

Veranstaltungen FRANS – Welttag der Suizidprävention 2024

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Alle Infos auch unter: frans-hilft.de/zehntausend-gruende/

10.000 Gründe – Gedenken am Main

Zeit: 09.09.2024 – 17:00 - 18:00

Ort: Mainufer Nordseite, zwischen Ignatz-Bubis- und Flößerbrücke, 60311 Frankfurt am Main

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland etwa 10.000 Menschen das Leben. Viele von ihnen litten unter einer psychischen Erkrankung.

Am Vorabend des Weltsuizidpräventionstages möchten wir an sie denken. Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit FRANS-Mitgliedern in einem abendlichen Ritual am Main mit Erinnerungen, Worten, Musik und Blumen Abschied zu nehmen.

Nach dem Gedenken besteht noch die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

„Notizen an Tobias“ – Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes

Zeit: 11.09.2024 – 19:15 Uhr-21:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek, Hasengasse 4, 60311 Frankfurt am Main

„Golli Marboe ist das Schlimmste passiert, was einem Vater passieren kann. Das eigene Kind hat sich das Leben genommen – ein Tabuthema für die Öffentlichkeit. In ‚Notizen an Tobias‘ schreibt Marboe über das erste halbe Jahr der Trauer und den Versuch, das Unfassbare zu begreifen. Es ist ein sehr offenes und berührendes Buch.“ (Residenzverlag)

Der Wiener Journalist Golli Marboe liest aus seinem Buch, spricht über die künstlerischen Arbeiten seines Sohnes Tobias und setzt sich mit der wichtigen Rolle der Medien im Zusammenhang mit dem Thema Suizid auseinander. Er beleuchtet den Umstand, dass eine achtsame Form der Berichterstattung nicht nur Imitationssuizide („Werther-Effekt“) verhindert, sondern generell suizidpräventiv wirken kann („Papageno-Effekt“).

Im Anschluss gibt es Gelegenheit für Fragen und Austausch.

Im Rahmen der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich an Infoständen des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS) sowie von AGUS e.V. (Angehörige um Suizid) zu informieren.

Kurz CV

Golli Marboe, geboren 1965 in Wien, ist Vater von vier Kindern. Er arbeitet als freier Journalist, fungiert als Dozent an verschiedenen Hochschulen, hält Vorträge zu Medienfragen, verantwortete dreißig Jahre TV-Dokumentationen für Sender in ganz Europa, ist Gründer und Obmann des „Vereins zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien“ (vsum.tv), war Mitglied im ORF Publikumsrat und ist u.A. Mitglied in der Koordinierungsstelle des Gesundheitsministeriums für Suizidprävention SUPRA. Initiator der „mental health days“ für Schülerinnen, Lehrlinge, Pädagoginnen und Erziehungsberechtigte (mentalhealthdays.eu)

Als Autor veröffentlicht: „Notizen an Tobias“ (Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes), erschienen im Residenzverlag 2021.

Dinkelstollen und Angstherzen

Zeit: 17.09.2024 – 19:15-21:30 Uhr

Ort: Haus am Dom – Domplatz 3, 60311 Frankfurt am Main

"Eine Depression ist, wenn Deine Gefühle im Rollstuhl sitzen. Sie haben keine Arme mehr, und es ist leider auch gerade Niemand zum Schieben da. Womöglich sind auch noch die Reifen platt. Macht sehr müde." (Andreas Steinhöfel)

Über fünf Mio Menschen in Deutschland waren bereits mindestens einmal an einer Depression erkrankt. Alison Rippier (Ensemble Stalburg Theater) und Matthias Keller (U-Bahn Kontrollöre in tiefgefrorenen Frauenkleidern) kennen dieses Gefühl aus eigener Erfahrung. Im Laufe des Programms arbeiten sich die beiden durch einen Berg an Texten und Liedern, die sich mit dem Thema Depression und Melancholie befassen und werden dabei auch persönlich. Und versuchen trotz des sehr ernsten Themas nicht ihren Humor zu verlieren.

