

**„Leben mit HIV heute – kein Problem!?“ in Vaumarcus.
« Vivre avec le VIH aujourd’hui – pas de problème !?» à Vaumarcus.**

Workshop serie 3, salle de travail/Raum L

Arbeitsgruppenthema / Thème du groupe de travail : Depression und Suizidgedanken: wie damit umgehen?

Einberufen hat / Initié par: F.

Teilgenommen haben / Participants:

7 Personen

**Beobachtungen, Schlüssel-Erkenntnisse, Ergebnisse, bedeutsame Fragen:
Observations, remarques clés, résultats, questions importantes:**

Irgendwann kommen Depressionen, bis hin zu Suizidgedanken. auch Suizidversuch.
Depressionen im Sinne von Traurigkeit, Verzweiflung, Selbstzweifel, Schwarz/weiss-sehen....

Wie damit umgehen? Konkrete Schritte:

- Meditation
- etwas aus dem Fenster schmeissen oder laut rauschreien
- man kann zum Psychiater, Psychotherapeut
- selber nach neuem Sinn suchen (Tätigkeit)
- einen Hund kaufen -> dadurch: Bewegung, Verantwortung, Beziehung

Wenn betroffen (aktuell in einer Depression) -> wie umgehen damit? Woran halte ich mich?

Konkreter "Fall": an meinen Kindern

Er sieht i.M. keinen Ausweg mehr: "Es wird nicht mehr besser"

Er hat sich bereits professionelle Hilfe geholt.

Hilfe holen/akzeptieren = eine Leistung! Ich darf depressiv sein.

Anderer Fall:

Alles "Äusserliche" im Lot (IV, etc.), aber alle Leidenschaft weg. Er ist aktiv geworden, hat auch IV abgegeben.

Grundsätzliche Überlegung: Recht auf Suizid, wenn ich es will, in dem Moment, wo ich Suizidgedanken zulasse, bin ich frei und ist in diesem Sinne eine Chance: das Leben in die Hand nehmen

Frage: an welchem Punkt stehe ich persönlich? Was brauche ich?

Darüber reden, Austausch als Bedürfnis

Rituale durchführen, Memory-Sinn suchen

Allgemeines Kommunikationsdefizit in der Gesellschaft.

zB Begrüßungsformel "wie geht's" und unpassende Antworten auf die Antwort "nicht so gut". Das ist ernüchternd!

Thema Abgrenzung als Angehörige/r

Depressionen eines Partners kann einen hinunterziehen...Gefahr: als Angehörige selber in eine Depression rutschen

"Schon-Effekt" wenn man depressiv ist: auf ganzer Länge als Versager in den Augen anderer -> sie behandeln einen mit Samthandschuhen oder aber geben verletzende Kommentare von sich

Es geht ums Selbstwertgefühl -> wo holst du es dir?!

Enttäuschungen in Beziehungen -> Rückzug in einen Kokon

Es geht mitunter lange, bis man sich selber aus dem ärgsten Sumpf herausholen kann

Angebot von Kuscheiparties (in Zürich gab es zB eine)

Wie geht es weiter? Vereinbarungen?

Que faire par la suite? Quelles collaborations ?

Selbstwertgefühl stärken, darüber reden, seine Bedürfnisse anmelden. Dem Tod die Angst nehmen:
Rituale für sich finden, die gut sind.