



Hilfe in
Lebenskrisen
und bei
Selbsttötungsgefahr

ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)



JAHRESBERICHT 2021

Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V.

IM LEBEN BLEIBEN

Nehmen Sie telefonisch zu uns Kontakt auf, wenn

Sie in einer Krise sind und aus dem Leben gehen möchten

Sie in Sorge um jemand sind, der sich das Leben nehmen will

Sie einen nahen Menschen durch Suizid verloren haben

Bei uns erhalten Sie zeitnah einen Gesprächstermin für eine persönliche Beratung.

Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V.

Telefon 07131 16 42 51

E-Mail akl-heilbronn@ak-leben.de

Online www.ak-leben.de

Sicher erreichen Sie uns:

Montag 10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch 15.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

Freitag 10.00 - 12.00 Uhr



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	02
VORSTANDSMITGLIEDER DES ARBEITSKREIS LEBEN HEILBRONN E.V.	03
DAS TEAM DES AKL	03
FINANZEN	04
ZEITUNGSBERICHTE	05
BERICHTE AUS DEN VERSCHIEDENEN ARBEITSBEREICHEN	
Ehrenamtliche Mitarbeit im AKL	07
Neue Mitarbeiter*innen	09
Trauerbegleitung von Hinterbliebenen nach Suizid	11
Suizidprävention	16
Feierlicher Abschluss des Projekts mit der Bischof-Moser-Stiftung	22
Fachkräfteschulungen	24
Veranstaltungen 2021	25
AUSWERTUNG DER JAHRESSTATISTIK	26
DANK	29

VORWORT



DASEIN

GANZ da sein – mit Leib und Seele, Herz und Verstand
Ganz beim Anderen UND ganz bei mir sein

WAHR SEIN lassen, was da ist:

Das Lebendige und das Verkümmerte
Das Scheitern und das Gelingen
Das Berechnende und das Spontane
Das Hoffnungsvolle und das Verzweifelte
Das Unverzeihliche und das Versöhnte
Das Endgültige und das Mögliche

WAHR SEIN lassen, was dem Leben ein Ende setzen will
und was trotz-dem Leben will

All das

Für einen Augenblick,
eine Stunde,
eine begrenzte Zeit
Mit einem Menschen aushalten
Und sich darin begegnen

BIRGIT BRONNER

Liebe Leserinnen und Leser,

das zweite Jahr der Pandemie ist vorüber. Inzwischen gehört Corona zum ganz normalen Alltag. Aus dem ersten Lockdown wurde gelernt, so dass 2021 die Arbeit in der Klinik durchgängig möglich war. Die Mitarbeitenden haben durch die notwendigen Tests einen enormen Aufwand betrieben, um Menschen nach einem Suizidversuch ein Gesprächsangebot zu ermöglichen. Alters- und krankheitsbedingt konnten einige Mitarbeitende keinen Dienst mehr tun, so dass einige wenige sehr viel an Einsatz geleistet haben. DAFÜR ein herzliches DANKESCHÖN.

Auch 2021 gab es wieder personelle Veränderungen beim Arbeitskreis Leben Heilbronn: Am 1. Juli 2021 hat Caroline Hesse die zweite Stelle als hauptamtliche Mitarbeiterin übernommen. Da sie bis Dezember zunächst nur mit 30% eingestiegen ist, hat Frau Claudia Kasperzak-Scholz unsere Geschäftsstelle im Verwaltungsbereich verstärkt. Beide stellen sich in diesem Bericht vor.

Außerdem konnten im August sechs neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildungsgruppe ihren Dienst in den Kliniken aufnehmen. Wir freuen uns über das große Interesse der Neuen und die Unterstützung durch die „Alten“. Auch hierzu finden Sie auf den nächsten Seiten interessante Berichte.

