

Über Verlust einer nahestehenden Person durch Suizid sprechen

I. Vor- und Nachteile über den Verlust einer nahestehenden Person durch Suizid zu sprechen

Welche Vorteile und welche Nachteile gibt es für Sie, über den Verlust einer Ihnen nahestehenden Person zu sprechen? Überlegen Sie Vor- und Nachteile für verschiedene Menschen/Situationen (z. B. Ärzt*innen, Freund*innen, Familie, Arbeit, Schule).

Tabelle 1: Vor- und Nachteile über den Verlust einer nahestehenden Person zu sprechen

	Vorteile	Nachteile
Ich spreche darüber, dass ich jemanden durch Suizid verloren habe.		
Ich verschweige, dass ich jemanden durch Suizid verloren habe.		

II. Mit wem möchte ich darüber sprechen, dass Sie jemanden durch Suizid verloren haben? Mit wem nicht?

Es ist wichtig zu überlegen, mit wem Sie über den Verlust sprechen möchten.

Sie haben in Tabelle 2 die Möglichkeit verschiedene Personen einzuordnen.

Tabelle 2: Mit wem über den Verlust sprechen? Mit wem nicht?

Mit wem möchte ich darüber sprechen, dass ich jemanden durch Suizid verloren habe?	
Vor wem möchte verschweigen, dass ich jemanden durch Suizid verloren habe?	

III. Was möchte ich sagen und wie möchte ich es sagen?

Angenommen Sie entscheiden sich dafür, mit jemandem darüber zu sprechen, dass Sie eine Ihnen nahestehende Person durch Suizid verloren haben:

- » Was möchten Sie sagen?
- » Wie viel möchten Sie erzählen?
- » In welcher Situation möchten Sie darüber reden?

Im untenstehenden Feld haben Sie die Möglichkeit, sich dazu Stichpunkte zu machen.

Tabelle 3: Was möchte ich sagen? Wie möchte ich es sagen?

--