verfügen, um bei bestimmten Symptomen aufmerksam sein und wenn nötig intervenieren oder rasch Hilfe holen zu können. Psychische Erkrankungen sind weitverbreitet als viele denken.

Nicht alle Formen führen zwangsläufig zu Suizidalität, genauso wenig können seelische Krisen sicher vorhergesagt werden. Allerdings sollten die Konsequenzen der verschiedenen Krankheitsbilder niemals unterschätzt werden. Wegsehen ist in jedem Fall die schlechteste Lösung.

Diese Notfälle erfordern auch ein schnelles Eingreifen von Bürger*innen, die aktiv werden und eine psychologische Ersthilfe anbieten können, bevor ein*e professionelle*r Helfer*in eingreift. Dieses Engagement kann schwerwiegende Folgen verhindern und sogar Leben retten.

Wie in jeder anderen Notsituation sind die Unsicherheit und Unerfahrenheit der mit psychosozialen Krisen anderer konfrontierten Menschen meist groß. Nichts zu tun, ist jedoch immer die schlechteste Wahl. Seelischer Ersthelfer oder -helferin kann jede und jeder werden, auch ohne Vorkenntnisse.

Fortbildung und Sensibilisierung

Spezifische Kurse, Veranstaltungen oder Sensibilisierungsmaßnahmen können Unsicherheiten und Unerfahrenheit entgegenwirken und dazu beitragen, die Tatsache zu "normalisieren", dass man Krisen und psychische Erkrankungen erleben kann.

Studien und Untersuchungen zeigen, dass spezielle Kurse in psychischer Erster Hilfe das Bewusstsein für Krisensituationen und das Wissen über psychische Erkrankungen erhöhen. Sie bauen negative Einstellungen gegenüber Menschen mit diesen Problemen ab und erhöhen die Bereitschaft der Teilnehmer, anderen zu helfen. Dies bedeutet auch, dass existenzielle oder psychische Krisen in der Gesellschaft nicht mehr tabuisiert werden. Eine geringere Stigmatisierung führt dazu, dass die Betroffenen eher bereit sind, über ihre Bedürfnisse und Krisen zu sprechen.

Erste-Hilfe-Kurse für die Psyche beinhalten je nach Schwerpunkt und Zielgruppe folgende Themen: Grundlegende Informationen zu existenziellen und psychischen Krisen, Training von Gesprächsführung und Zuhören sowie Informationen zu Beratungs- und Hilfsangeboten.

Zielsetzung

Das Hauptziel der psychischen Erste-Hilfe-Ausbildung besteht darin, die Teilnehmer für Probleme, Krisensituationen und psychische Erkrankungen im Allgemeinen zu sensibilisieren. Viele Menschen, die einen Selbstmordversuch unternehmen, kündigen ihre Absichten im Voraus auf verschiedene Weise an. Durch eine erhöhte Sensibilität erwerben die Schulungsteilnehmer die grundlegende Fähigkeit zu erkennen, ob jemand dringend Hilfe benötigt, und werden ermutigt, Menschen in jeder Alltagssituation und insbesondere in Krisensituationen durch angemessenes Verhalten zu helfen. Darüber hinaus trainieren sie die Fähigkeit des Zuhörens, die auch im Alltag nützlich sein kann.

Das Hauptziel der psychologischen Erste-Hilfe-Maßnahmen besteht darin, Menschen davor zu schützen, sich selbst weiteren Schaden zuzufügen. Es geht darum, den Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit und Hoffnung zu geben und den Zugang zu sozialer, medizinischer und emotionaler Unterstützung zu erleichtern. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass diese Nachbarschafts- und Nachbarschaftshilfe keine professionelle Beratung oder Therapie ersetzen kann und soll.

A) Grundsätzliche Informationen

1. Wie man einen psychischen Notfall oder eine Selbstmordneigung erkennt

Nicht alle der unten genannten Anzeichen deuten direkt auf eine Selbstmordgefahr hin, aber sie sollten ernst genommen und gegebenenfalls von Experten untersucht werden. Suizidalität ist immer ein Prozess, bei dem in der Regel mehrere Faktoren zusammenspielen und der sich zu bestimmten Zeiten im Leben verstärken kann, je nach dem Leid und der Verzweiflung, die zu diesem Zeitpunkt empfunden werden. Richtig ist aber auch, dass Menschen, die sich das Leben nehmen wollen, oft nichts von ihren Absichten verraten und keine äußerlich wahrnehmbaren Signale aussenden.