Die Schulpräventionsarbeit (mit Hilfe der Projektförderung durch die Bischof-Moser-Stiftung) erlebte 2021 einen Höchststand: Insgesamt wurden **vierzig Veranstaltungen** zur Prävention mit jungen Menschen in Schulen, Konfirmanden- und Firmvorbereitung durchgeführt. So viel wie nie zuvor. Sicherlich war das auch der Pandemie geschuldet, welche für junge Menschen eine besondere Herausforderung darstellt. Das Projekt lag also genau zur rechten Zeit und konnte Ende September nach drei Jahren erfolgreich abgeschlossen werden. Stimmen aus Schulen dazu und Bilder vom feierlichen Projektabschluss finden Sie ebenfalls in diesem Bericht.

Mit diesem Jahresbericht möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Ich werde zum 1. Juli 2022 eine neue berufliche Aufgabe übernehmen. Mein achter Jahresbericht zeigt mir die Fülle meiner interessanten und vielfältigen beruflichen Tätigkeit der letzten sieben Jahre. Vieles aus dieser Arbeit hat mich persönlich geprägt und dafür bin ich sehr dankbar. Gleichzeitig möchte ich mich wieder anderen Themen des Lebens zuwenden.

Herzlichen DANK für das Vertrauen, das mir von so vielen Seiten entgegen kam. Bitte bleiben Sie dem Arbeitskreis Leben weiterhin verbunden, auch wenn ein neues Gesicht die Leitung übernehmen wird.

Heilbronn im März 2022

Birgit Bronner

VORSTANDSMITGLIEDER

DES ARBEITSKREIS LEBEN HEILBRONN E.V. (AKL)

- **Jürgen Heuschele** (Vorsitzender), Evang. Schuldekan für die Kirchenbezirke Heilbronn und Brackenheim
- **Stefan Schneider** (StV Vorsitzender), Regionalleiter Caritas Heilbronn-Hohenlohe)
- **Karl-Friedrich Bretz**, Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Heilbronn
- **Eva-Maria Krahl**, Neuenstadt, Vertreterin aus dem Dekanatsrat Heilbronn - Neckarsulm
- **Pfarrerin Irmgard Mack**, Seelsorgerin im Klinikum am Plattenwald, Bad Friedrichshall – bis Juli 2021
- **Pfarrer Ulrich Hörmann**, Brackenheim
- **Dr. Volker Usadel**, Allgemeinarzt in Heilbronn
- **Michael Dieterle**, Dekanatsreferent, Dekanat Heilbronn –Neckarsulm

DAS TEAM DES AKL

- **Birgit Bronner**, Dipl. Theologin, Pastoralreferentin, Körpertherapeutin (KBT), (50 %)
- **Caroline Hesse**, Dipl.-Kauffrau, systemische Beraterin (SG), ab 01.07.2021 bis 31.12.2021 (30 %)
- **Claudia Kasperzak-Scholz**, Verwaltung, (25 %)
- **20 ehrenamtlich Mitarbeitende**, 14 Frauen und 6 Männer
- **Monika Buschmann**, Honorartätigkeit in der Verwaltung
- **Petra Pfeilsticker**, Dipl.-Psychologin, Psychoanalytikerin (DGPT), Supervisorin (DGSv)-
Supervision der Ehrenamtlichen
- **Prof. Dr. Ralf Bolle**, Psychiater, Psychoanalytiker, Supervision Birgit Bronner
- **Thomas von Stosch**, Dipl.-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, Ausbilder Kinderpsychotherapie,
Supervision Caroline Hesse
- **Reinhard Buyer**, Diakon, ehemaliger Klinikseelsorger, Leiter der Trauergruppe

Der Arbeitskreis Leben e.V. Heilbronn ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) sowie in der Landesarbeitsgemeinschaft der AKLs in Baden-Württemberg (LAG) und kooperiert mit dem sozialpsychiatrischen Dienst des Stadt- und Landkreises Heilbronn.

FINANZEN

Der Arbeitskreis Leben e.V. wurde im Jahr 2021 gefördert durch

Zuschüsse	vom Land Baden-Württemberg	24.780,00 €
	vom Landkreis Heilbronn	13.000,00 €
	von der Stadt Heilbronn / Alfred-Beck-Stiftung	13.000,00 €
Spenden	in einer Gesamthöhe von	29.576,10 €
Bischof-Moser-Stiftung		13.150,00 €

Zuschüsse des evangelischen Kirchenbezirks Heilbronn zusammen mit den Kirchenbezirken Weinsberg, Neuenstadt und Brackenheim in Höhe von **20.900,00 €** und des katholischen Dekanats Heilbronn in Höhe von **11.750,00 €** tragen die **Restfinanzierung**.

