

zerosuici.de
suizid prävention deutschland

Ö
ICH BIN
DA!

Samstag, den 03. September 2022
Beginn 09.00 Uhr

SUIZIDPRÄVENTION

Beziehung gestalten
Potentiale entfalten
Traumaheilung



Eine Initiative der

Ulla Haschen-Stiftung

für Kultur, Natur und Menschen

Für die Etablierung einer anonymen deutschlandweiten Suizidprävention nach dem Vorbild *www.113.nl* in den Niederlanden

SUIZIDPRÄVENTION

Wurzeln und Flügel wachsen lassen (Goethe)

Beziehung gestalten
Potentiale entfalten
Traumaheilung

Eine Veranstaltung der Ulla Haschen-Stiftung
in Kooperation mit
der Abteilung für Allgemeinmedizin und
dem Institut für Musik
der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg sowie
der Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Samstag, den 03. September 2022
Beginn 09.00 Uhr / Einlass 08.30 Uhr
Universität Oldenburg / Hörsaalzentrum A14
Uhlhornsweg 86 / 26129 Oldenburg



Kann man körperliche Krankheiten durch psychologische Behandlung heilen?

Ich behaupte: Ja.

Denn alle Störungen der Psyche schlagen sich auch im Körper nieder. Daher bin ich immer auf der Suche danach, worin der tiefere lebensgeschichtliche Sinn einer körperlichen Erkrankung liegen könnte und wie ich jedem meiner Patienten helfen kann, ihre neuronale, hormonelle, immune und psychische Ebene wieder in Einklang zu bringen.

Das langfristige Ziel für eine ganzheitliche und vollkommene Medizin kann nur eine psychosomatische Psychotherapie sein, die den Menschen als Ganzes betrachtet.

Daher will ich die wirklichen Ursachen einer Krankheit erforschen und mich nicht damit begnügen, nur die Symptome zu bekämpfen.

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert
Universität Innsbruck

PERSÖNLICHE GEDANKEN

2014 haben sich in Deutschland 10.209 Menschen das Leben genommen. Ein Mensch davon war meine Partnerin und Gründungstifterin Ulla Haschen. Etwa 80.000 Nahestehende sind mit den schmerzlichen Fragen nach dem WARUM zurückgeblieben. Etwa 180.000 Menschen sind mittelbar als Helfer und Helferinnen vor Ort betroffen. Viele von ihnen sind nach mehrmaligem Einsatz arbeitsunfähig. 100.000 bis 200.000 Menschen haben ihren Suizidversuch zum Teil schwerverletzt überlebt.



Eine ernüchternde Jahresbilanz, denn jeder Suizid(versuch) ist auch eine Botschaft. Der Weckruf sagt uns, dass etwas schief läuft mit unserer Lebensweise, mit unseren Wertevorstellungen. Dabei wüsten wir es besser: Ein Miteinander mit einer hohen Selbstwirksamkeit, in dem Mitgefühl, Wertschätzung der persönlichen Einzigartigkeit und Potentialentfaltung zu Merkmalen des Zusammenlebens werden, hat ein sehr geringes Risiko für Depressionen und Suizidalität.

Das klingt lebensnah. Darum ist für unser Ziel zero suicide (siehe S. 21) beides wichtig: sowohl der Aufbau einer gelingenden deutschlandweiten Suizidprävention nach dem Vorbild www.113.nl in den Niederlanden, als auch das Engagement für ein solidarisches und lebenswertes Miteinander. Beides spiegelt sich in den Angeboten der Tagung wieder.

Hannah Arendt nannte den Weg für das Auflösen tradierter Vorstellungswelten ohne Geländer denken. Auf einen solchen Weg möchten wir Sie sehr herzlich mit dieser ganzheitlich ausgerichteten Tagung einladen. Wir möchten mit den Vorträgen und Workshops Wurzeln des Vertrauens und Flügel der Fantasie wachsen lassen.

Karl-Heinz Heilig, Vorsitzender der Ulla Haschen-Stiftung, Forstwissenschaftler, Ökologe, wiss. Redakteur beim WDR Köln 1987-1997 für historische Ökologie, freiheitsliebender Dokumentarfilmer.

www.ulla-haschen-stiftung.de
www.zerosuici.de
www.heilig-film.de

ULLA HASCHEN-STIFTUNG

Wofür die Stiftung steht:

In Begegnungen spielt sich unser Leben ab; sie prägen und bestimmen unser Bild von der Welt, von uns selber und von dem, was wir als 'Wirklichkeit' empfinden. Die Qualität der Begegnungen entscheidet maßgeblich über unser Denken und Handeln, über die Art und Weise unseres Miteinanders. Durch sie lernen wir Fairness, Respekt und gesellschaftliche Verantwortlichkeit und sind imstande, dies durch unser Leben nach außen zu bringen.

Sich als Mensch in Beziehung empfinden - selbst wenn wir etwas nicht verstehen - das ist die Grundlage für einen achtsamen und ehrfürchtigen Umgang mit der 'Welt in uns' und der 'Welt um uns herum'. Dieses 'in Beziehung sein' ist eine Grundvoraussetzung für einen gestaltenden Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen und damit für ein Miteinander in Frieden und Solidarität.

So sollen im Sinne der Stifterin Lebens- und Lernprojekte gefördert, begleitet und auch selbst durchgeführt werden, die Entwicklungsprozesse hin zu einem friedvollen, solidarischen und von Fairness getragenen Miteinander initiieren.

