

16.30 Uhr

Die Geschichte meines Selbstmords und Jahre danach

Referat/Lesung von Viktor Staudt

Viktor Staudt ist jung, treibt viel Sport und stürzt sich regelmäßig in das Nachtleben. Auf den ersten Blick geht es ihm gut, aber sein Leben wird von Angstattacken und Depressionen beherrscht. Als er keinen Ausweg mehr sieht, beschließt er, sich vor den Zug zu werfen.

Viktor Staudt überlebt den Suizidversuch – aber verliert seine Beine und ist seitdem auf den Rollstuhl angewiesen. Nach einem langen Kampf, findet er den Weg ins Leben zurück.

Wie geht es ihm heute, Jahre nach dem Suizidversuch?

Gerne möchte er seine Erfahrungen und Erkenntnisse in Bezug darauf, wie man mit einer Depression umgeht, mit Ihnen teilen.



Anschließend besteht die Möglichkeit gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Ende der Veranstaltung 19.00 Uhr



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.
Stadtsparkasse 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 erbiten eine Spende. Vielen Dank!

Hinweis: Der diesjährige Gottesdienst zum Welt-Suizid-Präventionstag findet am Sonntag den, 9. September um 18.00 Uhr in der St. Andreas-Kirche (Altstadt) Andreasstraße 27, 40213 Düsseldorf statt.

Wir danken

für die finanzielle Unterstützung:



Bezirksvertretung 3 Düsseldorf



AOK Rheinland/Hamburg

für die persönliche und fachliche Begleitung:

Prof.asoc. Dr. Dieter Sawalies

Schirmherrschaft:

Marko Siegesmund
Bezirksbürgermeister BV 3 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

10. THEMENTAG

15. September 2018 ■ 13.00 – 19.00 Uhr



LEBENSKRISEN



In diesem Jahr freuen wir, die Initiative Tabu Suizid, uns, Sie zu einem besonderen Thementag einzuladen. Wir veranstalten bereits zum 10. Mal unseren Thementag in Düsseldorf!

Als wir 2008 hier in Düsseldorf den 1. Thementag organisierten, konnten wir noch nicht ahnen, auf welches große Interesse an Informationen rund um das Thema Suizid, psychische Erkrankungen sowie Hilfs- und Präventionsmöglichkeiten wir treffen.

Seitdem ist unser Termin im September, den wir immer um den Welttag der Suizidprävention herum ausrichten, zu einem festen Termin in unserem Kalender und in dem Kalender vieler Teilnehmer und Teilnehmerinnen geworden.

In den vergangenen Jahren konnten wir viele Referenten und Referentinnen für unser Anliegen gewinnen, die mit ihrer Fachkompetenz und/oder persönlichen Betroffenheit über psychische Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten aufklärten. Dadurch war es uns möglich, ein breites Spektrum an Themen vorzustellen. Die Themen richteten sich sowohl an Betroffene und Angehörige als auch an Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen.

Ein besonderer Dank geht hier auch an die BV 3 Düsseldorf und an die AOK Rheinland/Hamburg, die uns all die Jahre in diesem Engagement unterstützt haben.

Aus gegebenem Anlass haben wir für den 10. Thementag ein besonderes Programm zusammengestellt. Wir gehen hier wieder zurück zu unseren Wurzeln und stellen das Thema „Trauer“ in den Fokus.

Wir werden den 10. Thementag zum Anlass nehmen, auch weiterhin in unserem ehrenamtlichen Engagement nicht locker zu lassen und uns für die Interessen der Betroffenen nach Suizid und der Enttabuisierung unserer Themen einzusetzen.

Der Vorstand der Initiative Tabu Suizid e.V.

