Workshopergebnisse (Stimmen von Betroffenen & Angehörigen)

Welche **Schwierigkeiten** kennst du im Umgang mit Suizidalität?

- Mit befreundeten Menschen einen gemeinsamen Umgang finden ohne sie "zu nerven"
- Wie kann ich Mensch am Besten unterstützen?
- Gesellschaftlicher Druck unkompliziert und einfach zu sein, Menschen nicht zu belasten
- Mensch macht sich angreifbar, wenn man Schwäche zeigt
- Eigene Grenzen einzuhalten, Nein sagen zu dürfen, obwohl ich merke, dass jemand eigentlich meine Hilfe braucht oder einfordert.
- Menschen, die Gesagtes abtun ("Psychische Erkrankungen gibts nicht"; "Ich hatte auch schon dunkle Zeiten")
- Menschen, die überreagieren
- Ableismus
- keine Last sein zu wollen
- Gedanke: "Wenn es mir besser geht, muss ich wieder funktionieren"
- Auszuhalten, wenn die Person nicht reden möchte/keine Hilfe annimmt.
- Mensch möchte niemensch triggern
- Die eigenen Gedanken beschreiben
- ein Gespräch starten, wenn es mir schlecht geht => ich will vllt. gerade nicht vom Leben überzeugt werden
- Taboo & Silence
- Kirche: "Suizid ist eine Todsünde" - Auch ohne Religion/Glauben zu praktizieren sehr in der Gesellschaft verankert

Welche **Strategien** kennst du im Umgang mit Suizidalität?

- Musik, die zum Weinen bringt => Ventile finden
- "Umbringen kann ich mich ja auch später noch - dann kann ich auch dieses Risiko eingehen / diesen Versuch unternehmen"
- Dem Tod eine Chance geben (Extremsport, Motorrad, Fallschirm, ...) - Wenn nichts passiert, ist meine Zeit noch nicht gekommen.
- Reden (+ 1)

- In Akut-Phasen versuchen Impulsivität zu reduzieren - lieber im Bett bleiben - "Drüber schlafen".
- Waldbaden - in der Natur sein
- Aktivismus machen - ist sinnvoll & wird wertgeschätzt (manchmal)
- zeichnen
- Sport
- Psychotherapie
- Selbsthilfegruppe, Dankbarkeit, Yoga, Mediation, Ecstatic Dance, Spritualität, Transpersonale Psychologie
- mir in weniger akuten Phasen Dinge aufschreiben, die ich gerne mache um dann Dinge von der Liste versuchen zu können
- Gedanken aufschreiben (alles was mir in den Kopf kommt) - Audio aufnehmen und drüber reden
- schlafen
- eiskalt duschen - Kopf unter Wasser tauchen - Baden/Schwimmen
- Eis essen :D
- Konzerttickets in weiter Zukunft kaufen - Spielzeug vorbestellen - Dinge für die Zukunft planen

Wie würdest du dir den Umgang mit Suizidalität **wünschen**?

- gemeinsam - gesellschaftlich - Ursachenbezogen => Welche gesellschaftlichen & ökonomischen Verhältnisse?
- regelmäßiger Austausch über psychische Gesundheit (Emo-Runden) => nicht nur Check-Ins
- Dass wie es mir geht nicht erst wichtig wird, wenn es schon "so schlimm" ist, bzw. früher vom Umfeld & System reagiert wird, so dass es im besten Fall gar nicht erst zum Versuch kommt.
- Ich wünsche mir, dass ich offen über Suizidalität sprechen kann ohne dann andere Menschen beruhigen zu müssen (+2)
- Ich wünsche mir, dass mir Menschen zuhören und mir nicht sofort die Gedanken ausreden wollen (+1)
  - mich eher darin unterstützen selbst leben zu wollen
  - selbst diese Entscheidung leben zu wollen treffen zu können, statt sie für mich zu treffen.
- Nicht sofort bemitleiden & von kurz bevorstehendem Handeln ausgehen
  - Räume für Austausch
  - nachhaltige Hilfe

Version #1
Erstellt: 2025-10-07 17:32:48 UTC von Som31_3ls3
Zuletzt aktualisiert: 2025-10-07 17:55:32 UTC von Som31_3ls3