Das derzeitige Engagement der Stiftung liegt in der Verbesserung der Suizidprävention nach dem Vorbild in den Niederlanden. Weitere Informationen finden Sie unter www.zerosuici.de



Ulla Haschen hat in ihrem Testament die Gründung einer Stiftung für Natur, Kultur und Menschen verfügt und diese als Nacherbin ihrer selbst vererbt bekommenen Grundstücke eingesetzt. In ihrem Sinne wurden die Satzung erarbeitet und die Stiftungsziele bestimmt. Mit den Zustiftungen vieler Menschen konnte die Stiftung im Februar

2016 ins Leben gerufen werden.

INHALT

Tagungskonzept und Moderation	8-9
Begrüßung und Vorträge am Vormittag	10-11
(Audimax) für alle Teilnehmer*innen	
Wahlangebote am Nachmittag	12-21
Podiumsgespräch (Audimax) für alle	21
Marktplatz im Foyer, Sponsoren	22
www.zerosuici.de	23
Anreisen /Universität	25
Tagungsschema + Planungshilfe	26-29

TAGUNGSPREISE

(inklusive Verpflegung & Ihre Geschenk-DVD im Wert von 36 Euro*)

225 Euro für Menschen, die diese Tagung beruflich nutzen

150 Euro für mEnschen mit privatem Interesse

100 Euro ermäßigt für Menschen in Ausbildung nach Selbsteinschätzung (max. 40 erm. Karten)

In den Pausen
bio & vegane
Verpflegung

*Die Karl Heinz Heilig Film+Medienproduktion unterstützt die Tagung mit der Geschenk-DVD „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ aus der Reihe DER LEISE FILM®.

WEITERE INFORMATIONEN

zur Tagung und Kartenbestellung unter:
info@ulla-haschen-stiftung.de oder 0441-73456

Für die Veranstaltungen Vortrag+Workshop/Gespräch am Nachmittag gelten eine Teilnehmer*innenbegrenzung. Bitte melden Sie sich mit Ihrer Kartenbestellung jeweils für eine der Veranstaltungen mit Beginn um 13.15 und 15.15 Uhr verbindlich an. Nennen Sie bitte auch jeweils eine Alternative, falls Ihre erste Wahl schon ausgebucht sein sollte.

Die Anerkennung der Tagung als Weiterbildung für Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen ist beantragt.

Kartenrückgabe / -umtausch ausgeschlossen. Programmänderungen vorbehalten. Sollte die Tagung auf Grund von Corona auf einen späteren Termin verlegt werden müssen, behalten bereits erworbene Karten ihre Gültigkeit, bzw. Sie erhalten Ihr Geld zurück.

KONZEPT DER TAGUNG

Die Angebote am Vormittag (09.00 - 12.15 Uhr) im Audimax sind für alle Teilnehmer*innen. Neben der umfangreichen Vorstellung der niederländischen Suizidprävention www.113.nl durch ein Team der Notrufzentrale Amsterdam gibt es Vorträge zur Suizidalität in Deutschland und zu den gesellschaftlichen Risikofaktoren.

Nachmittags kann entsprechend der persönlichen und beruflichen Interessen aus sieben Parallelveranstaltungen ausgewählt werden. Ein Schwerpunkt dieser Angebote ist die Beziehungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen. Für Ihre Auswahlentscheidungen informieren Sie sich bitte auch über die angegebenen Internetseiten der Referent*innen.

Potentiale entfalten und Beziehung gestalten heißen die Leitgedanken für die Wahlangebote am Nachmittag. Es sind Einladungen, die das Selbstvertrauen und Selbstmanagement stärken, die mithelfen, mit der inneren Welt (wieder) in Kontakt zu kommen und die die Lebendigkeit des eigenen Lebens (wieder) spürbar werden lassen.

“Es gibt einen menschlichen Maßstab, den wir nicht verändern, sondern nur verlieren können.”

(Max Frisch)

Den Abschluss der Tagung bildet ein Podiumsgespräch (60

Min.) mit allen Referent*innen und Teilnehmer*innen im Audimax zum Thema: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile (Aristoteles). Gemeint ist dies im Sinne von sich gegenseitig fördern und beflügeln. Denn letztlich möchten wir auch als Gesellschaft dazu beitragen, dass immer weniger Menschen diesen einsamsten aller Wege gehen müssen.

Dr. Selma Emiroglu (s. Seite 13) wird als wake-up nach dem Mittagessen und zum Abschluss der Tagung jeweils 15 Minuten zum gemeinsamen Singen anleiten. Auch wer nicht mitsingen mag, wird die heilsame Wirkung als Resonanz im Körper spüren.

(Alle Vorträge und Impulsvorträge werden aufgezeichnet und können später als DVD erworben werden.)

Wen möchten wir ansprechen?

Alle Menschen, die sich inspirieren lassen möchten, die ihre Handlungsoptionen und Kompetenzen weiten möchten, die etwas für sich tun möchten und damit auch in liebevoller Wachsamkeit für Menschen in existenzieller Not sein können. Ganz besonders angesprochen sind auch alle Menschen aus den helfenden und heilenden Berufen, ebenso Menschen, die in engem Kontakt mit anderen arbeiten (Kindergarten, Schule, Ausbildung, etc.).