13.00 Uhr

Grußwort

Klaudia Zepuntke

Bürgermeisterin der Stadt Düsseldorf



Eröffnung

Schirmherr Marko Siegesmund

Bezirksbürgermeister der BV 3 Düsseldorf



Renate Reichmann-Schmidt

1. Vorsitzende der Initiative
Tabu Suizid e.V.

Kurzer Rückblick über 10 Jahre Thementag
Einführung in und Führung durch den Tag



13.30 Uhr

**Für immer und immer und immer!
Clowneskes Theaterstück über Trauer und
Trauerbegleitung**

von und mit der Clownin Aphrodite (Ida Paul)

Unerschrocken stolpert Clownfrau Aphrodite um die Widrigkeiten des Alltags herum. Doch was geschieht, wenn sie plötzlich dem Tod ins Auge blicken muss? In ihrem Solostück zeigt die Clownin uns viele Facetten des Trauerns

- ganz vernünftig reißt sie sich zusammen
- ganz unvernünftig denkt sie an nichts anderes
- sie versucht zu verstehen was geschehen ist, was Totsein bedeuten könnte
- sie ist voller Wut über das Alleingelassen sein
- sie sehnt sich nach der verlorenen Geborgenheit
- und erkennt sich selbst nicht wieder

Irgendwann gellt ihr lauter Hilfeschrei über die Bühne. Hilfe? Ihre Freunde wissen langsam nicht mehr weiter, und sowieso will Aphrodite ihnen nicht immer und immer wieder dasselbe erzählen.

Bauchrednerpuppe Pfefferminza kommt ins Spiel, als Aphrodite sich traut, eine Trauerbegleiterin zu treffen. Die „professionelle Hilfe“, der sie erst misstrauisch gegenübersteht, hilft ihr, ein neues Gleichgewicht zu finden. Die Erinnerungen bekommen langsam eine andere Farbe, „für immer und immer und immer“ gilt gar nicht mehr nur für den Schmerz!

Mit gestärktem Vertrauen in die Welt (und sich selbst!) stolpert Aphrodite weiter durch ihr Leben – das unserem gar nicht so unähnlich ist.

Anrührend, traurig und komisch zugleich ist dieses Stück der Clownin Aphrodite.

Das Clowneske Spiel erlaubt einen liebevoll selbstironischen Blick auf das Durcheinander der Gefühle und Reaktionen im Trauerfall.



Ida Paul



Udo Kamjunke



Chris Paul

14.30 Uhr

Das Kaleidoskop des Trauerns

**Vortragskonzert mit Chris Paul
und Udo Kamjunke**



Trauerwege sind Schwerstarbeit und immer wieder fühlt es sich so an, als ginge es nicht vorwärts.

Manchmal braucht es einen Blick von außen oder von jemandem, der schon länger auf Trauerwegen unterwegs ist, um die vielen kleinen Veränderungen wahrzunehmen.

Chris Paul lebt ihre Trauer nach seit mehr als 32 Jahren und begleitet andere Trauernde schon 20 Jahre lang. Aus diesen Erfahrungen stellt sie die 6 Facetten des Trauerns vor, die fast jeden Tag ein neues einzigartiges Muster der eigenen Trauererfahrung formen. Mal steht das schiere Überleben im Vordergrund, dann sind die Gefühle am stärksten, dann wieder das Erinnern. In diesem Kaleidoskop des Trauerns gibt es kein Richtig oder Falsch, es gibt nur Erfahrungen, Bewältigungsversuche, Ausdrucksmöglichkeiten und es gibt Stolpersteine, die das Weitergehen oder sogar das Weiterleben erschweren. Zum Glück gibt es aber auch sehr viele Trittsteine und Unterstützer, die den Weg positiv begleiten.

Musik gab ihr Trost und Ausdrucksmöglichkeiten, aber sie war auch eine direkte Verbindung zu den schmerzhaftesten Erinnerungen und Gefühlen. Heute ist das Musikmachen wieder eine ihrer tiefsten Kraftquellen. Deshalb bringt sie den Gitarristen Udo Kamjunke mit zum Vortragskonzert und führt uns auf eine Reise durch das Kaleidoskop des Trauerns mit Worten, Geschichten und Liedern. Die Musikstücke gehen durch alle Stilrichtungen von „Let it be“ von den Beatles über „Lieblingsmensch“ von Namika, den Popsong „Together again“ von Janet Jackson bis zum Jazzstück von Gregory Porter.