

17.30 Uhr

## „Selbsterfahrung mittels Selbsthilfeeinleitung „Die Klopftechniken der Energetischen Psychologie“

Aufgrund der großen Nachfragen im Vorjahr wird der Workshop in diesem Jahr erneut angeboten.

Dieter Sawalies

Psychologischer Psychotherapeut, Düsseldorf

Hinterbliebene von Suizid durchleben oft noch jahrelang einen Prozess unterschiedlichster, teilweise dramatischer, tiefer Gefühle von Verzweiflung, Trauer, Wut, Hass, Schuld, Angst und andere belastende Emotionen und auch körperlicher Schmerzen. Diese Zustände sind mit einem erlittenen Trauma zu vergleichen. Aus der Hirnforschung weiß man, dass sich diese Emotionen quasi im „Gefühlshirn“, unserem Emotionszentrum, festsetzen und konservieren. Die Verbindung der Vorstellung von dem Problemgegenstand (z. B. Wut, Trauer) mit der angenommenen Körpererfahrung, der Berührung durch das Klopfen, kann diese Verbindungen lösen und die Zusammensetzungen verändern. Durch die Klopftechniken der Energetischen Psychologie gelingt es überraschend einfach, emotionalen Stress zu reduzieren und durch eine gleichzeitige, dezidierte Aktivierung verschiedener Hirntätigkeiten und Verbesserung der Selbstbeziehung die psychischen und physischen Symptome in den Griff zu bekommen, die blockierte Energie frei werden zu lassen und wieder positive Kraft in sich zu entdecken.

In einem Workshop von ca. 2 Stunden werden diese leicht nachvollziehbaren Techniken des Beklopfens von Akupunkturpunkten, der Beeinflussung unseres körpereigenen Energiesystems, vorgestellt und können in Übungen selbst erfahren werden. Die Reflektion dieser Selbsterfahrung wird in Kleingruppen erfolgen. Je nach Möglichkeiten des Zeitablaufes können auch spontane weitergehende Fall-Demonstrationen therapeutischer Prozessarbeit vorgestellt werden, die ein hervorragendes Selbstmanagement ermöglichen.



*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](http://www.tabusuizid.de)

### Spendenkonto

Initiative Tabu Suizid e.V.

Stadtparkasse Düsseldorf

Kto.-Nr. 1 005 683 998

BLZ 300 501 10

IBAN DE32300501101005683998

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](mailto:tabusuizid@arcor.de)

[www.tabusuizid.de](http://www.tabusuizid.de)

# WENN DIE PSYCHE ERKRANKT

## 5. THEMENTAG

14. September 2013 ■ 13.00 – 19.30 Uhr



# LEBENSKRISEN SUIZID-PRÄVENTION

Initiative Tabu Suizid e.V.

“Gegen die Mauer des Schweigens!”



13.00 Uhr

## Begrüßung

**Renate Reichmann-Schmidt**

1. Vorsitzende der Initiative Tabu Suizid e.V.

**Schirmherr Walter Schmidt**

Bezirksvorsteher der BV 03 Düsseldorf

13.30 Uhr

## „Tertiärprävention durch ein Nachsorge-Projekt bei Suizidversuchen“

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

**PD Dr. Tillmann Supprian**

Abteilungsarzt der Abt. Gerontopsychiatrie am LVR-Klinikum Düsseldorf, Mitglied im Düsseldorfer Bündnis gegen Depression

Wirkungsvolle Suizidprävention lässt sich durch verschiedene Ansätze erzielen. Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit zu depressiven Erkrankungen und den möglichen Therapien hat im vergangenen Jahrzehnt offenbar erfolgreich die Suizidquote in der Bundesrepublik Deutschland senken können. Trotz dieser Erfolge besteht weiterhin Handlungsbedarf, insbesondere weil sich abzeichnet, dass die Suizidquote seit 2010 wieder leicht ansteigt.

Ein spezieller Ansatz der sog. Tertiärprävention zielt auf Interventionen bei Risikogruppen. Eine solche Risikogruppe sind ältere Menschen, die bereits einen Suizidversuch verübt haben. Bei diesen Patienten besteht die Gefahr, dass es im Zuge einer wiederkehrenden schweren depressiven Erkrankung zu erneuten Suizidimpulsen kommt. Am LVR-Klinikum Düsseldorf, wurde daher ein spezielles Projekt gestartet, das eine psychologische Nachsorge bei älteren Patienten vorsieht, die einen Suizidversuch verübt haben und deswegen in stationäre Behandlung gekommen sind. Der Vortrag erläutert den Ansatz und die gewählte Methode dieses Projekts.