Was möchten wir erreichen?

- **Anregen, wie sich lebensbejahende und stärkende Potentiale aktivieren lassen.**
- **Verstehen, wie Angst, Panik, Wut, Hilflosigkeit und (erwachte) Traumata auf innere Welten wirken, wie sie sich in Körper, Geist und Seele abbilden und welche Wege der Heilung und Transformation sich anbieten.**
- **Sensibilisieren und damit eine einführende Wachsamkeit für Menschen in ausweglosen Situationen zu ermöglichen.**
- **Wege finden, das niederländische Modell auch in Deutschland zu etablieren und finanzierbar zu machen.**

Moderation der Tagung



Barthel Pester, Mitherausgeber des Einkaufskompass KOSTBAR regional bio fair; unterstützt Nachhaltigkeitsprojekte der Zivilgesellschaft.

Unabhängiger Journalismus. Vom Wort zur Tat. Eine funktionierende Demokratie lebt von Menschen, die sich einmischen und handeln.

Mehr Infos:

www.werkstatt-zukunft.de
www.kostbar-oldenburg.de



PROGRAMM AM VORMITTAG FÜR ALLE (AUDIMAX)

09:00 Uhr **Begrüßung und Einführung in die Tagung**

Ulla Haschen-Stiftung / Abteilung für Allgemeinmedizin / Institut für Musik der Universität Oldenburg / Stiftung Hospizdienst Oldenburg / Frau PD Dr. med. habil. Ute Lewitzka (med. Leitung der Tagung)

09:15 Uhr **Suizidalität in Deutschland und zur Notwendigkeit einer anonymen Suizidprävention** 30 Min. (Vortrag/ Fragen)

Suizidalität betrifft uns alle! Jeder einzelne von uns wird vermutlich im Leben mit dem Thema (un)mittelbar konfrontiert. Dann ist es wichtig zu wissen, welche Hilfen zur Verfügung stehen. Hierbei sind Angebote der niedrigschwelligen Versorgung immens wichtig.

Die Einrichtung einer deutschlandweiten Telefon/Onlineberatung für suizidgefährdete Menschen nach dem niederländischen Vorbild geht hier noch einen Schritt weiter. Mit dieser Veranstaltung wollen wir dazu beitragen, auch in Deutschland das Bewusstsein für die Notwendigkeit eines solchen Angebotes zu erhöhen.



PD Dr. med. habil. Ute Lewitzka, seit 2004 als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik Dresden tätig; Leitung der AG Suizidforschung; Betreuung zahlreicher suizidologische Forschungsprojekte; Vors. der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention.

10:00 Uhr **Das niederländische Modell einer umfassenden anonymen Suizidprävention www.113.nl** 90 Min. (Vortrag/ Gespräch)

113 Suicide Prevention ist die nationale Organisation zur Suizidprävention. Gemeinsam mit unseren Partnern streben wir ein Land an, in dem niemand allein und verzweifelt durch Selbstmord stirbt.

Wir helfen Menschen mit Suizidgedanken und wir beraten Fachkräfte. Hilfesuchende können unser (Krisen-) Hilfeangebot rund um die Uhr kostenlos und anonym per Telefon, Chat, über Online-Therapie und Selbsthilfemodule in Anspruch nehmen. Realisiert wird dies durch begeisterte Fachkräfte, Ehrenamtliche und Auszubildende.

Aufgebaut und ins Leben gerufen hat dies der Psychiater Dr. Jan Mokkenstorm 2009. Von Verzweiflung zu Hoffnung und Leben - *113* versucht einen Weg aus der Verzweiflung zu finden. Anonymität ist selbstverständlich und die Meinung des Anfragenden wird stets respektiert.

113 aktiviert Aktionsnetzwerke und ist die treibende Kraft und Koordinatorin der Nationalen Agenda zur Suizidprävention des Ministeriums für Gesundheit, Wohlfahrt und Sport. Mit unserem Supranet-Programm haben wir Aktionsnetzwerke zur Suizidprävention aufgebaut. Wir tun dies in neun Regionen des Landes und in der psychiatrischen Versorgung in Kliniken.

Wir sind eine enthusiastische, entscheidungsfreudige Organisation mit „kurzen“ Wegen und nutzen moderne Formen der Assistenz und Zusammenarbeit.

113 zelfmoord
• • • •
preventie

Maryke Wolters-Geerdink (Managerin von www.113.nl)

Monique Kavelaars (Vorstandsvorsitzende von www.113.nl)

Trauma - Psyche - Körper - Gesellschaft

11:45 Uhr

N. N.

30 Min.
(Vortrag/
Fragen)





WAHLANGEBOTE AM NACHMITTAG (13.15 - 14.45 UHR)

13:15 Uhr **Vertiefende Fragen zu www.113.nl**

90 Min.
(Fragen
mit Ge-
spräch)

Dieses Angebot richtet sich ganz besonders an Fachkräfte aus der niedrigschwelligen Telefon-/Onlineberatung für suizidgefährdete Menschen. Hier können die am Vormittag angerissenen Themen mit Ihren Fragen intensiviert werden.