Spenden gingen ein von:

- verschiedenen Kirchengemeinden im Stadt- und Landkreis Heilbronn
- Cents for help e.V.
- Hellmut u. Frida Mogler-Stiftung
- Sozialstiftung der Kreissparkasse Heilbronn
- Förderverein des Lions Clubs HN e.V.
- Evang. Jugendwerk Heilbronn e.V.
- Kath. Frauenbund der Diözese Rottenburg-Stuttgart
- Evang. Frauenkreis Oedheim
- Heilbronner Stimme im Rahmen der Aktion „Menschen in Not“
- Inkonzept der Diözese Rottenburg-Stuttgart
- Albert-Mayer-Stiftung
- Kolpinggymnasium, Heilbronn
- Tagespflege Jungbrunnen Eppingen
- Kreissparkasse Heilbronn
- sowie von zahlreichen Privatpersonen

Dazu kamen **Honorare** aus Vorträgen und Fortbildungen.

Die Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid wurde 2021 von den gesetzlichen Krankenkassen im Raum Heilbronn-Hohenlohe mit einem Zuschuss in Höhe von **3.000,00 €** gefördert.

Jugendlichen die Sprachlosigkeit nehmen

REGION Arbeitskreis Leben bietet Hilfe bei suizidalen Gedanken – Viele Angebote an Schulen zur Krisenbewältigung

Von unserer Redakteurin
Annika Heffter

Das Thema Suizid ist gesellschaftlich noch immer ein Tabu. Zu groß die Sorge, mit dem Gespräch darüber etwas Ungewolltes auszulösen. Dabei ist Suizid bei jungen Menschen bis 29 Jahren die zweithäufigste Todesursache. Das Thema sollte also enttabuisiert werden, findet der Heilbronner Verein Arbeitskreis Leben (AKL) – und bietet neben Beratung bei suizidalen Gedanken und Nachsorge nach versuchtem Suizid nun auch verstärkt Präventionsveranstaltungen an Schulen an.

„Ich spüre eine unglaubliche Erleichterung bei Jugendlichen, in einem geschützten Raum über das Thema sprechen zu können“, erzählt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin bei einer Vorstandssitzung des AKL. Sie spreche mit den Schülern über Krisen und wie sie bewältigt werden können, über Ressourcen wie Freunde, Hobbys und Familie, die im Leben Freude und Unterstützung bringen können, und über Warnsignale. Wie erkennt man, wenn es jemandem schlecht geht, und was sind dann konkrete Handlungsoptionen?

„Es stärkt die Schüler zu wissen, was man tun kann, wie sie helfen können“, sagt die Mitarbeiterin. Auch Schulleiter wie Anja Biller vom Kolping-Sozialwissenschaftlichen Gymnasium in Heilbronn, die die Präventionsangebote des AKL annehmen, bestätigen: Die Veranstaltungen würden den Jugendlichen die Sprachlosigkeit angesichts des Tabu-Themas nehmen.

Vorbereitung „Die Bedingung dabei ist, dass die Schüler auf die Ver-



Suizid ist bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache. Der Arbeitskreis Leben holt das Thema aus der Tabuzone und bietet in Schulen der Region Präventionsarbeit an.

Foto: SIAM PUKKATO/stock.adobe.com

anstaltungen vorbereitet werden“, sagt Biller. Die Mitarbeiter der Beratungsstelle kommen natürlich nicht unangekündigt an die Schulen, betont auch die Leiterin des AKL in Heilbronn, Birgit Bronner. Die Jugendlichen würden zum Beispiel gefragt, ob sie an der Präventionsveranstaltung teilnehmen möchten. Allein das Präsenzeigen an den Schulen aber helfe, dass Jugendliche erfahren, was der Arbeitskreis Leben

ist und wie sie sich dort melden können, wenn sie Hilfe brauchen.

