

Rahmen für den Space

Für einen kollektiven Space um über Suizidalität zu sprechen, ist es essenziell vorher einen Rahmen abzustecken. Hier findest du einige Gedanken dazu.

Handzeichen

Für Bilder & Erklärungen → [Handzeichen.pdf](#)

Pause/Stopp = T mit den Händen formen - für Unterbrechungen

Awareness-A = A mit den Händen über dem Kopf formen - für Trigger, unangenehme Situationen, Awareness

Sprache/Language = L mit einer Hand formen (Daumen abgespreizt) - für Sprachliche Unklarheiten

Vereinbarungen

- Unterbrechungen sind jederzeit möglich
- Wir achten auf uns selbst und nach Kapazitäten auf unsere Sitznachbar*innen => Wenn wir denken, es geht einer Person nicht gut, kann auch für diese Person ein Handzeichen benutzt werden
- Wenn eins gehen möchte, meldet es sich ab und es folgt ein kurzer Check-In ob es etwas braucht um gut gehen zu können
- Das Gesagte bleibt hier im Raum - **nur das Geschriebene darf verbreitet werden**

Grenzen, Bedürfnisse & Ängste abfragen

Bedürfnisse, die geäußert wurden

- Austausch über Strategien im Umgang mit Suizidgedanken
- Austausch darüber, wie Menschen die Gedankenspirale erleben

Grenzen, die geäußert wurden

- Nicht über Suizidmethoden sprechen

Ängste, die geäußert wurden

- Dass Menschen getriggert werden

- Weiß nicht, was mich erwartet
- Angst mich richtig schwer und belastet zu fühlen
- Angst überfordert zu sein

Zusätzlich zu den Abfragen kann ein ausgiebiger Check-In in Kleingruppen oder in der großen Runde helfen, das Eis zu brechen.

Ausgiebiger Check-In

“ Wieso nimmst du Teil? - Welchen Bezug hast du zum Thema Suizidalität?

Version #1

Erstellt: 2025-10-07 16:10:33 UTC von Som31_3ls3

Zuletzt aktualisiert: 2025-10-07 16:34:13 UTC von Som31_3ls3