14.30 Uhr

## „Ergotherapie“ Bedeutungsvolle Betätigungen zur Krisenbewältigung nutzen!

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

**Werner Höhl,**

Leiter der Abt. Ergotherapie am LVR Klinikum Düsseldorf

Psychische Krisen haben oft einen Einfluss auf für uns wichtige Betätigungen – sei es, dass z. B. durch Arbeitslosigkeit eine Berufstätigkeit nicht mehr ausgeübt werden kann oder dass z. B. durch eine psychische Erkrankung persönlich bedeutsame Betätigungsmöglichkeiten (z.B. Haushaltsführung, Sport, Musik, Hobbies etc.) eingeschränkt werden.

In der Ergotherapie sind diese für uns persönlich wichtigen und bedeutsamen Betätigungen Hauptgegenstand der Therapie: Es geht darum, Klienten hierbei in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.

In dem Vortrag werden Grundprinzipien und Ansatzpunkte, ebenso wie praktische Fragen der Verfügbarkeit und Möglichkeiten der Verordnung von Ergotherapie dargestellt.

15.30 Uhr

## „Suizidprävention mit alten Menschen“

Vorstellung des Modellprojektes „Lebenslinien – Krisenbewältigung im Alter“ der EEB-Nordrhein in Hilden  
Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

**Claudia Wernik-Hübner,** Projektbeauftragte Hilden

Das Alter scheint anfällig für Lebenskrisen zu sein. Statistiken insbesondere über die Suizidrate im Alter zeigen, dass im Alter das Risiko steigt, eine Krise aus eigener Kraft nicht mehr bewältigen zu können. Wenn die körperlichen Kräfte und Funktionen nachlassen, wächst die Abhängigkeit von anderen Menschen. Wenn sinnstiftende Aufgabenfelder wegfallen, vertraute Menschen aus der eigenen Generation sterben, nimmt die Einsamkeit zu. Im Alleinsein tauchen frühe Erinnerungen auf, unverarbeitete Erfahrungen wie z.B. Kriegserlebnisse können wieder ins Bewusstsein dringen. Auch ungelöste Familienkonflikte; finanzielle Not oder der unvermeidbare Umzug in ein Pflegeheim können als bedrohlich erfahren werden und mutlos machen. Wenn Angst und Hoffnungslosigkeit sich zuspitzen, kann der Entschluss gefasst werden: „So möchte ich nicht mehr weiterleben“.

Das Modellprojekt „Lebenslinien – Krisenbewältigung im Alter“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, die kritischen Lebenssituationen älterer Menschen stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken und verschiedene Strategien zur Prävention zu entwickeln. Regionale Unterstützungsnetzwerke sollen ausgebaut werden. An Beispielen wird dargestellt, wie am Standort Hilden in diesem Modellprojekt unterschiedliche Konzepte entwickelt werden:

Wie kann Suizidprävention mit alten Menschen umgesetzt werden?  
Wie können sich ehren- und hauptamtliche Multiplikatoren mit kritischen Lebenssituationen älterer Menschen vertraut machen?  
Wie müssen sich Unterstützungsnetzwerke verändern, um für ältere Menschen erreichbar zu sein?

16.30 Uhr

## „Seltsam im Nebel zu wandern ...“

Erfahrungsberichte Hinterbliebener von Suizid

**Ursula Großkreutz,** Heilpraktikerin,  
Psychologische Beraterin, Betroffene

Überall in der Natur verursacht Nebel eine Trennung vom Anderen. Einsamkeit, die durch Trennung entsteht.

Jeder Mensch, der eine Depression durchlebt hat kennt diesen Zustand. Er verursacht Isolation, Einsamkeit, Nicht-Zugehörigkeit zur Gesellschaft. Bei einigen psychisch erkrankten Menschen führt dieser nicht zu ertragende Zustand dann zu Suizid.

Aber auch die Angehörigen der Toten durch Suizid erleben etwas Ähnliches. Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe zeigt immer wieder wie viele der Betroffenen im wahrsten Sinne „im Nebel wandern“.

Es gibt medizinische, soziale und wirtschaftliche Gründe die zum Suizid führen, eine Unklarheit bleibt dabei. Diese Unklarheit verursacht bei den Angehörigen oftmals Schuldgefühle. Manche können durch die Gruppe, durch Therapien oder durch Trauerseminare aufgelöst werden. Viele auch nicht! Diese unglaubliche Belastung, vor allen Dingen der Gesellschaft gegenüber, verhindert deshalb oft eine angemessene Integration.

Die Selbsthilfegruppe ist für viele Betroffene der einzige Ort, verstanden und angenommen zu werden.

Erfahrungen von Betroffenen mit Nichtbetroffenen zeigen wie sehr wir „im Nebel wandern“.