Fragen mit Gespräch
Interessierte und Fachpublikum

113 zelfmoord
preventie

Team der Notrufzentrale Amsterdam: Maryke Wolters-Geerdink (Managerin von www.113.nl) und Monique Kavelaars (Vorstandsvorsitzende von www.113.nl)

13:15 Uhr **Der Körper vergisst nicht -
Somatic Experiencing in der Traumaheilung**

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

Traumatische Erlebnisse gehören in den Erfahrungsschatz der meisten Menschen. Naturkatastrophen, Unfälle, Gewalterfahrungen in jeder Form, aber auch invasive medizinische Routineeingriffe oder der Verlust von geliebten Wesen können Traumafolgestörungen auslösen. Die Folgen unbewältigter Traumata sind vielfältig: drastisch aber auch subtiler Natur. Immer geht es um den Verlust von Verbindung - zu unserem Körper, zu uns selbst, anderen Menschen und unserer Umgebung.

In diesem Vortrag mit Workshop möchte ich Ihnen einen Einblick in diese achtsamkeitsbasierte, körperorientierte Heilmethode gewähren.

*Elisabeth von Wedel, Master of Science -
Homoeopathy, Somatic Experiencing
Practitioner; seit 30 Jahren als
niedergelassene Heilpraktikerin und
klassische Homöopathin und seit 3
Jahren als Traumatherapeutin in Jever
und Oldenburg tätig.*

www.homoeopathie-von-wedel.de



Warum Singen glücklich macht

13:15 Uhr

Studien zeigen, dass gemeinsames Singen das körperliche, kognitive und sozial-emotionale Befinden und die Lebensqualität von Laiensänger*innen verbessern und in schwierigen Lebenslagen hilfreich sein kann. Diese Potenziale werden weithin unterschätzt und eher wenig genutzt. Es ist zu fragen, wie Singangebote mehr Menschen erreichen können.

90 Min.
(Vortrag mit
Workshop)



*Univ.-Prof. Dr. Gunter Kreutz,
Studium in Marburg, Berlin
und San Francisco; Promotion
an der Universität Bremen;
Habilitation an der Goethe-
Universität Frankfurt; 2008 Lehre
Systematische Musikwissenschaften
an der Carl von Ossietzky Universität
Oldenburg.*

**Workshop zum o. g. Vortrag
„Circle Singing“**

Circle Singing ist eine ganz ursprüngliche Form des Singens in Gemeinschaft. Wir spielen mit Silben, Melodien und Rhythmen, die sich überlagern und verweben. Mal klingt´s harmonisch, mal witzig, mal mystisch.

Freude, Lernen, gemeinschaftliche Meditation und Gesundheitsfürsorge in einem. Alle Stimmen sind in ihrer Eigenart willkommen - laute, zarte, versierte, neuentdeckte ...



*Dr. Selma Suzan Emiroglu, Dr. rer. nat
Physik, Musiktherapeutin DMtG,
Folkmusikerin. Mit Seminaren,
Coaching und diversen Musik-
angeboten selbstständig tätig in
Oldenburg und umzu.*

www.klangfarbenzeit.de

„Wenn jeder die Welt mit der eigenen Lebendigkeit bereichert, wird die Erde bunt, warmherzig und nachhaltig versorgt.“



WAHLANGEBOTE AM NACHMITTAG (13.15 - 14.45 UHR)

13:15 Uhr

Auf meinen Spuren sein Ein Weg zum Verstehen der eigenen Gewordenheit

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

Ein Weg zur Selbsterkenntnis ist die biographische Selbstreflexion. Sie ermöglicht einen Blick in mein Leben und ein Verstehen gegenwärtiger Handlungen sowie sich wiederholender Verhaltens- und Beziehungsmuster vor dem Hintergrund der eigenen Geschichte.

In der Betrachtung der Aufschichtung von Erfahrungen liegt das Potenzial zur Weiterentwicklung. Die Akzeptanz und das Begreifen der eigenen Gewordenheit als Prozess in den Wechselwirkungen des Lebens kann darin unterstützen, eine versöhnliche Haltung zu entwickeln und somit Kräfte freisetzen, um neue Handlungsperspektiven und Möglichkeiten des Lebens zu entdecken.

Der Impulsvortrag mit anschließendem Workshop soll Anregungen geben, ausgewählte kleine Ziele der eigenen Biographie zu bereisen. Ressourcenorientierung und Achtsamkeit sind die Basis.



Renate Lohmann, Leitung Stiftung Hospizdienst Oldenburg sowie Palliativ Care Fachkraft, Supervisorin (SG) und Trauerbegleiterin. Arbeitsschwerpunkte: Beratung, Bildung und Supervision in der Hospizarbeit und Palliativversorgung.
www.hospizdienst-oldenburg.de



Cordelia Wach, Teamleiterin der bundesweiten Jugend-Onlineberatungsstelle da-sein.de der Stiftung Hospizdienst Oldenburg sowie Trauerbegleiterin (BVT). Arbeitsschwerpunkt: Trauerprozesse von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Weiterbildung als systemische Therapeutin (SG) und zertifizierte Online-Beraterin (DGOB).
www.da-sein.de

Im Dialog mit der Weisheit des Körpers Körperempfindungen aus Sicht der Prozessarbeit

13:15 Uhr

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

Unser Körper ist ein Abbild dessen, was wir erlebt haben. Er hat nicht nur die Aufgabe, uns durchs Leben zu tragen, uns Bewegung, Begegnung, das Leben selbst zu ermöglichen, sondern er ist Träger all unserer Lebenserfahrungen.

