Netzwerk Suizidprävention

Rete di prevenzione del suicidio

Ausführliche Kontaktliste für Betroffene, Angehörige und interessierte Personen

Wenn Du selbst betroffen bist und mit jemandem reden möchtest oder dir Sorgen um eine Freundin oder einen Freund machst, kannst du hier Unterstützung bekommen:

Im akuten Notfall:

- **Psychologisches Krisentelefon 800101800**
- **Notruf 112**
- An den **Notaufnahmen eines Krankenhauses,** psychiatrischer Bereitschaftsdienst
- **Hausärzte**

Anonyme Telefon- und Onlineberatungen:

Caritas Telefonseelsorge: Tel. 0471 052 052 (täglich rund um die Uhr erreichbar, auch sonn- und feiertags)
oder online unter https://telefonseelsorge.bz.it
Chatberatung von Montag bis Donnerstag von 18 bis 21 Uhr

Young+Direct: Vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Menschen
Tel. 0471 155 155 1
WA. 345 081 70 56 (Montag - Freitag: 14.30-19.30 Uhr)
E-mail: online@young- direct.it
Web: www.young-direct.it

Hilfe bei den Gesundheitsdiensten

Bei allen ist keine Zuweisung vom Hausarzt erforderlich

Zentren für psychische Gesundheit (Z.P.G.)

✓ **Telefonische Interventionen oder persönliche Gespräche (ambulante Visiten)**

Bozen: Neubruchweg 3., 4.,5. Stock
Tel. 0471 437010/031
E-mail: csm.viadelronco@sabes.it

Salten-Schlern, Unterland und Überetsch
Rosministr. 42, Bozen
Tel. 0471 305 810/811
E-mail: csm.rosmini.bz@sabes.it

Merano: Franziskusstr. 1

Tel. 0473 263 600
E-mail: zpg_mer@sabes.it

Schlanders: Hauptstr. 134
Tel. 0473 738 070
E-Mail: zpg-schl@sabes.it

Brixen: Romstr. 7
Tel. 0472 812 960/66
E-mail: zpg.bx@sabes.it

Bruneck: Spitalstr. 11, Bau L, Parterre (Krankenhaus Bruneck)
Tel. 0474 586 340 oder 0474 586 342

Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

- ✓ **Beratung, Erstvisiten, Psychotherapie, Psychoedukation für Familien**

Bozen
Informationen: Tel. 0471 435 353/435533
Vormerkungen: Tel. 0471 435 354 (Mo. – Fr. 10:00-12:00 Uhr)
E-mail: ppee.bz@sabes.it

Meran
Informationen: Tel. 0473 251 100,
Vormerkungen: Tel. 0473 251 000 (Mo. – Fr. 11:00 - 12:00 Uhr)
E-mail: kjp-meran@sabes.it

Brixen
Informationen: Tel. 0472 812 958,
Vormerkungen: Tel. 0472 812 954
E-mail: simonetta.starni@sabes.it

Bruneck
Informationen und Vormerkungen: Tel. 0474 370070
E-mail: info@eos-fachambulanz.it

Psychiatrische Dienste

- ✓ **Beratung, stationäre Behandlung, Psychotherapie, Rehabilitation**

Bozen - Krankenhaus, Gebäude W, 1. Stock,
Vormerkungen persönlich oder telefonisch
Tel. 0471 435 146/147
E-mail: amb.psichgenerale.bz@sabes.it

Meran – Krankenhaus
Tel. 0473 267 000
E-mail: psychiatrie@sabes.it

Brixen - Krankenhaus – Gebäude C – Parterre
Vormerkungen

Tel. 0472 812 942
Fax. 0472 812 949
E-mail: psychiatrie@sabes.it

Bruneck – Krankenhaus
Tel. 0474 586 300
E-Mail: psichiatria-rep-bc@sabes.it

Psychologische Dienste

- ✓ **Krisenintervention, Beratung/Betreuung, Psychotherapie, Diagnostik**

Bozen – Vormerkung
Tel. 0471 435 001(Mo. – Do. von 11:00 – 12:30 Uhr)
E-mail: psichol.bz@sabes.it

