

שם הפעילות: דף מסרים, תכנים – התמודדות עם ההתאבדות הכותב/ת: הנוער העובד והלומד, מחלקת הדרכה כלל תנועתית המרחב הנפשי, באדיבות מועצה אזורית רמת נגב

הייאוש, חוסר המוצא והתקווה וההתמודדות

- ההתאבדות היא מעשה של ייאוש קיצוני, חוסר תקווה ומוצא
- התחושה הקשה שלנו בהווה אינה חזות הכל, יש את העבר שהיו בו גם מצבים ותחושות אחרות וגם את העתיד שיכול להיראות אחרת (גם ברגעים הקשים צריך לזכור את זה)
- אין לראות בהתאבדות פתרון – העלמת הבעיות יחד עם "העלמת" עצמנו אינה פתרון
- במצב של ייאוש ותחושה של חוסר מוצא יש לבקש אחיזה באדם אחר, במבוגרת, שיקל מהמשא שיעזור

ערך החיים

החיים, השלמות הפיזית הם תנאי ובסיס לעשייה משמעותית, לחלומות, מימוש מטרות, להגשמה של מה שאנחנו חושבים שנכון להתאבדות היא שלילה של החיים, היא ויתור עליהם (שלילה של כל פגיעה עצמית אחרת בחיים).
ההתאבדות היא החמצה של כל מה שיכול להיות, של הפוטנציאל שיש בחיים.

האובדן, החוסר, הגעגועים

- חשוב לתת מקום לביטוי מילולי לחוסר, להתמודדות עם האין
- יש לתת לגיטימציה להצפת זיכרונות, תמונות מהעבר. גם סיפורים לא בהכרח שמחים או מצחיקים

אשמה

- אתם פוגשים את מי שבחרים להראות לכם (הוא אולי הסתיר חלקים שלא רצה שידעו עליו, שיחשבו עליו)
- כל אחד מביא לקבוצה את מה שהוא בוחר
- אי אפשר להכריח כל אחד לחשוף דברים שהוא לא מעוניין בהם
- אף אחד לא קורא מחשבות ולכן לא יכולתם לדעת

שמירת הזיכרון

- ההנצחה ככלי לחיים, להעמקת הבחירה בחיים, ככלי להתמודדות עם האובדן ועם הזיכרון.
- כדאי להקדיש מחשבה למה אנחנו מבקשים לזכור ובאיזה אופן
- התמודדות על תפיסת הזמן והשפעתו של הזיכרון (התמודדות על "נזכור אותך תמיד", הבטחות, התחייבויות, נדרים וכו' – חשוב להבהיר שהרבה פעמים אנשים נוטים להבטיח הבטחות ברגעים כאלה וזה לא דווקא הולם את מה שהיו בוחרים לולא האובדן לכן עדיף לא לצאת בהצהרות גדולות בזמן כ"כ עמוס וסוער מבחינה רגשית)