Dabei begleiten Körpersymptome unser Leben. Meistens ignorieren wir sie erst einmal und wenn eine gewisse Leidensgrenze überschritten ist, versuchen wir, sie zu beseitigen. In der Prozessarbeit erleben wir die Möglichkeit, diese Symptome als Signale aufzugreifen und zu erforschen, was in ihnen liegt.

Dies kann uns helfen, das tiefe Potential unserer eigenen Natur zu erkennen und in die Welt zu bringen. Wenn diese Beziehung zu uns selbst wieder geweckt wird, können wir leichter Zugang finden zu wachstumsfördernden Beziehungen, Heilung in der Gemeinschaft, zu einem wirklichen Miteinander. Es beginnt ein Erinnern daran, wer oder was wir in Wahrheit sind.



Claudia Weyer, Heilpraxis für Osteopathie und Prozessarbeit. Es ist mein tiefer Wunsch, Menschen zu einem Einverständnis mit sich selbst und ihrem Körper zu begleiten. Dabei schöpfe ich aus meinem eigenen inneren Streben nach Gesundheit und Heilung.



Manfred Weyer-Wilkens, Begleiter auf dem Weg der Selbsterforschung. Potentiale entdecken, sich entfalten lassen und Menschen auf diesem Weg begleiten.

Eine tiefe Begegnung mit einem anderen Menschen ist ein Geschenk, das du dir selbst machst.



WAHLANGEBOTE AM NACHMITTAG (13.15 - 14.45 UHR)

13:15 Uhr **Ahnen auf die Couch - Vererbte Wunden**

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

Wir tragen die Wunden unserer Ahnen*innen in uns. Ihr erlittenes Leid, aber auch ihr Umgang damit formt unsere Identität und unsere Sicht auf das Leben. Der als Kind geschlossene Treuevertrag mit den Eltern soll diese an ihrer größten Wunde schützen und beeinflusst uns als Erwachsene in der Gestaltung unserer Beziehungen und im Umgang mit uns selbst.

Mit Generation-Code gelingt es, Freud und Leid vergangener Generationen transparent und nachvollziehbar zu machen. Die Entschlüsselung des individuellen Codes und die Auflösung des Treuevertrages ermöglichen eine authentische Entwicklung.



*Ingrid Alexander, Dipl. Soz. päd.,
Psycholog. Psychotherapeutin, Kinder-
und Jugendlichentherapeutin,
Lehrtherapeutin/Mitbegründerin ITP/
Institut für Transgenerative Prozesse.
www.itp-wendeburg.de (Vortrag u.
Workshop zus. mit Sabine Lück, siehe
auch S.20)*

13:15 Uhr **Ärztliche Gesprächsführung mit Menschen in
suizidaler Not - mit Schauspielern des Simulations-
patientenpools der Universität Oldenburg**

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

Mit dem Ziel, künftigen Ärzt*innen aus ihrer Hilflosigkeit im Umgang mit depressiven oder suizidalen Patient*innen zu helfen und sie für eine kompetente, aufmerksame Gesprächsführung zu sensibilisieren, sind entsprechende Kommunikationsübungen fester Bestandteil des Modellstudiengangs Medizin. Wir ermöglichen einen praktischen Einblick.



*Dr. med. Anne Mergeay, Fachärztin für
Allgemeinmedizin in Oldenburg,
wissenschaftliche Mitarbeiterin
Abt. Allgemeinmedizin und
Lehrbeauftragte für ärztliche
Kommunikation und Arzt-Patienten-
Beziehung /Universität Oldenburg.*



Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
das ich von jemandem
empfangen kann, ist, gesehen,
gehört, verstanden und berührt
zu werden.

Das größte Geschenk, das ich
geben kann, ist, den anderen zu
sehen, zu hören, zu verstehen
und zu berühren.

Wenn dies geschieht, entsteht
Beziehung.

Virginia Satir



WAHLANGEBOTE AM NACHMITTAG (15.15 - 16.45 UHR)

15:15 Uhr

Es wächst das, was wir nähren - Wege aus der Angst

90 Min.
(Vortrag
mit Ge-
spräch)

Angst - als Gegenteil von Liebe - wird schon früh im Leben eines Menschen gelernt. Daher werden Alternativen und Wege benötigt, um dem Leben entspannter zu begegnen und andere 'Pflanzen' zu nähren.

Über den Weg der Therapie können wir uns der Frage nähern, wie man wieder selbstbestimmter wird und nicht von Identifikationen, Mustern und Prägungen bestimmt wird. Aus dieser Freiheit heraus lässt sich so etwas wie Ganzheit spüren und sich selbst wieder als sichere Bezugsquelle wahrnehmen.



Dr. med. Christian Jost, Psychiater und Psychotherapeut, nach leitender Funktion in der Klinik MARIENBORN selbstständig als Therapeut und Dozent.

www.psychotherapie-praxis-jost.de

15:15 Uhr

Die Lebenskraft stärken - Homöopathie in der Begleitung von Kindern

90 Min.
(Vortrag
mit Ge-
spräch)

Als ganzheitliche Heilmethode betrachtet die Homöopathie das Kind in seiner Einzigartigkeit und die Gesamtheit seiner körperlichen und seelischen Symptome als Ausdrucksweisen besonderer Lebensumstände. So können wir ein tiefes Verständnis vom Wesen des Kindes erhalten und auffällige Verhaltensweisen als Hilferufe zur Unterstützung der Entwicklung des Kindes verstehen.