Meran – Vormerkung
Tel. 0473 251 960 (Mo. – Fr. von 11:00 - 12:00 Uhr)
E-mail: psy.me@sabes.it

Brixen – Vormerkung
Tel. 0472 813 100
E-mail: psychodienst.bx@sabes.it

Bruneck – Vormerkung
Tel. 0474 586 220 (Mo. – Do., 08:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00, Fr. 08:30 – 12:00)
E-mail: BK- psychologischer-dienst@sabes.it

Spezifische Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige, Selbsthilfegruppen

Caritas Männerberatung
Tel. 0471 324 649
E-mail: mb@caritas.bz.it
Web: www.caritas.bz.it

- Genderspezifische, psychologische Beratung für Männer in Lebenskrisen (Einzel-, Gruppenberatung)
- Sensibilisierung, Vorträge, Workshops mit Schulklassen

Südtiroler Bäuerinnenorganisation
Tel. 0471 999400
E-Mail: lebensberatung@baeuerinnen.it
Web: www.baeuerinnen.it

- Lebensberatung: Persönliche kostenlose Beratung (auch auf dem Hof) für Betroffene und Angehörige von Menschen mit bäuerlichem Hintergrund in Krisensituationen

Lichtung/girasole – Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit
Tel. 0474 53 02 66
E-mail: info@lichtung-girasole.com
Web: www.lichtung-girasole.com

- Einzelgespräche, Selbsthilfegruppen, Rechtsberatung
- Freizeitaktivitäten
- Kunst-therapeutische Angebote
- Info- und Sensibilisierungsveranstaltungen, Vorträge, Gespräche mit Schulklassen

Verein A.M.A. – Auto Mutuo Aiuto Bozen
Tel. 331 8084333
E-mail: info@associazioneama.bz.it
Web: www.associazioneama.bz.it

- Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Problematiken (Depression, Trauer, Essstörungen, Erziehungsschwierigkeiten und andere soziale Notlagen
- Veranstaltungen, Kurse

Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller
Tel. 0471 260 303
E-mail: info@ariadne.bz.it
Web: www.ariadne.bz.it

- Angebote für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen, von Suizidgefährdeten, von Suizidopfern,
- in deutscher und italienischer Sprache
- Beratungsangebot "Stützpunkt"/(telefonisch und/oder persönlich), Einzel- und Familienberatung, Selbsthilfegruppen, trialogische Treffen
- begleitete Gruppenferien, Freizeitbegleitung

Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit EO
Tel. 0471 1888110
E-mail: selbsthilfe@dsg.bz.it
Web: www.selbsthilfe.bz.it

- Kontakt und Informationen zu allen aktiven Selbsthilfegruppen in Südtirol

Themenbereiche: Chronische Krankheiten, Psychische Gesundheit, Trauer, Behinderung/Beeinträchtigung, Sucht, Familie/Beziehung, Alter, Jugend, besondere soziale Situationen
- Beratung und Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe
- Sensibilisierungsveranstaltungen, Workshops, Seminare

Caritas Hospizbewegung
Tel. 0471 304 370
E-mail: hospiz@caritas.bz.it
Web: www.caritas.bz.it

- Trauerbegleitung von Angehörigen von Suizidopfern
- Verschiedene Einzel- und Gruppenangebote, Veranstaltungen

Psychosoziale Beratungsstelle in Schlanders
Adresse: 39028 Schlanders, Hauptstraße 131
Tel.0473 621 237
Fax.0473 732 647
E-mail: psb@caritas.bz.it

- Psychologische Unterstützung bei Burnout, Depressionen, Angstzuständen, psychischem Stress oder besonderen Krisen

