

Fortbildung: Suizidalen Menschen begegnen.  
Rollenspielübung.

Rolle: **Betroffener.**

Ablauf der Übung:

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

### 1. Vorbereitung:

Bitte lesen Sie sich Ihre fiktive Situation durch und fühlen Sie sich in die Rolle des Betroffenen.

Zeit: **max. 5 Minuten.**

### Ihre Situation (Herr A., 52 Jahre):

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.

## 2. Gespräch:

Sie haben nach längerem Abwägen einen Termin bei einer Beratungsstelle (Ehe-, Familien- und Lebensberatung) vereinbart. Sie haben die Hoffnung, in dem Gespräch endlich mit jemandem über Ihre Suizidgedanken sprechen zu können. Zusätzlich erhoffen Sie sich neue Impulse, um wieder mehr Lebensmut zu erlangen. Der Gang zur Beratungsstelle fällt Ihnen nicht leicht.

Zeit: **max. 10 Minuten.**

## 3. Auswertung:

Leitfragen Betroffene:

- Haben Sie sich gut aufgehoben/ernstgenommen gefühlt?
- Gab es Dinge, die Sie sich im Gespräch anders gewünscht hätten?
- ...

Zeit: **max. 15 Minuten.**