- starke Gefühle von Angst, Trauer, Wut, Rachsucht, etc.
- Verzweiflung über den Verlust des Arbeitsplatzes oder längere Arbeitslosigkeit
- Traurigkeit über einen Trauerfall, eine Trennung oder eine behindernde Krankheit
- Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Bedrücktheit, Niedergeschlagenheit, Desinteresse, Passivität
- sozialer Rückzug, Isolation, In-sich-gekehrt-Sein
- Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme in Schule oder Beruf
- sichtbare Verzweiflung, Aggressionen, ungewöhnliche Gereiztheit, plötzliche Stimmungsschwankungen
- pessimistische Äußerungen, Sich-gefangen-Fühlen, Gefühl der Ohnmacht oder der Wert- oder Nutzlosigkeit
- Aufgabe von normalen Gewohnheiten, Sport oder Hobbies
- Verschenken von Gegenständen oder Haustieren
- Angstzustände, Schlafprobleme, Unruhe, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme
- erhöhter Alkohol- oder Drogenkonsum
- unnachvollziehbare Gedanken, fremdwirkende Gefühle
- Verlust der Kontrolle über die eigenen Handlungen, hohe Risikobereitschaft, leichtfertige Handlungen
- häufiges Sprechen über Tod, Beschäftigung mit dem Thema Suizid, Lebensmüdigkeit, sich nach Erlösung sehnen
- Suche nach Suizidmitteln (Medikamente, Waffen etc.)
- Abschluss einer Lebensversicherung
- Ankündigung oder Anfänge von selbst- oder fremdgefährdendem Verhalten (verbal oder schriftlich)

2. Besonders gefährdete Personen

Das frühzeitige Erkennen bestimmter, besonders schwieriger Situationen ist für Menschen, die erste Hilfe für die Psyche leisten wollen, wichtig, weil es ihre Chancen, den Verlauf einer neuen Krise zu beeinflussen, deutlich erhöht. Betroffene sind oft nicht in der Lage, den Ernst ihrer Situation zu erkennen.

- mit einer psychischen Erkrankung
- Abhängigkeit von legalen oder illegalen Substanzen oder süchtigem Verhalten (Glücksspiel, Medien)
- mit Beeinträchtigung, gesundheitlichen, körperlichen Erkrankungen
- die bereits einen Suizidversuch, Selbstverletzungen begangen haben
- die schwerwiegende persönliche Erfahrungen, Trauerfälle, Trennungen durchmachen
- die sich in Beziehungen, in der Familie, am Arbeitsplatz oder aus gesundheitlichen Gründen in einer besonderen Krise und Notlage befinden
- die Situationen von Cybermobbing, Online- und Offline-Mobbing erlebt haben
- die als Kind misshandelt oder sexuell missbraucht wurden

- die kürzlich den Suizid von jemand anderen miterlebt haben (ca. 70% der Angehörigen leiden später einmal selbst unter depressiven Zuständen)

3. Spezifische gefährdete Zielgruppen

Alter: Menschen mittleren Alters sowie ältere Personen weisen eine höhere Suizidrate auf. Hier spielen ungewollte Einsamkeit oder gravierende persönliche Veränderungen (Verwitwung, Verlust eines Kindes, Krankheit, Einsamkeit) oft eine wichtige Rolle.

Geschlecht: Generell äußern sich bestimmte psychische Erkrankungen bei Männern anders als bei Frauen (z.B. Depressionen). Auch neigen Männer weniger dazu, sich Hilfe zu holen. In Südtirol ist die Suizidrate bei Männern mehr als doppelt so hoch als bei Frauen. Ein besonderes Phänomen ist der sogenannte erweiterte Suizid (überwiegend von Männern), wobei meist im Zuge einer familiären Eskalation dem Suizid die Tötung der Partnerin oder anderer Familienangehöriger vorausgeht.