Verschiedene Beratungsangebote für Betroffene, Jugendliche, Eltern, etc., außerdem Fortbildungen für Lehrpersonen oder Jugendarbeiter

Forum Prävention
Tel. 0471 324801
E-mail: info@forum-p.it
Web: www.forum-p.it

- **Fachstelle Gewaltprävention**
  Tel. 0471 324 801
  E-mail: schwienbacher@forum-p.it, sereni@forum-p.it

  - Fortbildung " Erste Hilfe für die Psyche", für Interessierte, Multiplikatoren, Ehrenamtliche, Fachkräfte, Pädagogen
  - Fortbildung "Jung sein kann wehtun", für Lehrer, Eltern, Erzieher, Fachkräfte, Multiplikatoren
  - Erste Beratungen per E-Mail, Telefon oder in Anwesenheit

- **Infes - Fachstelle Essstörungen**
  Tel. 0471 970039
  E-mail: info@infes.it
  Web: www.infes.it

  - Erstberatung bei Essstörungen
  - Trainingsgruppen für Betroffene
  - Gruppen für Eltern und Angehörige
  - Workshops, Vorträge

- **Fachstelle Jugend**
  Tel. 0471 324 801
  E-mail: pallua@forum-p.it

  - Außerschulische Gruppen-Angebote für Jugendliche von 15-20 Jahren zu den Themen Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Umgang mit belastenden Situationen inkl. Selbstzweifel
  - Workshops für Schulklassen und Jugendgruppen ab der 3. Mittelschule zu den Themen Umgang mit Stress, Überforderung, Leistungsdruck und Selbstwert

Young+Direct (Beratungsstelle für junge Menschen)
Tel. 0471 1551551
WA. 3450817056
E-mail: online@young-direct.it
Web: www.young-direct.it

- Workshops für Jugendliche in Mittel-, Berufs-und Oberschulen

Amt für Jugendarbeit
Tel. 0471 413370/71
E-mail: jugendarbeit@provinz.bz.it

Schulungen und andere Angebote für Lehrpersonen in deutscher Sprache (Deutsche Bildungsdirektion der Autonomen Provinz Bozen):

- Programm **„Wetterfest“:** zur Förderung der Lebenskompetenzen in der Mittelschule und in der Oberstufe
  Infos unter: www.provinz.bz.it/bildung- sprache/didaktik-beratung/gesundheitsfoerderung/aufbau- programm-wetterfest.asp
- **„Gemeinsam stark werden“** (ehemals „Eigenständig werden“): ein Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung von Kindern im Grundschulalter
  Infos unter: www.provinz.bz.it/bildung- sprache/didaktik-beratung/downloads/Gemeinsam-stark- werden.pdf
- Schulsozialarbeit, Psychopädagogische Beratung
- weitere Fortbildungen zu Persönlichkeitsbildung, Stärkung der Lebenskompetenzen, Psychoedukation
  Infos: Pädagogische Beratungszentren:
  Schalanders
  Tel. 0473 732514
  E-mail: pbz.schlanders@schule.suedtirol.it
  Meran
  Tel. 0473 252207
  E-mail: pbz.meran@schule.suedtirol.it
  Bozen
  Tel. 0471 417677
  E-mail**:** pbz.bozen@schule.suedtirol.it
  Brixen
  Tel. 0472 251574
  E-mail: pbz.brixen@schule.suedtirol.it
  Bruneck
  Tel. 0474 582350
  E-mail: pbz.bruneck@schule.suedtirol.it

  Gezielte Ausbildungsprogramme zum Sozialtrainer/Sozialtrainerin (Fit for Life)
  Infos: Landesdirektion deutschsprachige Berufsbildung
  Tel. 0471 416900
  E-mail: ld.berufsbildung@provinz-bz.it

Kinder- und Jugendanwaltschaft:
Tel. 0471 946050
WA: 331 1738847
E-mail: info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

- Vertrauliche (falls erwünscht auch anonyme) und kostenlose Beratung von Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen