

Regio 2023

Workshop 1:

Reden über Suizid –

Beiträge zum Verständnis und Hinweise zum Umgang –

Vertiefung des Vortrags im Gespräch

Moderation: Dr. Jörg Breitmaier

Wir hatten im Workshop über zwei Stunden einen sehr intensiven Austausch, der stark von persönlichen Erfahrungen und eigener Betroffenheit geprägt war. Angesichts der Vielfalt der Themen kann dieser Bericht die Gesprächsinhalte nur sehr unvollständig wiedergeben.

In der Vorstellung der etwa 25 Teilnehmenden wurde deutlich, dass für viele eigene Suizidalität zeitweiser oder andauernder Begleiter ist. Andere berichteten von ihren Erfahrungen mit Suiziden oder suizidalen Krisen bei nahestehenden oder ihnen anvertrauten Menschen.

Neben der teils ausführlichen Schilderung eigener Erfahrungen befassten wir uns mit den Fragen, was suizidalen Menschen (nicht) helfen kann und wie die eigene Haltung zum Thema sich für Helfende auswirkt.

Es wurde von Situationen berichtet, in denen stationäre psychiatrische Aufnahme oder medikamentöse Behandlung hilfreich waren.

Allgemeiner Konsens der Gruppe war, dass Beziehung und Gespräch hilfreich sind. Anti-Suizid-Absprachen helfen nur, wenn sie in eine hilfreiche (therapeutische) Beziehung eingebettet sind. Voraussetzungen für eine hilfreiche Begegnung sind die gleiche Augenhöhe und dass Helfende sich auf die Befindlichkeit des Gegenübers einlassen und nicht schnell trösten.

Humor kann helfen, aber nicht jeder findet dasselbe lustig.

Wer Suizidalen helfen will, sollte selbst grundsätzlich lebenszugewandt sein und sich nicht gerade in einer Krise befinden. Eine Erfahrung mit eigener Suizidalität kann andererseits hilfreich sein.

Der Austausch im Workshop wurde, soweit ich es beurteilen kann, als hilfreich empfunden, mündete aber nicht in die Formulierung von Thesen oder einem Resümee.

Dr. Jörg Breitmaier