

17.30 Uhr

## „Selbsterfahrung mittels Selbsthilfefeuleitung - Die Klopftechniken der Energetischen Psychologie“

Workshop mit Prof. Dr. Dieter Sawalies  
und Dipl.-Psych. Doris Jacobs-Strack

Hinterbliebene von Suizid durchleben oft noch jahrelang einen Prozess unterschiedlichster, teilweise dramatischer, tiefer Gefühle von Verzweiflung, Trauer, Wut, Hass, Schuld, Angst und andere belastende Emotionen und auch körperlicher Schmerzen. Diese Zustände sind mit einem erlittenen Trauma zu vergleichen. Aus der Hirnforschung weiß man, dass sich diese Emotionen quasi im „Gefühlshirn“, unserem Emotionszentrum, festsetzen und konservieren. Die Verbindung der Vorstellung von dem Problemgegenstand (z. B. Wut, Trauer) mit der angenommenen Körpererfahrung, der Berührung durch das Klopfen, kann diese Verbindungen lösen und die Zusammensetzungen verändern.

Durch die Klopftechniken der Energetischen Psychologie gelingt es überraschend einfach, emotionalen Stress zu reduzieren und durch eine gleichzeitige, dezidierte Aktivierung verschiedener Hirntätigkeiten und Verbesserung der Selbstbeziehung die psychischen und physischen Symptome in den Griff zu bekommen, die blockierte Energie frei werden zu lassen und wieder positive Kraft in sich zu entdecken. In einem Workshop von ca. 2 Stunden werden diese leicht nachvollziehbaren Techniken des Beklopfens von Akupunkturpunkten, der Beeinflussung unseres körpereigenen Energiesystems, vorgestellt und können in Übungen selbst erfahren werden.

Die Reflektion dieser Selbsterfahrung wird in Kleingruppen erfolgen. Je nach Möglichkeiten des Zeitablaufes können auch spontane weitergehende Fall-Demonstrationen therapeutischer Prozessarbeit vorgestellt werden, die ein hervorragendes Selbstmanagement ermöglichen.

### Veranstaltungsort:

Bürgersaal des Bürgerzentrums Bilk  
an den Bilker Arcaden  
Bachstraße 145  
40217 Düsseldorf

Eintritt frei. Wir erbiten eine Spende. Vielen Dank!

### Spendenkonto

Initiative Tabu Suizid e.V.  
Stadtsparkasse Düsseldorf  
Kto.-Nr. 1 005 683 998  
BLZ 300 501 10  
IBAN DE32300501101005683998

Die Initiative Tabu Suizid e.V. ist ein mildtätiger Verein und berechtigt, für Spenden und Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbescheinigungen auszustellen.

### Wir danken

*für die finanzielle Unterstützung:*

Bezirksvertretung 03 Düsseldorf  
AOK Rheinland/Hamburg  
BKK Deutsche Bank AG  
DAK Unternehmen Leben  
Knappschaft Duisburg  
LKK Landw. Krankenkasse NRW

*für die persönliche und fachliche Begleitung:*

Prof.asoc. Dr. Dieter Sawalies

### Schirmherrschaft:

Walter Schmidt, Bezirksvorsteher BV 03 Düsseldorf



**Veranstalter:** Initiative Tabu Suizid e.V.

**Kontakt:** Renate Reichmann-Schmidt

**Telefon:** 0211 - 5 83 73 72

**Mobil:** 0173 - 5 37 89 67

**E-Mail:** [tabusuizid@arcor.de](mailto:tabusuizid@arcor.de)

[www.tabusuizid.de](http://www.tabusuizid.de)

# THEMENTAG

15. September 2012 ■ 13.00 – 19.30 Uhr



# DEPRESSION SUIZID TRAUER

Initiative Tabu Suizid e.V.

“Gegen die Mauer des Schweigens!”



