

Über Sorgen sprechen, eine nahestehenden Person durch Suizid zu verlieren

I. Vor- und Nachteile über die Sorge zu sprechen, eine nahestehende Person durch Suizid zu verlieren

Welche Vorteile und welche Nachteile gibt es für Sie, über Ihre Sorge zu sprechen, dass eine Ihnen nahestehende Person sich das Leben nehmen könnte? Überlegen Sie Vor- und Nachteile für verschiedene Menschen/Situationen (z. B. Ärzt*innen, Freund*innen, Familie, Arbeit, Schule).

Hier kann es darum gehen, direkt mit der Person zu sprechen oder sich auch woanders Unterstützung zu holen.

Tabelle 1: Vor- und Nachteile über meine Sorge, eine nahestehende Person durch Suizid zu verlieren, zu sprechen

	Vorteile	Nachteile
Ich spreche darüber, dass ich mich Sorge.		
Ich verschweige, dass ich mich Sorge.		

II. Mit wem möchte ich darüber sprechen, dass ich mich Sorge, eine nahestehende Person durch Suizid zu verlieren?

Es ist wichtig zu überlegen, mit wem Sie über Ihre Sorgen sprechen möchten. Sie haben in Tabelle 2 die Möglichkeit verschiedene Personen einzuordnen.

Tabelle 2: Mit wem über meine Sorgen sprechen? Mit wem nicht?

Mit wem möchte ich darüber sprechen, dass ich mich Sorge?	
Vor wem möchte verschweigen, dass ich mich Sorge?	

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

Angenommen Sie entscheiden sich dafür, mit der betroffenen Person direkt oder anderen Personen darüber zu sprechen, dass Sie sich sorgen:

- » Was möchten Sie sagen oder fragen?
- » 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?

--