

17.30 Uhr

„Stimmen aus der Selbsthilfegruppe Tabu Suizid – Hinterbliebene von Suizid“

mit musikalischer Untermalung

Nach einem Suizid in der Familie ist oft nichts mehr wie es vorher war. Angehörige durchleben diese Zeit danach in einem Wechselbad der Gefühle wie Wut, Trauer, Scham, Schuldfragen. Viele fühlen sich allein gelassen, in ihrem Leid ausgegrenzt und unverstanden, gleiten oft selbst in eine Depression ab. Der Dialog mit den Nichtbetroffenen ist häufig schwierig.

Das man mit seinen Gefühlen und seinen Fragen nicht allein sein braucht und darüber sprechen darf, erfahren viele in Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen wie unsere vereinseigene offene Gruppe können helfen, die Gefühle einzuordnen und in der Gemeinschaft von Gleichbetroffenen seine persönliche Bewältigungsstrategie zu entwickeln. Vielen hilft neben dem Gespräch auch die Auseinandersetzung in einem kreativen Prozess wie dem des Schreibens.

Wie Selbsthilfegruppen helfen können wieder ins Leben zurückzufinden und wie Betroffene ihr Schicksal erlebt haben und die Zeit danach bewältigen, darum geht es in diesem Programmpunkt.



Jeder von uns kann betroffen sein.

Es gibt Situationen, in denen kommen wir alleine nicht weiter. Dann ist es gut zu wissen, an wen wir uns wenden können.

Scheuen Sie sich bitte nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Informationen und Hilfemöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Homepage.

www.tabusuizid.de

Spendenkonto

Initiative Tabu Suizid e.V.

Stadtparkasse Düsseldorf

IBAN DE32300501101005683998

BIC DUSSEDDXXX

Die Initiative Tabu Suizid e.V. ist ein mildtätiger Verein und berechtigt, für Spenden und Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbescheinigungen auszustellen.

Veranstaltungsort:

Bürgersaal des Bürgerzentrums Bilk
an den Bilker Arcaden
Bachstraße 145
40217 Düsseldorf

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei!

Eintritt frei. Wir erbitten eine Spende. Vielen Dank!

Wir danken

für die finanzielle Unterstützung:



Bezirksvertretung 03 Düsseldorf



AOK Rheinland/Hamburg

für die persönliche und fachliche Begleitung:

Prof.asoc. Dr. Dieter Sawalies

Schirmherrschaft:

Walter Schmidt

Bezirksvorsteher BV 03 Düsseldorf



Veranstalter: Initiative Tabu Suizid e.V.

Kontakt: Renate Reichmann-Schmidt

Telefon: 0211 - 5 83 73 72

Mobil: 0173 - 5 37 89 67

E-Mail: tabusuizid@arcor.de

www.tabusuizid.de

WENN DIE PSYCHE ERKRANKT

7. THEMENTAG

12. September 2015 ■ 12.30 – 19.00 Uhr



LEBENSKRISEN SUIZID-PRÄVENTION

Initiative Tabu Suizid e.V.



12.30 Uhr

Eröffnung Thementag und Wanderausstellung

Renate Reichmann-Schmidt

1. Vorsitzende der Initiative Tabu Suizid e.V.

Schirmherr Walter Schmidt

Bezirksvorsteher der BV 03 Düsseldorf

Der diesjährige Thementag wird durch eine Wanderausstellung des Vereins für Suizidprävention Hildesheim e.V. begleitet. Diese befindet sich im Foyer des Bürgersaals.

Wanderausstellung

„Zuhören ist cool. Wegsehen ist tödlich.“

Das Thema Suizidalität ist stark mit Ängsten, Rat- und Hilflosigkeit behaftet. Das hat zur Folge, dass auf die Angehörigen, Freunde, Lehrer, Mitschüler, aber auch auf alle, die einen suizidalen Menschen direkt oder indirekt in ihrem Umfeld haben, verschiedene Gefühle einströmen, die für Betroffene schwer einzuordnen und auszuhalten sind. Die Gefühlspalette reicht von Angst, Unsicherheit und Wut über Scham und Schuldgefühle bis zum Wunsch „einfach Wegsehen“ zu wollen.