Beispiele aus der Heilpraxis zeigen, wie wir unsere Kinder so begleiten, dass sie ihre inneren Schätze entdecken und in die Welt bringen können.



Martina Stolz, Heilpraktikerin, Dipl.-Pädagogin, Theaterpädagogin, Oldenburg 0441-96016031, martina.stolz@ewe.net, www.stolz-heilpraxis.de

Mitfühlende Gemeinschaft und wertschätzende Kommunikation

15:15 Uhr

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

Sich gegenseitig verständnisvoll behandeln - v. a. in schwierigen Zeiten. Mitgefühl bedeutet weder das Gegenüber mitleidig zu bedauern noch in dessen Gefühlen zu versinken, sondern menschlich und konstruktiv miteinander umzugehen. Welche innere Haltung ist gemeinschaftsfördernd und welche wohlgemeinte Kommunikation ist sogar schädlich?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg bietet einen würdevollen Weg zu einem erfüllenden Miteinander auf Augenhöhe. Jenseits von richtig und falsch, indem wir Gefühle und Bedürfnisse verstehen, entstehen authentische Lebendigkeit UND Verbindung zu anderen.

Dr. Selma Suzan Emiroglu, Musiktherapie & Coaching.
www.klangfarbenzeit.de (siehe auch S. 13)

Traumaheilwege bei suizidalen Kindern und Jugendlichen nach MarteMeo®

15:15 Uhr

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

In der Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Suizidgedanken geht es ganz wesentlich darum, ihre Ressourcen wieder zu entdecken und freizulegen. Entlang anonymisierter Therapieverläufe aus der ambulanten Kinder- und Jugendpsychotherapie werden wir die Grundlagen aus der Traumatherapie und MarteMeo® in Bezug zur Suizidprävention setzen.

MarteMeo® liegt die Idee zugrunde, dass Kinder und Jugendliche - aber auch Bezugspersonen - ihre Entwicklungsschritte aus der Krise selber finden. Es ist ein sehr ressourcen- und dialogorientierter Ansatz.



Anna Kappes, Diplom-Pädagogin, Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in Müllheim, MarteMeo® Beraterin und Therapeutin.
www.anna-kappes.de



WAHLANGEBOTE AM NACHMITTAG (15.15 - 16.45 UHR)

15:15 Uhr

Lernort für gelebte Zukunft

90 Min.
(Vortrag
mit Ge-
spräch)

Viele Menschen möchten heute gemeinsam in gemeinschaftlichen Lebensprojekten etwas bewegen. Aber auf was müssen wir dabei achten? Welche wesentlichen Prozesse sind notwendig? Welche Strukturen versprechen Aussicht auf Erfolg? Und worin besteht dieser Erfolg überhaupt? Welche Aspekte wirken auf die Gruppe, von innen und auch von außen?

Eine authentische Gemeinschaft kann aufbauen und beflügeln. Es ist ein Weg hin zu einer intelligenten Antwort auf die Fragen unserer Zeit.



Tino Horack, lebt und arbeitet seit 12 Jahren mit seiner Frau als Vorstand und Mitglied in Schloss Blumenthal, einem sozial-ökologischen Projekt; Trainer, Berater und Coach zu Themen wie Regeneration und Resilienz.

www.schloss-blumenthal.de

15:15 Uhr

Spielleapotheke für Kinder - starke Wurzeln

90 Min.
(Vortrag
mit Work-
shop)

Erlebnisaktivierende, kreative Spielinterventionen fördern Heilungsprozesse und unterstützen Kinder wie Erwachsene dabei, zu neuen Sichtweisen zu gelangen und so das eigene Geworden-Sein zu verstehen. Spielerisch wird hier Umgang und Ausdruck von Gefühlen und Familienthemen erfahren und ermöglicht Kindern auch über Themen zu sprechen, die eher verschwiegen werden. Damit gelingt die Förderung emotionaler Kompetenz und die Stärkung von Bindungs- und Beziehungsfähigkeit.



Sabine Lück, Psycholog. Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, Systemische Therapeutin DGSF, Traumatherapeutin, Leiterin des Institutes für Transgenerative Prozesse ITP.

www.itp-wendeburg.de

(Vortrag u. Workshop zus. mit Ingrid Alexander, siehe S. 16)

Das Leben in die Schule holen

15:15 Uhr

90 Min.
(Vortrag
mit Ge-
spräch)

In einer Zeit großer Herausforderungen braucht unsere Gesellschaft mutige und kreative Zukunftsgestalter, die Verantwortung übernehmen für sich, für andere, für Mutter Erde. Das erfordert eine Neuausrichtung der Bildung auf umfassende Persönlichkeitsentfaltung. Eine wertschätzende Lern- und Beziehungskultur, geprägt von Achtsamkeit, Resonanz, Selbstöffnung und Selbstfürsorge – ist der maßgebliche Schlüssel.

Es braucht eine Kultur der Verbundenheit und solidarischer Selbstwirksamkeitserfahrungen, um in Zeiten wachsender Unsicherheiten Resilienz zu erwerben und souverän und verantwortungsvoll handeln zu können.



