

Samstag, 27.10.

- 11:00** **Ankommen und Kennenlernen**
- 11:30 – Warum nehmen sich Menschen das
13:00 Leben?
Eigenes Verhältnis zu Suizidalität
Suizidalität von innen vs. von außen
- 13:00** **Mittagspause**
- 14:00 – Gesellschaftl. Umgang mit Suizid(alität)
15:00 Hilfreicher vs. nicht hilfreicher
Umgang
Visionen: Umgang mit Suizidalität in
10 Jahren
- 15:00 – Suizidalität in der Selbsthilfe
16:00 Möglichkeiten und Grenzen
Rechtliche Aspekte
- 16:00** **Kaffeepause**
- 16:30 – Abschlussreflexion und
17:00 Ergebnissicherung
- 17:00** **Ende des ersten Tages**

Sonntag, 28.10.

- 10:00** **Gedanken, Ergänzungen zum
ersten Tag**
- 10:15 – Suizidalität und Selbsthilfe
11:15 Was hat sich bewährt?
Übung: Über Suizid reden und
zuhören
- 11:15 – Integration des Erarbeiteten in
12:30 die Selbsthilfearbeit
- 12:30 – Abschlussreflexion und Feedback
13:00
- 13:00** **Ende des Workshops**

Mit Suizidgedanken
leben?

Suizidalität und
Selbsthilfe

Workshop

27.-28.10.2018

Suizidgedanken sind nicht dasselbe wie das Leben aufzugeben. Suizidgedanken drücken oft einen starken und überwältigenden Wunsch nach einem anderen Leben aus.

Will Hall

Ein Projekt des
Bundesverbandes
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Gefördert durch die
BARMER

In Deutschland nehmen sich etwa 10.000 Menschen jährlich das Leben. Mindestens 100.000 Menschen überleben einen Suizidversuch. Knapp 10% aller Menschen denken irgendwann in ihrem Leben einmal ernsthaft über Suizid nach. Suizidalität ist also viel verbreiteter als oft angenommen. Millionen von Menschen kennen den Schmerz, die Leere oder die Hoffnungslosigkeit, die uns dazu bringen, nicht mehr leben zu wollen. Es ist schwierig und nahezu unmöglich, offen über Suizidgedanken zu reden – denn Suizid ist nach wie vor ein gesellschaftlich tabuisiertes und stark angstbesetztes Thema.

Das Projekt „Mit Suizidgedanken leben? – Suizidalität und Selbsthilfe“ des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. möchte Menschen zusammenbringen, um über Suizid und Suizidgedanken zu reden.

Es möchte Räume schaffen, in denen dies möglich ist, ohne pathologisiert, stigmatisiert oder ausgegrenzt zu werden. Das Projekt richtet sich

- an Menschen, die Suizidalität aus eigener Erfahrung kennen
- an Psychiatrie-Erfahrene
- an Selbsthilfe-Aktive
- an Menschen, die privat oder beruflich Menschen in suizidalen Krisen begleiten.

Workshop

Im Zentrum des zweitägigen Workshops steht der Austausch und die Nutzbarmachung unserer bzw. eurer Erfahrung. Selbsthilfegruppen und andere Teilnehmende sollen in die Lage versetzt werden, einen für sie passenden Umgang mit Suizidgedanken, Suizidalität und Suizid zu entwickeln.

Wann?

Sa, 27.10. 11 – 17 Uhr
So, 28.10. 10 – 13 Uhr

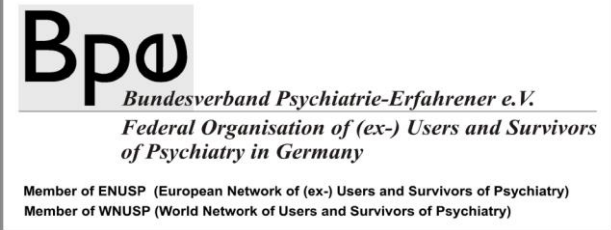
Wo?

In den Räumen der
Freiburger Hilfgemeinschaft e.V.
Schwarzwaldstr. 9
79117 Freiburg

Gastgeber ist der ASK e.V. (Arbeitskreis
Außer-Stationäre Krisenbegleitung).

Referentin: Kristina Dernbach

Wir bitten um vorherige Anmeldung per Telefon oder Email. Wenn du gerade eine schwere Zeit durchlebst und nicht fest zusagen kannst, soll dich das jedoch nicht von der Teilnahme ausschließen. Komm in dem Fall einfach vorbei, wenn dir danach ist.



Telefonberatung

Mittwoch 11-14 Uhr
Tel. 0234 / 7089 0510

Email

suizidgedanken@bpe-online.de

Webseite

<http://suizidgedanken.net>

Das Projekt wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist der BPE e.V. verantwortlich.

BARMER