Kinder und Jugendliche: Je nach ihrer persönlichen Situation können sie auch zu so genannten Risikogruppen gehören. Schüler/Studenten sind besonders dem Leistungsdruck in der Schule oder anderen sozialen oder Peer-Group-Belastungen ausgesetzt. Cybermobbing, Body-Shaming, Sexting, Hassreden, Phänomene, die innerhalb und außerhalb von Schulen weit verbreitet sind, können ebenfalls die Entscheidung beeinflussen, das Leiden zu beenden und sich das Leben zu nehmen. Ein Selbstmordversuch ist oft ein Schrei nach Hilfe und ein Plädoyer für Aufmerksamkeit.

Migrant*innen, geflüchtete Menschen: diese Personengruppen können aufgrund spezifischer kultureller Eigenschaften oder wegen einschneidender Erfahrungen eine psychische Fragilität oder gravierende Traumata aufweisen. Werden diese nicht erkannt bzw. behandelt oder kommen zusätzlich noch soziale Unsicherheitsfaktoren hinzu (auf-enthaltsrechtliche, Arbeits- und Wohnsituation etc.), sind psychische Erkrankungen und suizidale Tendenzen möglich. Leider sind ethnopsychiatrische Angebote bzw. interkulturelle Kompetenzen im medizinischen Bereich noch wenig verbreitet.

LGBTQ+ Personen: Laut Studien ist das Suizidrisiko dieser Personengruppe zwischen 12 und 25 Jahren vier- bis siebenmal höher, als das von Jugendlichen im Allgemeinen. Nicht die sexuelle Identität an sich führt dazu, suizidal zu werden, sondern die eigenen (berechtigten) Ängste, Erfahrungen mit den Reaktionen des Umfeldes (Elternhaus, Gleichaltrige, Schule) und die gesellschaftliche Bewertung. Je geringer die Akzeptanz und soziale Einbindung, je länger die Belastungsfaktoren andauern, desto größer der Selbstzweifel und desto ernster die mögliche Krise.

4. Psychische Erkrankungen und Selbstmord

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitete, häufige und einschränkende Zustände, die oft unterschätzt werden. Sie wirken sich negativ auf das tägliche Leben der Menschen aus, beeinträchtigen oft ihre Lebensqualität und führen manchmal sogar zu Selbstmord. Menschen, die an einer psychischen Krankheit leiden, werden häufig "beschuldigt". Eine Reaktion, die den Leidensdruck erhöht und die Menschen davon abhält, darüber zu sprechen und um Hilfe zu bitten.

Psychische Erkrankungen sind definiert als: Depression, Angst/Panik/Phobie, bipolare Störung, Manie, Zwangsstörung, Wahnvorstellungen, Trauma/posttraumatische Störung, Psychose, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen, Burnout, Schlafstörungen, psychosomatische Störungen, Essstörungen, Demenz.

5. Mythen und Vorurteile über Suizid

Selbstmord ist eines der am tiefsten verwurzelten Tabus in der Gesellschaft, das als etwas Schändliches und zu Verbergendes empfunden wird. Zu den am tiefsten verwurzelten Mythen gehören Bewertungen und moralische Urteile über suizidgefährdete Menschen. Es ist wichtig, die verbreiteten Mythen über Selbstmord zu kennen und zu entlarven, um in der Lage zu sein, einzugreifen und Menschen in Not zu unterstützen.

