

Workshop 4 - Genesungsbegleitung bei Suizidgedanken

Moderation: Lisa Duminil und Regina Hüttinger (Genesungsbegleiterinnen)

Teilnehmer*innen: vorwiegend Genesungsbegleiter*innen, tätig in verschiedenen Bereichen, aber auch Betroffene, Angehörige und Profis - gesamt 11 Teilnehmer*innen

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden die Teilnehmer*innen in drei Gruppen aufgeteilt und erhielten nachfolgende Fragen zum gemeinsamen Ausarbeiten. Es wurden verschiedene Aspekte zusammengetragen und anschließend mit der ganzen Gruppe diskutiert.

1. Gruppe: Wie merkt man, dass ein Mensch suizidgefährdet ist?

- Man kann Fragen stellen!
- Es ist eine Wesensveränderung sichtbar
- Der Betroffene zieht sich zurück
- Es gibt pessimistische Äußerungen
- Häufiges Kranksein (oft somatisch)
- Depressionen
- (Häufung von) Schicksalsschläge(n)
- Suchtverhalten
- Über/Unterforderung BURN/BORE OUT

2. Gruppe: Was kann man tun wenn man Suizidgedanken vermutet, wie kann man reagieren?

- Beziehung zum Betroffenen herstellen
- Zeit mit ihm/ihr verbringen, zuhören
- Eigene Erfahrungen mitteilen („mir ging es schlecht...“)
- Problem: Betroffene wollen oder können sich nicht mitteilen
- Wichtig: Abgrenzung (Selbstfürsorge, eigene Grenzen müssen klar sein)

Dazu wurde diskutiert, es gab verschiedene Meinungen, doch es wurde klar, dass derjenige welcher helfen möchte auf jeden Fall eingreifen muss, auch wenn der /die Betroffene klar kommuniziert, dass es sein/ihr Leben ist und er/sie selbst entscheidet.

Da es aus der Praxis Fälle gibt wo der/die Betroffene im Grunde genommen leben will, dann aber unbewusst in Situationen kommen kann wo ihm/ihr das nicht mehr bewusst ist, ist die betroffene Person hinterher meist sehr dankbar, dass sie noch lebt.

3. Gruppe: Wie kann ich eine betroffene Person davon überzeugen, dass das Leben immer noch Sinn hat?

1. Beziehung aufbauen
 - To do Liste anlegen
 - Pro und contra
 - Positive Ressourcen ausarbeiten
 - Netzwerk anbieten
 - Krisenbegleitung
2. Perspektive anbieten
 - „Du bist mir wichtig“
 - „Vertrag“ anbieten
3. Eine verantwortliche Aufgabe suchen bzw. anbieten

Es gab zu den Themen Ergänzungen durch persönliche Berichte und abschließend ein „Blitzlicht“ bei dem jede/r Teilnehmer*in sagen konnte wie es war und was er/sie mitnimmt.