Wenn es einem total schlecht geht, man meint, kein Gefühl mehr in sich zu haben, ist man manchmal überraschend empfänglich für Musik oder Literatur, die einen doch noch berührt. Und berührt werden sollen alle, die sich trauen, diesem Abend beizuwohnen.

Im Rahmen der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich an Infoständen des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS) sowie des Frankfurter Bündnisses gegen Depression zu informieren.

Film & Gespräch „Nicht mehr nicht mehr Leben wollen“

Zeit: 23.09.2024 – 18:00-20:00 Uhr

Ort: Cinéma Filmtheater (Saal: Cine-Studio) - Roßmarkt 7, 60311 Frankfurt am Main

Sie wollten nicht mehr leben. Sie dachten, sie schaffen es nicht mehr. Das Leben. Verzweiflung und Ausweglosigkeit gehörten zu den Gefühlen der Protagonist:innen des Films "Nicht mehr nicht mehr leben wollen".

Tyana Schwarz plagten schon als Kind Suizidgedanken. Martin Schultz geriet zu Beginn der Pubertät das erste Mal in eine schwere Lebenskrise. Erik Formosa verabredete sich als Jugendlicher mit einem Freund, um sich gemeinsam das Leben zu nehmen. Jutta Berger leidet unter einer bipolaren Erkrankung und stand bereits ein paar Mal an der Schwelle, sich das Leben zu nehmen. Michael Freudenberg wurde als Psychiater selbst depressiv und bekam auf einem großen Psychiatrikongress lebensmüde Gedanken. Aufgrund einer psychischen Erkrankung schwingt bei dem Künstler Andreas Schmidt der Wunsch, irgendwann nicht mehr da zu sein, immer mit. Dennoch will er leben und lebt gerne. Ein Widerspruch?

Die Protagonist:innen lassen uns an ihren ganz persönlichen Geschichten teilhaben und machen in dem Interviewfilm anderen Mut, nicht aufzugeben. (Regie: Andrea Rothenburg)

Anschließend stehen Dr. med. Christiane Schlang (Psychiaterin und Psychotherapeutin, Leiterin der Abteilung Psychische Gesundheit im Gesundheitsamt Frankfurt a. M.) und André Bölke (Gesundheits- und Krankenpfleger, Ex-In Genesungsbegleiter und selbst Betroffener) für Fragen zur Verfügung.

Kaffee, Kuchen & Krisenbewältigung: Ein Nachmittag für Impulse und Austausch

Zeit: 28.09.2024 – 14:00-17:00 Uhr

Ort: Auditorium Gesundheitsamt, Breite Gasse 26, 60313 Frankfurt

„Manchmal fühlt es sich an, als ob die Dunkelheit unaufhaltsam ist und man keinen Ausweg sieht. Aber selbst in den dunkelsten Momenten gibt es Hoffnung. Jeder Schritt, den man macht, jeder Atemzug, den man nimmt, ist ein Zeichen dafür, dass es noch Hoffnung gibt.“ (Paulo Coelho)

Viele Gründe können dazu führen, dass wir Menschen in (seelische) Krisen geraten. Insbesondere in solchen schwierigeren Lebenssituationen können uns zwischenmenschliche Beziehungen schützen und stärken. Begegnung, Austausch und gemeinsame Momente schaffen Verbindung.

An verschiedenen Stationen laden wir Sie ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Lernen Sie von und miteinander, wie Krisen bewältigt werden können. Treffen Sie auf neue Menschen und schaffen neue Verbindungen. Reflektieren Sie gemeinsam über Bewältigungsstrategien und Ressourcen – entwickeln Sie spielerisch Ideen und Impulse dafür, was Ihnen persönlich in Krisen helfen kann.

Stärken und vernetzen Sie sich zwischen den von Ihnen ausgewählten Aktivitäten bei Kaffee und Kuchen.