- **„Für eine Person, die Selbstmord begehen will, kann man nichts tun". TEILWEISE FALSCH**
Die meisten Menschen, die Selbstmord begehen wollen, sprechen über ihre Absichten. Wenn man der Person in der Krise zuhört und ihr emotionale Unterstützung anbietet, kann man das Risiko eines Suizidversuchs verringern.
- **"Mit einer Person über Selbstmord zu sprechen, kann sie dazu verleiten, Selbstmord zu begehen". FALSCH**
Mit jemandem über seine Selbstmordgedanken sprechen zu können, ist für die Betroffenen meist eine Erleichterung und verringert die Selbstmordgefahr.
- **"Menschen, die über Selbstmord reden, führen ihn oft nicht aus". FALSCH**
Kaum jemand begeht Selbstmord, ohne dass er in den Tagen oder Wochen zuvor jemandem ihre Verzweiflung und ihre Selbstmordabsichten mitgeteilt zu haben. Studien zeigen, dass 75 % der Menschen, die Selbstmord begangen haben, ihre Absicht zu sterben in irgendeiner Weise vorher angekündigt haben.
- **„Es erfordert großen Mut oder Schwäche, Selbstmord zu begehen". FALSCH**
Ein Mensch, der beschließt, sich das Leben zu nehmen, sollte nicht als mutig oder feige angesehen werden, sondern einfach als ein Mensch, der unerträgliche Schmerzen und große Verzweiflung erlebt. Wenn wir über Selbstmord sprechen, müssen wir darüber sprechen und es vermeiden, die Tat zu verharmlosen oder zu verherrlichen (Gefahr der Entmannung).
- **„Selbstmordgefährdete Menschen sind fest davon überzeugt, dass sie sterben wollen". FALSCH**
Die meisten Menschen, die einen Selbstmord in Erwägung ziehen, sind nicht davon überzeugt, dass sie sterben wollen. Die Ambivalenz zwischen dem Wunsch zu sterben und dem Wunsch, sein Leben anders zu leben, ist ein Merkmal von Menschen mit Suizidgefahr.
- **„Selbstmordgefährdete Menschen bleiben für immer selbstmordgefährdet". FALSCH**
Menschen, die ihrem Leben ein Ende setzen wollen, erleben diese intensive Absicht für kurze Momente. Sie können diesen Moment aus eigener Kraft überwinden, indem sie von ihrem Umfeld unterstützt werden oder geeignete Hilfe suchen
- **"Selbstmordgedanken beruhen auf der freien Wahl und Entscheidung einer Person". FALSCH**
Wenn ein Mensch seinen eigenen Ängsten ausgeliefert ist, belastende und schwierige existenzielle Situationen erlebt, kann er an Depressionen oder anderen psychischen Krankheiten leiden und ist nicht frei in seiner Entscheidung.
- **„Menschen, die Selbstmord begehen, leiden oft an psychischen Krankheiten". TEILWEISE RICHTIG**
Viele Menschen, die Selbstmord begehen, leiden in der Tat an einer psychischen Krankheit, aber die Ursachen für Selbstmord liegen auch in den sozialen, biologischen, kulturellen und umweltbedingten Bedingungen des Menschen.
- **"Menschen, die über Selbstmord sprechen, wollen nur Aufmerksamkeit erregen." FALSCH**
Im Allgemeinen kann man nur in wenigen Fällen sagen, dass die Person Aufmerksamkeit erregen

Erste-Hilfe für die Psyche – Anleitungen für aufmerksame Mitmenschen im

will. Und selbst in den Fällen, in denen eine Form der Manipulation seitens der Person offensichtlich erscheint, gilt es, sie ernst zu nehmen.

- **"Jeder Mensch kann Selbstmordgedanken haben". RICHTIG**

Jeder Mensch kann irgendwann in seinem Leben Zeiten durchleben, in denen er oder sie mit traumatischen Erfahrungen konfrontiert wird, die er oder sie verarbeiten muss, und Selbstmordgedanken können auftauchen, ohne dass es dann unbedingt zu einer tatsächlichen Planung kommt.

B) Wirkungsvolle Hilfe

Es gibt kein Standardmodell, -rezept oder -lösung, denn jede Situation ist anders. Nichts zu tun oder wegzuschauen ist jedoch immer die schlechteste Wahl.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Person Hilfe braucht, zögern Sie nicht, sie zu kontaktieren. Nehmen Sie jeden Hinweis oder jede Ankündigung ernst.

Wenn Sie sich nicht in der Lage fühlen, einzugreifen, bitten Sie eine andere Person, dies zu tun.

