

## Hilfreicher Umgang mit Traurigkeit, Verzweiflung und Suizidimpulsen

---

Traurigkeit und Verzweiflung sind Emotionen, die zu menschlichem Dasein dazugehören. Sie können Ausdruck von Verlusterfahrungen sein, Folge schmerzhafter biographischer Erfahrungen oder Auseinandersetzung mit den existentiellen Themen des Menschseins wie Krankheit, Alter oder Tod. Auch Suizidgedanken gehören bis zu einem gewissen Umfang zur menschlichen Existenz. Sie können aber auch Folge einer depressiven Einengung oder anderer psychischer Schwierigkeiten sein.

Traurigkeit und Verzweiflung sind nicht einfach „negative“ Gefühle, die möglichst schnell wieder verschwinden sollten, sondern sie haben wie alle anderen Gefühle auch eine sinnvolle Funktion. Sie helfen uns, Einschränkungen und Verluste zu verarbeiten und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Sie können aber auch destruktiv sein, etwa zu Rückzug, Selbstmitleid oder klagsamen Verhalten führen.

In diesem Seminar wird es vor allem darum gehen, wie wir den Klienten unterstützen können, mit diesen Gefühlen auf eine hilfreiche Art umzugehen. Wieviel Traurigkeit ist hilfreich und wann sollte sie begrenzt werden? Welcher Umgangsstil ist hilfreich und welcher verstärkt die Problematik sogar noch? Ab wann werden schmerzhaft gefühlte zu einer Erkrankung? Wie gelingt das Mittragen schmerzhafter Gefühle, ohne dass Helfende von eigenen Gefühlen überflutet werden?

Teil des Seminars wird auch die Vermittlung von Grundlagenwissen über Suizidgefahr und Suizidabklärung sein, so dass sich Helfende im Umgang mit diesem schwierigen Thema sicherer fühlen.

---

<b>Zielgruppe:</b>	Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende verschiedenster Berufsgruppen in psychosozialen Arbeitsfeldern.
<b>Referent:</b>	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, <a href="http://www.andreas-knuf.de">www.andreas-knuf.de</a>
<b>Termin:</b>	11. – 12. November 2021 9–17 Uhr
<b>Ort:</b>	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
<b>Kosten:</b>	260 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.