Margret Rasfeld, ehemalige Lehrerin und Schulleiterin, Mutmacherin, 2012 Gründung zus. mit Gerald Hüther und Stefan Breidenbach „Schule im Aufbruch“.

www.schule-im-aufbruch.de

Podiumsgespräch mit allen Referent*innen und Teilnehmer*innen zum Thema:

17:00 Uhr

60 Min.
(Ge-
spräch /
Fragen)

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile (Aristoteles)

Aristoteles meinte dies im Sinne von „sich gegenseitig fördern“ und in diesem Sinne ist auch das Podiumsgespräch eine Einladung an Sie alle, von den Erfahrungen aller zu profitieren, eigene Kompetenzen zu entwickeln und einzubringen, den Austausch und das Miteinander zu nutzen, um gemeinsam dem Ziel zerosuici.de näher zu kommen. Synergien erkennen statt in Einzelschritten zu denken und zu handeln – das gilt ganz besonders für eine gelingende Prävention. Und die beginnt mit der Geburt neuen Lebens.

Abschluss-Singen mit Dr. Selma Emiroglu

MARKTPLATZ IM FOYER

Im Foyer der Universität finden Sie die Informationstische fast aller Tagungsangebote (Marktplatz). Dies ist eine gute Möglichkeit, mit den Referenten*innen persönlich ins Gespräch zu kommen und Kontakte und Netzwerke aufzubauen.

DANKE UNSEREN FÖRDER*INNEN DIESER TAGUNG:

Helene Brockhaus-Stiftung

Raiffeisenbank Oldenburg

Karl Heinz Heilig Film+Medienproduktion

LAYOUT

FRÆN+FENN, Fenja Beckhäuser

SIE MÖCHTEN UNSERE ARBEIT UNTERSTÜTZEN? WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE SPENDE:

Stiftungskonto: Raiffeisenbank Oldenburg
IBAN: DE79 2806 0228 0015 9425 00

Bitte geben Sie Ihre Adresse an, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zuschicken können.

WWW.ZEROSUICI.DE - EINE INITIATIVE DER ULLA HASCHEN- STIFTUNG ZUR SUIZIDPRÄVENTION

In einem ehrenamtlich tätigen Kreis innerhalb der Ulla Haschen-Stiftung setzen wir uns dafür ein, das niederländische Modell www.113.nl auch in Deutschland umzusetzen. Es ist ein offener Kreis von Menschen, die ihre Zeit, Kraft und Ideen zur Verbesserung der Suizidprävention einbringen. Wir freuen uns über jede Verstärkung - entweder persönlich am runden Tisch in Oldenburg oder per eMail aus der Ferne.

Wir möchten der nationalen Suizidprävention als wichtige Aufgabe in der Daseinsfürsorge ein politisches und gesellschaftliches Gewicht geben. Dafür haben wir die Seite www.zerosuici.de eingerichtet. Auch zur Bewerbung unserer geplanten CoFundme-Kampagnen, denn alles lässt sich nicht ehrenamtlich bewerkstelligen. Helfen Sie mit, die Wirk-Kreise unserer Initiative größer werden zu lassen und leiten diese Seite in Ihrem Verteiler vielfältig weiter.

Kanada führt das niederländische Modell nach zweijähriger Vorbereitungszeit 2022 landesweit ein; einige europäische Länder haben es schon seit Jahren. Bitte seien Sie dabei, dass diese Notfallhilfe für suizidale Menschen auch in Deutschland Wirklichkeit wird. Persönliche Kontakte öffnen viele Türen leichter. Jeder kennt Jeden über sieben Ecken - es ist das *Kleine-Welt-Phänomen* eines gelingenden Netzwerkers.

Bitte unterstützen Sie uns mit:

- **Ihrer Spende (steuerlich abzugsfähig),**
- **Ihrer Erfahrung in Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,**
- **Ihrer Kreativität zu netzwerken,**
- **Ihrer Kompetenz und Empathie beim Aufbau unserer Organisation.**

Von Herzen DANKE



**Viele kleine Leute, die an
vielen kleinen Orten viele
kleine Dinge tun, können
das Gesicht der Welt
verändern.**

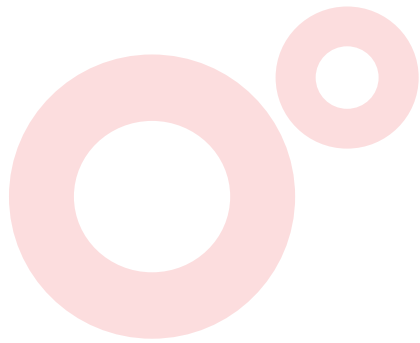
Afrikanische Weisheit

Anfahrt

Universität Oldenburg
Hörsaalzentrum A14
Uhlhornsweg 86
26129 Oldenburg



Carl von Ossietzky
**Universität
Oldenburg**



Ulla Haschen-Stiftung für Natur, Kultur und Menschen

Wurzeln und Flügel wachsen lassen (Goethe)

Suizidprävention Beziehung gestalten - Potentiale entfalten - Traumaheilung

Samstag 03. September 2022

Vormittag Audimax A14 Vorträge / Fragen

09:00	Begrüßung und kurze Vorstellung der Referenten*innen vom Vormittag
09:45	Suizidalität in Deutschland und zur Notwendigkeit einer anonymen Suizidprävention PD. Dr. med. habil. Ute Lewitzka (Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden, Vorsitzende des Werner-Felber-Instituts für Suizidprävention und interdisziplinäre Forschung im Gesundheitswesen e. V., Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention) siehe Text Seite 10
	Pause (15 Min.)
10:00	Anonyme Suizidprävention www.113.nl (Zentrale Amsterdam), Maryke Wolters-Geerdink / Managerin der Hilfeleistung und Monique Kavelaars / Vorstandsvorsitzende von www.113.nl ; siehe Text Seite 10-11
11:30	Pause (15 Min.)
11:45	Depressionen und Suizidgedanken betreffen die Gesellschaft als Ganzes N. N. siehe Text Seite 11
12:15	Mittagspause (30 Min.) Essen - Entspannen - sich austauschen - stöbern an den Informations- und Büchertischen