1. Initiierung eines Dialogs

Der Dialog ist die beste Strategie, um jemandem zu helfen, der das Leben als eine Last empfindet. Eine einfache und direkte Frage wie "Ich sehe, dass du im Moment besonders traurig bist, wie geht es dir" kann ein guter Anfang sein. Sie werden nicht immer in der Lage sein, die Probleme Ihres Gegenübers zu lösen, und das müssen Sie auch gar nicht, aber allein die Tatsache, dass Sie verstanden werden und man Ihnen zuhört, kann der Person Erleichterung verschaffen.

Sprechen Sie ruhig, offen und deutlich mit der Person. Äußern Sie das Anliegen und beschreiben Sie die Beobachtungen und Gefühle, auf denen es beruht. "Ich habe den Eindruck, dass Sie gerade eine belastende Situation erleben, wenn Sie mit mir darüber reden wollen, höre ich Ihnen gerne zu..." Selbstmordgedanken sollten willkommen geheißen werden. Eine verständnisvolle Haltung ist viel hilfreicher, als einfach zu sagen: "Es wird schon alles gut gehen". Es ist besser zu sagen: "Du bist nicht allein. Ich Sorge mich um dich. Ich bin an deiner Seite."

Es ist notwendig, eine Beziehung aufzubauen und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, und ebenso wichtig ist es, sich die Zeit für den Dialog zu nehmen, denn das Gespräch kann lange dauern. Die Herausforderung besteht darin, eine Situation zu schaffen, in der die Person über ihre Gefühle sprechen kann, ohne sich bewertet oder beurteilt zu fühlen.

Wenn Sie vermuten, dass ein Selbstmordversuch unmittelbar bevorsteht, fragen Sie direkt, z. B.: "Denken Sie daran, sich umzubringen?" oder "Denken Sie an Selbstmord? Keine Sorge, mit solchen Fragen provozieren Sie keinen Selbstmord, im Gegenteil! Für die betroffene Person ist es in der Regel eine Erleichterung, mit jemandem über Selbstmordgedanken sprechen zu können. Die Person muss sich Luft machen, also versuchen Sie, ihr zuzuhören und zu verstehen, was sie denkt.

Besprechen Sie die nächsten Schritte mit der Person in der Krise. Wer kann Ihnen helfen, wer könnte in Ihrem Beziehungs- und Sozialkontext involviert sein? Wählen Sie einen einladenden und einfühlsamen Kommunikationsstil, achten Sie auch auf die Körpersprache und vermeiden Sie wertende Fragen wie "Willst du jetzt keine Dummheiten machen?"

2. Aktiv zuhören

Im Umgang mit Personen in seelischer Not ist Zuhören das Wichtigste, was man tun kann.

Geben Sie der Person das Gefühl, dass sie über ihr Leid sprechen kann. Hören Sie geduldig und ruhig zu, während Ihr Gegenüber spricht. Bewerten Sie die Aussagen nicht, zeigen Sie, dass Sie die

Erste-Hilfe für die Psyche – Anleitungen für aufmerksame Mitmenschen im

Notsituation anerkennen. Sie sollten jedoch weder zustimmen noch eine andere Meinung äußern.

Um mehr über die Gründe der seelischen Krise zu erfahren, könnten Sie offene Fragen stellen, die nicht nur mit ja oder nein beantwortet werden können. So bringen Sie die Person zum Reden.

Indem Sie evtl. das von der Person Gesagte zusammenfassend wiederholen, signalisieren Sie, dass Sie aufmerksam zuhören. Es wichtig, Menschen in Krisen Struktur und Halt zu geben.

Im Grunde kann auch gegenseitiges Schweigen ein gutes Mittel sein, denn bereits die bloße Präsenz einer anderen Person ist hilfreich.

3. Was man nicht tun sollte

Subjektive Bewertungen oder voreilige Ratschläge sollten grundsätzlich vermieden werden. Auch sollte die Krise nicht verharmlost oder mit anderen Erfahrungen oder Ereignissen verglichen werden. Vermeiden Sie den Begriff "Suizid" nicht, denn es ist wichtig, das Thema direkt, aber neutral anzusprechen.