13.00 Uhr

## Begrüßung

**Renate Reichmann-Schmidt**

1. Vorsitzende der Initiative Tabu Suizid e.V.

**Schirmherr Walter Schmidt**

Bezirksvorsteher der BV 03 Düsseldorf

13.30 Uhr

## „Wenn alte Menschen nicht mehr leben wollen – Suizidprävention im Alter“.

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

**Prof. Dr. Norbert Erlemeier**

Tödliche Suizidhandlungen tragen die Handschrift des Alters. Rund 40 % der Suizidtoten im Jahr sind 60 Jahre und älter. Ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung liegt dagegen bei rund 26 %. Suizidhandlungen im Alter werden oft mit Entschiedenheit ausgeführt. Sie sind Ausdruck einer hoffnungslosen und verzweifelten Lebenslage, die keinen Ausblick auf Veränderung mehr zulässt und ein Weiterleben unerträglich macht. Meistens sind es körperliche und seelische Leiden, erschwert durch soziale Isolation und Beziehungsprobleme, die sich so zuspitzen, dass alte Menschen ihrem Leben ein Ende setzen. Unrealistische Altersbilder, die zu einer leichtfertigen Akzeptanz des Alterssuizids führen, tragen dazu bei, dass Suizide alter Menschen eher hingenommen werden und Suizidprävention sich stärker auf jüngere Menschen konzentriert. Diese Einstellung und Praxis muss geändert werden. Suizidprävention im Alter ist notwendig, gut zu begründen und praktisch umzusetzen.

Es gibt seit mehreren Jahren gute Überlegungen, Konzepte und Praxisbeispiele, wie Suizidprävention im Alter bewusster gemacht und auf unterschiedlichen Ebenen verbessert werden kann. Beispiele dafür sollen aufgezeigt werden.

15.00 Uhr

## „Kirche und Suizid“

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

Zu diesem für die Betroffenen wie für die Kirchen wichtigen Thema stehen uns **Dr. Barbara Schwahn** und **Dr. Wolfgang Reuter** als Gesprächspartner seitens der evangelischen und katholischen Kirche in Düsseldorf zur Verfügung.

Kirche und Suizid konnte man lange Zeit nicht zusammenbringen. Nach den Aussagen der Bibel schenkt Gott dem Menschen das Leben und kein Mensch hat das Recht, es sich selbst zu nehmen. Angehörige berichten noch heute von enttäuschenden Erlebnissen mit Pfarrern im Zusammenhang mit der Beerdigung eines geliebten Menschen, der sich das Leben genommen hat. Aber die Kirchen haben gelernt aus der Vergangenheit. Die wenigsten Suizide geschehen aus freier Entscheidung und Jesus hat sich barmherzig gerade Menschen in ihrer Not und Verzweiflung zugewandt. Gemeinsam mit Selbsthilfegruppen wie der Initiative Tabu Suizid e.V. setzen sich die Kirchen heute für die Suizidprävention ein.

Die Telefonseelsorge Düsseldorf wurde vor mehr als 50 Jahren bereits eigens zur Suizidprävention gegründet. Und sie bieten trauernden Hinterbliebenen seelsorgliche Unterstützung an. Wünschenswert ist eine seelsorgliche Kirche als Ort, an dem es möglich ist, über Krisen und Lebensprobleme zu sprechen und Menschen zu stärken für das Leben.

16.15 Uhr

## „Burn-out ist keine Krankheit!

... aber eine therapeutische und präventive Herausforderung“

Vortrag **Diplom-Psych. Doris Jacobs-Strack** in anschließender Diskussion mit **Prof. Dr. Dieter Sawalies**

Das Burn-out-Syndrom bildet die Grundlage einer seit 2004 sich verneunfachen Zahl von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen in deutschen Unternehmen und gilt daher als ein Problem der Arbeitswelt, das mittlerweile ein wichtiger gesundheitspolitischer Faktor geworden ist. 3-5 % der Mitarbeiter leiden an chronischer Überlastung wegen beruflichem und privatem Stress, leiden unter höherer Erreichbarkeit, höherem Tempo oder auch unklaren Aufgabenverteilungen und Entlassungsdruck bei Umstrukturierungen bis hin zu Mobbing-Prozessen durch KollegInnen und Vorgesetzte. Folgen der chronischen Überforderungen sind fehlender Antrieb und mangelnde Lebensenergie, Selbstwert- und Sinnkrisen und immer stärker werdende Stimmungsschwankungen bis zur offenen Aggressivität, die sich auch gegen sich selbst wenden kann, bis hin zu Suizidgedanken und Suizidhandlungen. In dem Vortrag von Diplom-Psychologin Doris Jacobs-Strack soll die „Mode-Diagnose Burn-out“ aus der Erfahrung einer Psychotherapeutin näher erklärt, die Symptomatik konkret erfassbar, mögliche Maßnahmen dargestellt und als Beispiel hierfür ein präventives Entspannungsverfahren vorgestellt und durchgeführt werden.

In der anschließenden weiterführenden Diskussion, unter Beteiligung von Prof. Dr. Dieter Sawalies werden Fragen zu potentiellen Grund- und Folgeerkrankungen bei Burn-out-Beschwerden, Therapieindikationen und die Grenzen von Therapie besprochen, dass es nicht Ziel von Therapien sein sollte, dass Patienten inakzeptable und unbewältigbare Arbeitsbedingungen vorübergehend wieder tolerieren können.