Ulla Haschen-Stiftung für Natur, Kultur und Menschen

	Audimax A14 (für alle Teilnehmer*innen)						
	Wake up - Gemeinsames Singen mit Dr. Selma Suzan Emiroglu (15 Min.)						
	AUDIMAX	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3	RAUM 4	RAUM 5	RAUM 6
12.45							
13.00							
13.15	13.15 >14.45 Uhr	13.15 >14.45 Uhr	13.15 >14.45 Uhr	13.15 >14.45 Uhr	13.15 >14.45 Uhr	13.15 >14.45 Uhr	13.15 >14.45 Uhr
13.30	Vertiefende Fragen zu <i>www.113.nl</i>	Der Körper vergisst nicht - Somatic Experiencing in der Traumaheilung	Warum Singen glücklich macht (Impulsvortrag)	Auf meinen Spuren sein Ein Weg zum Verstehen der eigenen Geworden- heit	Im Dialog mit der Weis- heit des Körpers	Ahnen auf die Couch Vererbte Wunden	Ärztliche Gesprächsfüh- rung mit Menschen in suizidaler Not
13.45	Maryke Wolters-	Elisabeth von Wedel	Prof. Dr. Gunter Kreutz	Renate Lohmann /	Claudia Wilkens und	Ingrid Alexander /	Dr. med. Anne Mergéay
14.00	Managerin der Hilfeleistung und	Vortrag mit Workshop siehe Text Seite 12	und Workshop mit Dr. Selma Suzan	Cordelia Wach	Manfred Weyer-Wil-	Impulsvortrag und Übungen zum Generati- onen-Code	mit Schauspielern des Si- mulationspatientenpools
14.15	Monique Kavelaars Vor-		Emiroglu	Vortrag mit Gespräch siehe Text Seite 14	Vortrag mit Workshop siehe Text Seite 15	siehe Text Seite 16	Impulsvortrag / Vorführung / Gespräch
14.30	standsvorsitzende von <i>www.113.nl</i>		Circle Singing siehe Text Seite 13				siehe Text Seite 16
14.45	siehe Text Seite 12						
15.00	Pause (15 Min.)						
15.15	15.15 >16.45 Uhr	15.15 >16.45 Uhr	15.15 >16.45 Uhr	15.15 >16.45 Uhr	15.15 >16.45 Uhr	15.15 >16.45 Uhr	15.15 >16.45 Uhr
15.30	Es wächst das, was wir nähren - Wege aus der Angst	Die Lebenskraft stärken - Homoöopathie in der Begleitung von Kindern	Mitfühlende Gemein- schaft und wertschätz- ende Kommunikation	In jedem Kind schlum- mert eine Goldmine (Maria Aarts)	Lernort für gelebte Zukunft	Spiele-Apotheke für Kinder	Das Leben in die Schule holen
15.45	Dr. med. Christian Jost	Martina Stolz	Dr. Selma Suzan	Traumatherapie und Marte Meo in Bezug zur Suizidprävention	Gemeinsame Wege und Lösungen finden	Beziehungsarbeit mit Kindern	Wege zum potentialent- faltenden Lernen in der Staatsschule
16.00	Vortrag mit Gespräch siehe Text Seite 18	Vortrag mit Gespräch siehe Text Seite 18	Emiroglu	Anna Kappes	Martin Horack	Sabine Lück /	Margret Rasfeld
16.15			Vortrag mit Workshop siehe Text Seite 19	Vortrag mit Gespräch siehe Text Seite 19	Gemeinschaft Schloss Blumenthal	Vortrag und Übungen zu „Starke Wurzeln“ siehe Text Seite 20	Vortrag mit Gespräch siehe Text Seite 21
16.30					Vortrag mit Gespräch siehe Text Seite 20		
16.45	Pause (15 Min.)						
17.00							
17.15							
17.30	Audimax (Podiumsgespräch mit allen Referent*innen und Teilnehmer*innen) Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile (Aristoteles) siehe Text S. 21						
17.45							
18.00							
18.15	Gemeinsames Abschlusssingen mit Dr. Selma Suzan Emiroglu (15 Min.)						

Von Herzen DANKE für Ihr DABEISEIN und MITWIRKEN. Kommen Sie gut nach Hause



Ulla Haschen-Stiftung
für Natur, Kultur und Menschen
als gemeinnützig gem. § 60a AO vom FA Oldenburg
anerkannt /
St.-Nr. 64 / 220 / 20833

Quellenweg 83 D / 26129 Oldenburg
Fon 0441-73456 / info@Ulla-Haschen-Stiftung.de
www.Ulla-Haschen-Stiftung.de
Vorsitzender: Karl-Heinz Heilig

Stiftungskonto
Raiffeisenbank Oldenburg
IBAN: DE79 2806 0228 0015 9425 00