Stellen Sie keine Diagnosen, drohen Sie nicht und erpressen Sie nicht mit religiösen Argumenten oder moralischem Druck, wie es Ihre Verwandten wohl aufnehmen würden", verharmlosen Sie die Situation nicht und geben Sie keine simplen Ratschläge.

Wenn die Person darum bittet, Selbstmordgedanken geheim zu halten, stimmen Sie nicht zu, sondern erklären Sie, warum Sie erklären, warum Sie dies nicht versprechen können, zum Beispiel: "Sie sind mir zu wichtig, um ein solches Geheimnis zu bewahren. Sie brauchen Hilfe, und ich bin hier, um Ihnen zu helfen".

Manchmal kann es vorkommen, dass die angebotene Hilfe abgelehnt wird. Wenn es nicht klappt, machen Sie keine große Sache daraus, aber verlieren Sie auch nicht den Mut, in anderen ähnlichen Situationen einzugreifen. Man sollte es nicht persönlich nehmen und negativ reagieren. Ein Gespräch ändert nicht sofort etwas an der Situation. Die Person ist vielleicht nicht in der Lage, jetzt über ihre Gefühle zu sprechen, aber vielleicht überdenkt sie Ihr Angebot zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal. In jedem Fall sollten Sie die von der betroffenen Person gesetzten Grenzen respektieren und versuchen, andere Wege zu finden, ihr zu helfen.

C) Mögliche Maßnahmen zur Durchführung

1. Wie man einer Person in großer Gefahr hilft

Wenn man das Gefühl hat, dass ein Selbstmordversuch unmittelbar bevorsteht, ist schnelles Handeln gefragt, auch wenn die Situation noch unklar erscheint.

Sagen Sie der Person, dass ihre Selbstmordgedanken nicht weiterverfolgt werden müssen. Überlegen Sie gemeinsam, ob es vielleicht andere Lösungen oder Wege aus der Krise gibt.

Suchen Sie aktiv nach Möglichkeiten, um die Person in Sicherheit zu bringen, und erarbeiten Sie gemeinsam eine Art "Sicherheitsplan". Stellen Sie sicher, dass die Person im Notfall versucht, die Fachdienste, die Familie oder Freunde direkt oder per Telefon zu kontaktieren. Eine gefährdete Person sollte niemals allein gelassen werden.

Wenn der Selbstmordversuch bereits stattgefunden hat, suchen Sie sofort Hilfe unter der Notrufnummer

2. Wichtige Hinweise und Tipps

Anderen zu helfen, kann anstrengend und belastend sein. Wenn Sie die Last eines Selbstmordgesprächs nicht tragen können, ist es besser, sich selbst Hilfe zu suchen. Es gibt auch speziell für diesen Zweck geschulte Organisationen und Vereine, die Ihnen Unterstützung und Hilfe bieten können.

Achten Sie auch auf Ihr seelisches Wohlbefinden. Gute soziale Kontakte, Humor und Optimismus sind hilfreich für Ihr seelisches Wohlbefinden und für die Bewältigung schwieriger Situationen.

D) Dienste und Kontakte

1. Im Notfall

- Notruf 112
- Direkt in die Notaufnahme eines Krankenhauses

2. Professionelle Einrichtungen

- Psychiatrische Dienste (Krankenhäuser, Territorium)
- Psychologische Dienste, psychologischer Dienst des Krankenhauses
- Zentren für psychische Gesundheit (telefonisch oder direkt persönlich)
- Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter
- Pädagogische Beratungszentren, Deutsche Bildungsdirektion der Provinz
- Young+Direct
- Forum Prävention
- Verein Lichtung - girasole
- Südtiroler Bäuerinnenorganisation (Lebensberatung)
- Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller
- Caritas Telefonseelsorge (Telefon- und Onlineberatung)
- Telefono Amico Bolzano (auf italienisch)
- Caritas Männerberatung
- Caritas Hospizbewegung (Trauerbegleitung von Angehörigen von Suizidopfern)
- ...

Anhang

Weitere Kontakte

https://www.forum-p.it/smaredit/documents/_mediacenter/kontaktliste_de.pdf

Nützliche Links

https://www.forum-p.it/smaredit/documents/_mediacenter/link_de.pdf