Mit der Wanderausstellung wollen wir ansprechen, sensibilisieren, aufklären, Vorurteile und Ängste abbauen und – vor allen Dingen Mut machen.



Zuhören ist cool!

13.00 Uhr

„Suizidalität im Jugendalter“

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

Alice Franzbecker, M. Sc. Psychologin

Wie kommt es dazu, dass junge Menschen keinen Sinn mehr in ihrem Leben sehen? Was bringt sie in eine scheinbar ausweglose Krise?

Depressionen und Lebenskrisen sind gerade im Jugendalter leider keine Seltenheit. Ziel des Vortrages ist es, aufzuklären über aktuelle Daten und Fakten und gleichzeitig aufzuräumen mit Vorurteilen in Bezug auf Suizid und Suizidgefährdung. Darüber hinaus werden Anregungen dazu gegeben, wie man einem Jugendlichen in der Krise wirklich helfen kann.



14.30 Uhr

„Palliativmedizin“

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

Dr. med. Andrea Schmitz, Leiterin des Interdisziplinären Zentrums für Palliativmedizin

Dr. med. Christian Schulz, MSc Stellv. Leiter IZP

In der Palliative Care werden Patienten und deren Angehörige in einem interprofessionellen Team versorgt, die an einer unheilbaren, fortschreitenden, lebensverkürzenden Erkrankung leiden.

Das Interdisziplinäre Zentrum für Palliativmedizin (IZP) an der Uniklinik Düsseldorf hat einen Versorgungsschwerpunkt auf Palliativpatienten mit psychischen Nebenerkrankungen und psychischen Folgebelastungen im Zusammenhang mit ihrer lebensverkürzenden Erkrankung. Zu Beginn des Vortrags wird die Frage beantwortet „Was ist Palliative Care?“. Danach wird der palliativmedizinische Umgang mit Angst, Depression, Demoralisation, Verwirrtheit bzw. Delir beschrieben.

Auch die Themen Todeswunsch und Suizidalität in der Palliativmedizin werden angesprochen. Als Referenzpunkt für den Vortrag werden drei sehr unterschiedliche Patientenverläufe dargestellt und Videointerviews dieser Patienten mit den Teilnehmern des Vortrages diskutiert.



16.00 Uhr

„Perspektiven der Suizidprävention im Alter“

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeiten

Professor Dr. phil. Norbert Erlemeier, Dipl.-Psych., Mitglied der Arbeitsgruppe Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro).

Alte Menschen sind von Lebenskrisen, die mit Selbsttötung enden, besonders betroffen. Über Risikofaktoren für Suizidalität bei alten Menschen ist viel geforscht worden. Sie sind weitgehend bekannt und gut belegt. Doch die meisten alten Menschen nehmen sich nicht das Leben, auch wenn das Alter schwer zu ertragen ist. Es muss etwas geben, was schützt und sie davon abhält, sich selbst zu töten. Gemeint sind Schutzfaktoren, die bisher im Unterschied zu Risikofaktoren zu wenig beachtet und erforscht wurden. Auch die Suizidprävention richtet sich eher auf Vermeidung und Reduzierung von Risikofaktoren ein, weniger auf die Stärkung von inneren wie äußeren Ressourcen, die dazu beitragen können, dass alte Menschen ein Weiterleben trotz der belastenden Altersprobleme vorziehen, und nicht als einziger Ausweg eine Suizidhandlung bleibt. Suizidale Menschen befinden sich meistens in einem Ambivalenz-Konflikt, bei dem Todeswünsche mit der Sehnsucht nach einem besseren Leben im Widerstreit liegen. Was wissen wir über Schutzfaktoren und darüber, wie sie wirken? Zum Beispiel: Sind Religiosität / Spiritualität suizidpräventiv? Welche Rolle spielt die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz)? Welche Schutzwirkung können soziale Bindungen haben? Welche Konsequenzen sind für Krisenhilfe und Suizidprävention zu ziehen?



Wegsehen ist tödlich.