Die Schulbesuche sind das Resultat einer Kooperation des AKL mit der Bischof-Moser-Stiftung, die die Aktionen mit einer Anschubfinanzierung von fast 50 000 Euro für drei Jahre förderte. Die Kooperation ist nun abgeschlossen, die Schulbesuche gehen weiter. In diesem Jahr, berichtet Birgit Bronner, habe der AKL einen neuen Rekord bei den

Präventionsveranstaltungen mit Jugendlichen aufgestellt: „Bis Weihnachten werden wir 42 Veranstaltungen durchgeführt haben, 20 davon digital“, sagt sie. In den Vorjahren war es noch etwa die Hälfte davon. Seit Oktober können die Veranstaltungen in der Stadt und im Landkreis Heilbronn wieder in Präsenz stattfinden. Einen Teil der Kosten der Schulbesuche übernimmt die Aktion Menschen in Not.



Spendenkonten

Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE96 6205 0000 0000 0102 34
BIC: HEISDE66XXX

Baden-Württembergische Bank
IBAN: DE81 6005 0101 7406 5052 81
BIC: SOLADEV3333

VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall
IBAN: DE98 6229 0110 0222 2220 00
BIC: GENODE33SHA

Für 2022 sind allein bis März schon 25 Veranstaltungen geplant – zwei Lehrerschulungen wurden zusätzlich angefragt. Dafür und für die Betreuung von Hilfesuchenden braucht die Beratungsstelle dringend mehr ehrenamtliche Mitarbeiter, berichtet Bronner. Sie hofft darauf, dass sich möglichst bald interessierte Menschen melden, die sich vorstellen können, mitzuhelfen.

Arbeitsschwerpunkte Von den ehrenamtlichen Mitarbeitern wurden 2021 rund 70 Menschen betreut. Die beiden Vollzeit-Arbeitskräfte des AKL Heilbronn, Birgit Bronner und Caroline Hesse, haben in diesem Jahr insgesamt etwa 140 Menschen betreut. Dabei geht es zum Beispiel um Suizidnachsorge und Prävention in der Klinik, Beratung von Menschen, die in einer schweren Krise stecken, und deren Angehörigen sowie Trauerbegleitung. Der Verein AKL ist in ökumenisch-kirchlicher Trägerschaft und für die Beratungs- und Präventionsangebote auf Spenden angewiesen. Menschen in Not unterstützt die Arbeit des AKL regelmäßig mit Spendengeldern.

13. Oktober 2021



Arkadiusz Guzy

Heilbronn

SOZIALES

SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN

Der Arbeitskreis Leben (AKL) Heilbronn zieht zum Projektabschluss eine positive Bilanz - und der Verein bleibt auch weiter an dem Thema dran.

Als das Projekt begann, hatte noch niemand an Corona gedacht, sagt Birgit Bronner. Als dann die Pandemie da war, erwies es sich als „goldrichtig“, erklärt die Leiterin des Arbeitskreises Leben (AKL) Heilbronn. Die über die Jahre gewachsene Nachfrage nach Veranstaltungen und Beratungen sei ein Zeichen, dass das Projekt geschätzt werde.

Im Oktober 2018 startete der AKL Heilbronn, ein ökumenisch organisierter Verein, das Projekt „Umgang mit Krisen und Suizidalität bei Jugendlichen“. Die Bischof-Moser-Stiftung förderte dafür für drei Jahre einen Stellenanteil von 25 Prozent. So sollte die bisherige Präventionsarbeit systematisiert und ausgebaut werden. „Immer wieder waren Anfragen hauptsächlich von Religionslehrkräften oder Ethiklehrkräften an uns herangetragen worden, im Unterricht mit Jugendlichen über das Thema Suizidalität ins Gespräch zu kommen“, erklärt Bronner die damalige Ausgangssituation.

Gespräche nicht nur mit Schülerinnen und Schülern

Im Rahmen des Projekts fanden in den vergangenen drei Jahren Präventionsveranstaltungen – während Corona auch digital – an Schulen überwiegend in der Stadt und im Landkreis Heilbronn statt. Sie richteten sich an alle Schularten ab der achten Klasse. Dabei ging es darum, mit den Schülerinnen und Schülern darüber ins Gespräch zu kommen, was eine Krise ist, wie Bronner berichtet.

