

# Lebensmüde? – Bündnis gegen Depression ruft zu Aktionstag

Podiumsdiskussion „Grenzerfahrungen“ am 16. Oktober in Furth

**CHAM/LANDKREIS (mz).** Das Chamer Bündnis gegen Depression veranstaltet am Samstag, 16. Oktober, in Furth einen Aktionstag unter dem Motto „Lebensmüde?“

Der Aktionstag ist bereits der zweite seit Bestehen des Bündnisses und beginnt ab 13: Uhr in der Volkshochschule Furth i. Wald in der Rosenstr. 6. mit einer Podiumsdiskussion zum Thema „Grenzerfahrungen“ mit Gästen aus den Bereichen Rettungsdienst, Notfallseelsorge, Medizin und Krisendienst Horizont... Bewirtung, Brotzeiten, Kaffee und Kuchen durch die Rödinger Selbsthilfegruppe „Team Regenbogen“.

Ab 15 Uhr gibt es offene Workshops zum Zuhören und Mitmachen „Suizid in der Literatur“ aufgezeigt an drei exemplarischen Werken und einem Theaterworkshop „Komm mit mir nach Bremen, et was besseres als den Tod findest du überall...“ Außerdem geht es um den „Umgang mit Suizidalität“, besonders für die Hinterbliebene nach Suizid.

Ab 18:30 Uhr ist eine Filmvorführung angesetzt „Der Herr der Gezeiten“ mit anschließender Diskussionsmöglichkeit. Kuchenspenden sind sehr erwünscht.

## Die Workshops

„Suizid in der Literatur“, aufgezeigt an drei exemplarischen Werken von Klaus Kutscher. Dauer ca.

90 Minuten. Im Gegensatz zur Wissenschaft kann und darf die Literatur unbefangenen sprechen.

Es geht der Literatur nicht um „psychological correctness“ - der Selbstmord wird als „Freitod“ manchmal als die einzige legitime Möglichkeit desjenigen Menschen erklärt, der sich seiner selbst und der Lage der Welt bewusst geworden ist. Der Interessenschwerpunkt liegt hier nicht auf der Suizidprophylaxe, sondern in einem „spielerischen“ Umgang mit dem Thema: was haben drei Dichter (von denen keiner freiwillig in den Tod gegangen ist, zwei wurden sogar steinigt, Goethe 83, Hesse 85 und Shakespeare immerhin 67,) ihren Figuren in den suizidalen Mund gelegt?

Mit welchen Argumenten, in welchen Lebenslagen ihrer Helden schien es ihnen angemessen, den Suizid zu thematisieren? Literarisch Interessierte sind herzlich zum Gedankenaustausch willkommen.

## Die Theatergruppe

**Theaterworkshop** mit Jürgen Lorenz. Vorstellung des Theaterprojekts des Chamer Bündnisses gegen Depression. Die bestehende Theatergruppe setzt sich zusammen aus erfahrenen und neuen Laienschauspielern, - aus Mitwirkenden, die selbst an einer Depression erkrankt sind, gemeinsam mit nicht-betroffenen Spielern. Der Workshop ist als Informationsmöglichkeit für Interessierte gedacht, zum Mitspielen ist jeder willkommen. Es besteht die

Möglichkeit auf Wunsch Videoauschnitte aus der ersten Produktion anzusehen.

„Komm mit mir nach Bremen, et was besseres als den Tod findest du überall...“ Umgang mit Suizidalität, gemeinsam mit Dr. Matthias Dobmeier. Jeder kann in seinem Leben in suizidale Krisen geraten, in denen er glaubt, nicht mehr weiter zu wissen. Wie gelingt es wieder, das Positive zu sehen und aus den dunklen Seiten der Depression wieder ins Licht des Lebens zurückzukommen.

## Suizid in der Familie

**Suizid in der Familie - was dann?** mit Elfriede Heller. Mit dem Verlust eines nahe stehenden Menschen durch Suizid beginnt für Hinterbliebene ein schwieriger Weg: Gefühle der Trauer, gerade wenn sie verbunden sind mit Gefühlen der Schuld, Scham und Wut, sind schwer auszuhalten und zu verarbeiten.

Oft nicht zu beantwortende Fragen nach dem „Warum“ und die Auseinandersetzung mit Gefühlen eigener Ohnmacht und Hilflosigkeit stellen für Hinterbliebene eine enorme Belastung dar.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich gemeinsam mit dieser Problematik zu beschäftigen, sich auszutauschen und Hilfsmöglichkeiten für Betroffene zu erfahren. Eine Gesprächsrunde mit Frau Heller, Dipl. Psychologin beim Regensburger Krisendienst Horizont.