

Graz, am 10.09.2026

#darüberreden: pro mente steiermark spricht über Suizid

Zum Welttag der Suizidprävention fordert pro mente steiermark mit dem Motto #darüberreden dazu auf, Suizidalität und Suizidprävention stärker zu thematisieren.

Jährlich rund um den 10. September und im Zuge des „Yellow September“-Aktionsmonats machen Organisationen und Gesundheitseinrichtungen weltweit mit Veranstaltungen und Aktionen auf den Welttag der Suizidprävention aufmerksam. Auch pro mente steiermark setzt sich mit einer Social-Media-Kampagne unter dem Motto #darüberreden dafür ein, Suizid und Suizidprävention nicht zu tabuisieren: *„Jährlich sterben in Österreich mehr als 1.000 Menschen durch Suizid. Diese Zahl darf nicht ignoriert oder verharmlost werden. Offene Gespräche über Suizidalität sind ein wichtiger Bestandteil der Prävention und können dazu beitragen, dass Betroffene rechtzeitig Unterstützung erhalten“*, appelliert Karin Nauschnegg, Klinische Psychologin bei pro mente steiermark.

Auch die vielfältigen Risikofaktoren und möglichen Auslöser von Suizidalität müssten in der breiten Öffentlichkeit stärker thematisiert werden, betont Nauschnegg. Dazu zählen unter anderem belastende Lebenskrisen, chronische Schmerzen, Suchterkrankungen, Depressionen sowie andere psychische Erkrankungen. *„Psychische Krisen und Erkrankungen dürfen nicht tabuisiert oder stigmatisiert werden. Nur wenn wir offen darüber sprechen, können Hemmschwellen abgebaut und Menschen dazu ermutigt werden, sich frühzeitig Hilfe zu holen“*, wie sie sagt.

#darüberreden ist somit als Motto im Zusammenhang mit Suizidalität vielfach interpretierbar – auch wenn es darum geht, genau hinzusehen, wenn Warnsignale oder Anzeichen für eine mögliche Suizidalität erkennbar werden: *„Warnsignale wie geäußerte Suizidgedanken oder Suizidankündigungen, sozialer Rückzug oder das plötzliche Verschenken persönlicher Gegenstände sollten ernst genommen werden. Auch belastende Lebensumstände wie schwere Erkrankungen oder ausgeprägte Einsamkeit können das Risiko für suizidale Krisen erhöhen“*, sagt Nauschnegg. *„Wer solche Anzeichen wahrnimmt, sollte sie behutsam, aber direkt ansprechen“*, führt sie weiter aus und macht Mut: *„Die direkte und respektvolle Nachfrage nach Suizidgedanken führt nicht dazu, dass jemand erst suizidal wird. Viele Betroffene erleben es vielmehr als entlastend, wenn sie auf ihre Belastung hin angesprochen werden, und merken, dass jemand hinsieht und zuhört. Und selbst wenn die betroffene Person zunächst abweisend reagiert, sollte man sich nicht davor scheuen, offen darüber zu sprechen und nachzufragen“*.

Nicht vergessen werden dürfen auch die Angehörigen von Menschen, die durch Suizid verstorben sind: *„Angehörige erleben neben der Trauer oft auch Schuldgefühle und die quälende Frage, ob sie etwas hätten verhindern können. Wichtig ist zu wissen: Angehörige tragen keine Verantwortung für den Suizid eines nahestehenden Menschen! Gerade in dieser belastenden Situation können Gespräche mit vertrauten Personen sowie professionelle Unterstützung dabei helfen, den Verlust zu verarbeiten und einen hilfreichen Umgang mit der Trauer zu finden“*, erklärt Nauschnegg. *„Psychosoziale Beratungsstellen, Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen können bei der Trauerbewältigung und im Umgang mit dem Suizid einer nahestehenden Person wichtige Unterstützung bieten. Ich empfehle daher, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn die Belastung nicht alleine bewältigt werden kann“*, so ihr Appell.

Krisendienste und Anlaufstellen

Notruf – Rettung

Telefon: 144

Telefonseelsorge

Telefon: 142

kostenlose Beratung rund um die Uhr

Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche):

Telefon: 147

kostenlose Beratung rund um die Uhr

PsyNot – psychiatrisches Krisentelefon

Telefon: 0800 44 99 33

kostenlose Beratung rund um die Uhr

KIT: Kriseninterventions-Team

Telefon: 130

bei aktuellen Krisen und Notfallsituationen

Erreichbarkeit rund um die Uhr und kostenlos

Männernotruf

Telefon: 05 76 77

Erste Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen

Erreichbarkeit rund um die Uhr, kostenlos, anonym und vertraulich

Ö3 Kummernummer

Telefon: 116 123

Erreichbarkeit täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr und kostenlos

GO-ON Suizidprävention Steiermark

Informieren Sie sich über psychosoziale Beratungsstellen in der Steiermark unter

www.suizidpraevention-stmk.at

Psychosoziale Dienste

Ein vollständiges Adressverzeichnis aller steirischen psychosozialen Dienste finden Sie unter

www.plattformpsyche.at

Über pro mente steiermark GmbH

pro mente steiermark GmbH unterstützt Menschen mit psychosozialen Problemstellungen und/oder psychischen Erkrankungen durch eine Vielfalt an Hilfsangeboten dabei, die individuelle Lebensqualität zu verbessern und ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Angebote zur beruflichen Rehabilitation, zur tagesstrukturierenden und stundenweisen Beschäftigung, zum betreuten Wohnen, zur mobilen sozialpsychiatrischen Betreuung, Forensik, Gesundheit am Arbeitsplatz, zur Diagnostik und zur Beratung, zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge und zu Bildung sollen dabei eine umfassende Betreuung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse einer jeden Person, gewährleisten und die soziale wie auch berufliche Teilhabe ermöglichen.

pro mente steiermark GmbH

Eisteichgasse 17, 8042 Graz

T: +43 5 0441 - 0, Fax: +43 5 0441 - 216

E: zentrale@promentesteiermark.at

W: www.promentesteiermark.at

Pressekontakt

pro mente steiermark GmbH

Stefanie Veith, BA MA

Public Relations & Marketing

Eisteichgasse 17, 8042 Graz

T: +43 5 0441 - 219

E: stefanie.veith@promentesteiermark.at



Bildhinweis: Karin Nauschnegg von pro mente steiermark spricht über Suizidalität.

credits: pro mente steiermark GmbH