Die Schülerinnen und Schüler erfuhren, wie sie richtig reagieren sollen und wie sie ihren Kameradinnen und Kameraden helfen können. Es gab aber auch als Akuteinsätze zwei Elternabende nach zwei Suizidversuchen. Daneben gehörten Veranstaltungen für kirchliche Gruppen wie Firm- und Konfirmandengruppen sowie Schulungen für Leiterinnen und Leiter von Jugendgruppen zum Projekt.

Für dieses Jahr zählt Bronner bereits 20 solcher Veranstaltungen an Schulen und in verschiedenen Gruppen. Da es weitere Anfragen gibt, geht sie davon aus, dass es Ende des Jahres insgesamt etwa 40 Veranstaltungen sein werden.

Anlaufstelle für Ratsuchende

Gut nachgefragt werden auch die Fachberatungen. Insbesondere Kräfte aus der Schulsozialarbeit holen sich beim AKL fachlichen Rat.

Unter jungen Menschen bis 29 Jahre sei Suizid die zweithäufigste Todesursache, daher müsse es in verschiedenen Bereichen Unterstützungsangebote für junge Menschen geben, sagt Bronner. So wird das Präventionsangebot auch nach dem jetzigen Ende der dreijährigen Projektzeit für zunächst weitere drei Jahre erhalten bleiben. Die Kooperationspartner des AKL wie Stadt und Landkreis Heilbronn, aber beispielsweise auch Kirchenbezirke und Dekanate in der Region sichern das mit ihren Beiträgen.

HILFE

Sollten Sie selbst Suizidgedanken haben, suchen Sie Hilfe! Sie können sich zum Beispiel unter 07131 164251 an den Arbeitskreis Leben (AKL) Heilbronn wenden.

BERICHTE AUS DEN VERSCHIEDENEN ARBEITSBEREICHEN

EHRENAMTLICHE MITARBEIT IM AKL

Supervision und Fortbildung

Die regelmäßige Supervision und Fortbildung für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehören verpflichtend zur ehrenamtlichen Mitarbeit beim AKL. Zweimal im Monat treffen sich die Mitarbeitenden, aktuell geteilt in zwei Gruppen, zur Supervision. Dies erfolgt im Wechsel mit der Leiterin Birgit Bronner und der externen Supervisorin Petra Pfeilsticker.

In diesem Jahr fand für die ehrenamtlichen Mitarbeitenden ein Fortbildungstag im März im Heinrich-Fries-Haus zum Thema Depression sowie ein Fortbildungswochenende im November im Kloster Schöntal mit dem Thema: „Umgang mit Schuldgefühlen“ statt. Beide Fortbildungen wurden von der Leiterin Birgit Bronner durchgeführt.

Außerdem hat der Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Heilbronn und Mitglied des Vorstands Karl Friedrich Bretz am 10. Juli allen Mitarbeitenden mit einem Vortrag über die verschiedenen Angebote seiner Einrichtungen wertvolle Möglichkeiten zur Vernetzung unserer Beratungsangebote geliefert. Es wurden dabei unter anderem Anlaufstellen für die Bereiche Sucht, Schulden als auch Unterstützungsmöglichkeiten im Alter aufgezeigt. Sehr lebendig und hilfreich für unsere Arbeit wurden dabei Abläufe erläutert sowie interessante Hintergründe über die zu Grunde liegenden Werte und Strukturen des Diakonischen Werkes Heilbronn dargestellt. Wir danken Herr Bretz herzlich für diesen interessanten und praxisnahen Vortrag!



Sommerfest

Erstmals fand im September 2021 ein Sommerfest für die Mitarbeitenden des AKL statt. Neben den alten und neuen ehrenamtlichen Mitarbeitenden, welche seit August nun auch im Klinikdienst engagiert sind, waren auch die Honorarmitarbeitenden Petra Pfeilsticker und Reinhard Buyer, Leiter der Trauergruppe mit dabei. Bei diesem schönen Fest wurden langjährige Mitarbeiterinnen, die altersbedingt ausgeschieden sind, wertgeschätzt und verabschiedet. DANKE an Claudia und Caroline, welche dieses Sommerfest organisiert und durchgeführt haben.



