

Mit Suizidgedanken leben

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.

Der Workshop Mit Suizidgedanken leben? Suizidalität und Selbsthilfe möchte Menschen zusammenbringen, um über Suizidgedanken zu sprechen. Er möchte einen Raum öffnen, in dem dies möglich ist, ohne pathologisiert, stigmatisiert oder ausgegrenzt zu werden. Im Zentrum des zweitägigen Workshops steht der Austausch und die Nutzbarmachung eurer Erfahrung. Themen werden u.a. sein: Eigenes Verhältnis zu Suizidalität – Suizidalität von innen und von außen – Hilfreicher vs. nicht hilfreicher Umgang – Suizidalität in der Selbsthilfe – Erfolgreiche Konzepte – Krisenpläne.

Referentin: Kristina Dernbach ist Expertin aus Erfahrung mit besonderem Interesse an einem guten Umgang mit suizidalen Krisen. Sie ist seit 5 Jahren in der Psychiatrie-Erfahrenen-Selbsthilfe aktiv und leitet das BPE-Projekt „Suizidalität und Selbsthilfe“.

Referentin: Prinzessin Karlheinz* kennt das professionalisierte Hilfesystem aus diversen Perspektiven und ist auf der Suche nach eigenen Wegen, mit Lebensuntiefen umzugehen. Sie hat Erfahrung mit Selbsthilfegruppen sammeln können.

Samstag, 27. April 2019 / Sonntag, 28. April 2019

jeweils von 10 – 17 Uhr

Ort: Anlaufstelle Westfalen, Herner Str. 406, Bochum

Anfahrt: Von Bochum Hbf die U35 in Richtung Herne bis Haltestelle „Rensingstraße“. Die Anlaufstelle ist in der ehemaligen ERGO Agentur über dem Netto, Eingang ist links hinten.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an annette.nrw@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00 BIC: BFSWDE33XXX. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.