

Fortbildung: Suizidalen Menschen begegnen.
Rollenspielübung.

Rolle: **Beobachter*in, Zeitwächter*in.**

Ablauf der Übung:

1. Vorbereitung (max. 5 Minuten)
2. Gespräch (max. 10 Minuten)
3. Auswertung (max. 15 Minuten)

1. Vorbereitung

Zeit: **max. 5 Minuten.**

Gatekeeper und Betroffene*r lesen ihre Situationsbeschreibungen (*Sie finden zur Kenntnis die Situationsbeschreibung aus Sicht des Betroffenen unten*). Bitte weisen Sie falls nötig nach **3 Minuten** auf das Ende hin und bitten zum Beginn des Gesprächs.

2. Gespräch:

Zeit: **max. 10 Minuten.**

Bitte weisen Sie **nach 8 – 9 Minuten** auf das bevorstehende Ende der Zeit hin. Beenden Sie das Gespräch sanft aber nachdrücklich nach **10 Minuten**.

3. Auswertung:

Zeit: **max. 15 Minuten.**

Vorgeschlagene Reihenfolge der Erstrückmeldungen:
Beobachter*in, Betroffene*r, Gatekeeper

Leitfragen Beobachter*in

- Was ist Ihnen aus der Beobachterrolle heraus aufgefallen?
- Wurden die Suizidgedanken klar angesprochen?
- Welche weiteren offenen Fragen haben sich aus Ihrer Sicht ergeben?

Bitte halten Sie auch hier die Zeit im Auge und veranlassen Sie anschließend den Start der nächsten Übung mit neu verteilten Rollen oder die Rückkehr in den Gruppenraum.

Situationsbeschreibung aus Sicht der Betroffenen (m/52 Jahre; zur Kenntnis):

„In Ihrem Berufsleben sind Sie ein erfolgreicher und anerkannter Ingenieur,

gerade erst haben sie eine leitende Funktion übernommen. Die Beziehung zu Ihrer Frau ist vor rund einem Jahr zerbrochen. Zu den zwei jugendlichen Kindern besteht regelmäßiger Kontakt, auch wenn Sie sich eine regere Anteilnahme an Ihrem Leben wünschen würden. So wohnen nach dem Auszug aus dem gemeinsamen Haus in einer kleinen Wohnung in einem neuen Stadtteil. Es fällt Ihnen schwer, an diesem Ort anzukommen und Sie müssen oft an Ihr altes Zuhause denken.

Seit einiger Zeit verspüren Sie immer häufiger ein Gefühl der Sinnlosigkeit. Ihre Tage, früher - neben der Arbeit - gefüllt mit Familie und verschiedenen Tätigkeiten rund ums Haus, fühlen sich oft zäh an. Auch der Weg zur Arbeit fällt Ihnen zunehmend schwerer. Dinge, die Ihnen früher Freude bereitet haben, werden von Ihnen vernachlässigt und geben Ihnen nicht mehr den gewünschten Halt.

Zuletzt setzte Ihnen zudem ein vor Gericht ausgetragener Erbschaftsstreit mit Ihren beiden älteren Geschwistern zu. Immer häufiger kommen in Ihnen Suizidgedanken auf. Der Gedanke, zu sterben und tot zu sein, ängstigt Sie zwar. Allerdings drängen sich negative Gefühle und Einsamkeit bisweilen derart in den Vordergrund, dass der Gedanke an den Tod in diesen Momenten für Sie ein Gefühl der Erleichterung darstellt. An anderen Tagen – beispielsweise im Kontakt mit Ihren Kindern oder Ihren Arbeitskollegen, die Sie gelegentlich auf ein Bier nach der Arbeit treffen, erleben Sie sehr wohl Freude und Ablenkung. Zunehmend allerdings nehmen die Tage mit Suizidgedanken überhand.

Gefühle: Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Überforderung, scheinbar grundloses Gedrücktsein, bisweilen aber auch Lebensfreude.

Suizidgedanken: Suizid als eine Möglichkeit unter mehreren, allerdings zunehmende Verengung und erste Überlegungen hinsichtlich möglicher Methoden.“