*Herr Heuschele, Vorsitzender des AKL, dankt den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen im Arbeitskreis Leben für ihren engagierten Einsatz während der Coronakrise.*



Doris Paul, zweite dienstälteste ehrenamtliche Mitarbeiterin, verabschiedet die dienstälteste Mitarbeiterin Suse Böttcher, die mehr als 20 Jahre ehrenamtlich beim AKL tätig war.



Nach dem offiziellen Teil ging es in gemütlicher Runde zum Essen und Trinken.



Von November 2020 bis September 2021 fand wieder eine Ausbildungsgruppe für neue AKL-Mitarbeiter*innen statt. Die Ausbildungsgruppe umfasst insgesamt ca. 70 Stunden. Voraussetzung zur Mitarbeit sind zeitliche Ressourcen, Verlässlichkeit, eigene Stabilität und psychische Belastbarkeit und die Bereitschaft sich mit sich selbst und den eigenen Lebensmustern und der persönlichen Gesprächskultur auseinanderzusetzen. Die wohl wichtigste Voraussetzung ist die Bereitschaft „Lernen zu wollen“ und nicht schon alles zu wissen und zu können.

Eine Ausbildung zur KrisenbegleiterIn mitten in einer Krise

Im November 2020 begann unser (Masken-)Kurs mit fünf Frauen und drei Männern. Eine Teilnehmerin schied aus gesundheitlichen Gründen leider aus. Einige der angesetzten Kurstermine mussten aufgrund der Corona-Pandemie verschoben werden, durften doch keine persönlichen Treffen stattfinden. Online-Konferenzen erschienen für das Erreichen unserer Ziele ungeeignet. Umfassendes Organisationsgeschick der Kursleiterin Birgit Bronner war somit extrem gefordert, gepaart mit der Bereitschaft zu Flexibilität von uns allen.

Wir künftigen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sollten ausgebildet und begleitet werden für den Umgang mit Menschen nach Suizidversuchen, insbesondere für ein erstes Gespräch am Bett auf der Intensivstation. Ziel: Menschen nach einem Suizidversuch sollen sich „etwas von der Seele reden können“ und aus ihrer schwierigen Situation wieder herausfinden. Wir wollten lernen, ihre BegleiterInnen zu sein. Idee: Verändern durch Verstehen.

Wie wurden wir auf diese Aufgabe der Krisenbegleitung konkret vorbereitet? In der Ausbildung sollte unsere Selbstwahrnehmung geschärft werden. Hierfür wurden von uns zunächst individuelle Genogramme (Darstellungen von Familiensystemen) erstellt, diese dann in der Gruppe vorgestellt und besprochen. Es ging also gleich zu Beginn ans „Eingemachte“.

Kursthemen waren theoretisches Grundwissen zu Suizid, Verläufe suizidaler Krisen, Krisenintervention, Suizidnachsorge, rechtliche Aspekte von Suizid. Des Weiteren Kommunikation nach Paul Watzlawick, personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers, praktische Übungen zur Gesprächsführung, Gespräch am Krankenhausbett (Reinhard Buyer), Grundformen der Angst nach Fritz Riemann, das 4-Ohren-Modell nach F. Schulz von Thun, Abwehrmechanismen, Depression, Sucht (Franziska Heckh), Trauma – der verkörperte Schrecken (Andrea Herkle), Hilfesysteme im Stadt- und Landkreis Heilbronn (Karl-Friedrich Bretz), psychische Erkrankungen im Überblick sowie – topaktuell - Trauerbewältigung nach Chris Paul. Vielfältige Literaturhinweise gehörten ebenso dazu wie das Kennenlernen der AKL-Fachbibliothek.

Im Folgenden zwei Beispiele aus unserer Übungsarbeit.

Gefühle benennen will gekonnt sein, vermeintlich einfach. In den Befindlichkeitsrunden zum Start unserer Kurstreffen hatten wir Gelegenheit zum Üben. „Toll!“ tauchte dabei immer wieder als Gefühl auf. Von wegen! Für Krisenbegleitung ist das bedeutsam, so steht und fällt doch die Methode nach Rogers mit Gefühlen, die wichtige Botschafter für uns sind. Gefühlswelten, das A+O von Begegnungen und Beziehungen!

Wie bewerte ich/wo beobachte ich? Diese Fragestellung hatte es in sich. Stille Wasser sind gemeinhin tief. Das können wir bestätigen. Die Trennung von Bewertung und Beobachtung will geübt sein.

Die konkreten Abläufe von Krisenbegleitung im AKL wurden besprochen, ebenso die Räumlichkeiten und deren Nutzung und wir bekamen die dazugehörige Schlüsselverantwortung. Zu Verschwiegenheit verpflichteten wir uns gleich zu Anfang.

Unsere Ausbildung erlebten wir stets als qualitativ hochwertig. Es entwickelte sich zudem mit Gruppengefühl, Zusammenwachsen, Vertrautheit ein Gerüst, das uns bei kommenden Aufgaben hilfreich tragen wird. Fortbildungen und das regelmäßige Angebot von Supervision sind fachliche Garanten dafür, unsere ehrenamtlichen Aufgaben im AKL den sicherlich vielfältigen Erfordernissen entsprechend ausführen zu können. Das Patensystem, bei dem bereits erfahrene KrisenbegleiterInnen uns unterstützen, sichert und erleichtert uns in der Anfangszeit das Hineinwachsen in unsere Tätigkeit. Nicht zu kurz kam die Frage nach der Selbstfürsorge: Halte ich das aus? Wir sind vorbereitet. Wir, das sind Tanja, Marlies, Andrea, Adriane, Pasquale, Eberhard und Bernhard. Der „Stallgeruch“ im AKL stimmt. Insbesondere dem Wissen und Können, der Einsatzbereitschaft und Zugewandtheit von Kursleiterin Birgit Bronner verdanken wir unsere gelungene Qualifikation als ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen im Arbeitskreis Leben. Dafür gab es symbolisch einen Strauß mit Sonnenblumen und viel Beifall. Danke liebe Birgit!

Mit Freude und Dankbarkeit nahmen wir beim Ausbildungsabschluss am 18. September 2021 unsere Teilnahmebescheinigungen entgegen, dazu als Geschenk ein wundervolles Tagebuch für unsere künftige Fallarbeit, selbstverständlich in AKL-Grün.

Ganz herzlichen Dank, gutes Gelingen und beste Wünsche für unseren Folgekurs!

Hier nun ein Einzelbericht des neuen Mitarbeiters Pasquale Iavarone:

AΩ

Nach 40 Berufsjahren, kam meine Altersteilzeitregelung wie aus dem Nichts.

Auf einmal ohne Aufgaben, Termindruck und Teamkontakte. Man wie schnell die Zeit verging.

Kann nicht klagen, habe es auf die Sonnenseite des Lebens geschafft, mir reicht es aus...

Wars das, soll ich mich noch wo bedanken, oder soll ich nur in Demut dankbar sein?

Hatte nie richtig Zeit für mich und andere, Hauptsache es geht immer Aufwärts für mich.

Das war doch mal anders, gleich nach der Ausbildung, soziale Berufung, Weltverbesserer, Entwicklungshelfer.....

Hat doch keine Zukunft..... aus dir soll doch was werden.....dir soll es besser gehen als uns.

AKL-Inserat in der Heilbronner Stimme.

Hört sich gut an...mal zum Infoabend gehen, hab ja eh Zeit, kostet ja nichts.

Informationsabend, ...man sind da viel Leute, meine Frau und ich bekommen noch die zwei letzten Stühle.

Helfen wo andere aufgeben und nicht weiterwissen, nur zuhören, Trost spenden ohne Ratschläge zu geben.

Wie soll das funktionieren?

Ratschläge waren die Grundlage meiner Erziehung und Ausbildung.

Bin gespannt, ob das geht..., kann ich mich noch ändern und anpassen... ?

Vom ersten Ausbildungsabend bis jetzt, bin ich in einer ständigen Selbstfindung.

Ich war mir noch nie so nah und kritisch gegenüber meinen Gedanken und Meinungen.

Danke dem ganzen Team.

„DIE SCHLIMMSTE ARMUT IST EINSAMKEIT UND DAS GEFÜHL, UNBEACHTET UND UNERWÜNSCHT ZU SEIN“.

MUTTER THERESA

TRAUERBEGLEITUNG VON HINTERBLIEBENEN NACH SUIZID

Die Trauerbegleitung für Hinterbliebene nach Suizid gehört zu einer der Kernaufgaben des AKL. Neben dem Angebot von Einzelgesprächen und der monatlich stattfindenden Trauergruppe wurde 2021 erstmals ein mehrtägiges Trauerseminar im Kloster Schöntal in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung durchgeführt. Sechs Hinterbliebene nahmen daran teil. Geleitet wurden diese intensiven Tage von Reinhard Buyer und Birgit Bronner.

Der Arbeitskreis Leben in Tübingen führt seit mehr als zwanzig Jahren ein ähnliches Seminar im Kloster Kirchberg durch, welches inzwischen sehr nachgefragt wird. Das Angebot im Kloster Schöntal sollte vor allem für den Norden von Baden-Württemberg ein ähnliches Angebot sein.

„WARUM HAST DU UNS VERLASSEN?“ TAGE FÜR TRAUERnde NACH SUIZID

Im geschützten Rahmen einer Gruppe kann sich die Trauer in diesem Seminar in unterschiedlichen Formen zeigen. Der Austausch mit anderen Betroffenen gibt Rückhalt und macht Mut wieder Vertrauen ins Leben zu entwickeln. Sie werden behutsam angeleitet sich selbst liebevoll zu begegnen und sich in der Trauer besser zu verstehen. Das Seminar greift Themen auf, die ihr Leben als Hinterbliebene bestimmen. Der Umgang mit Schuldgefühlen, Veränderungen im Familienalltag sowie die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen nach dem Tod eines geliebten Menschen gehören dazu. Rituale helfen dabei die Verbindung zum Verstorbenen zu stärken.

DAS BILDUNGSHAUS KLOSTER SCHÖNTAL MIT SEINER WUNDERBAREN UMGEBUNG LÄDT EIN ZUM INNEHALTEN. NEBEN DEN AKTIVITÄTEN IN UND MIT DER GRUPPE IST ZEIT FÜR SICH SELBST, FÜR GESPRÄCHE UNTEREINANDER UND AUF WUNSCH AUCH FÜR EINZELGESPRÄCHE MIT DEN LEITENDEN DES SEMINARS.

*EIN PROJEKT DER
ARBEITSKREIS LEBEN E.V.
HEILBRONN (AKL)
IN ZUSAMMENARBEIT MIT
KEB KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG E.V.*



TERMIN

**DO 28.10. (15 UHR) BIS
SO 31.10.2021 (13 UHR)**

Bildungshaus Kloster Schöntal

LEITUNG

Birgit Bronner
Dipl. Theologin, Körper-
psychotherapeutin (KBT)
Leiterin Arbeitskreis
Leben e.V. Heilbronn,
Reinhard Buyer
Diakon i.R., ehemaliger
Klinikseelsorger

KOSTEN

280,-€ (Übernachtung,
Vollpension, Kursgebühr)

Im Einzelfall kann auf
Nachfrage ein weite-
rer Zuschuss gewährt
werden.

Eindrücke des Leiters Reinhard Buyer

„Ich habe Angst, an das Ereignis zurückzudenken und mich damit zu befassen und ich habe Angst, mich nicht damit zu befassen, einfach so zu tun, als sei nichts geschehen. Es ist schrecklich.“ Das ist die Ausgangslage von Menschen, die einen lieben Menschen durch Suizid verloren haben. Alle Gedanken sind bei dem Verstorbenen und bei all den Begleitumständen. Von erschwerter Trauer spricht man dabei.

Abschiednehmen und Weiterleben, sich wandeln und sich neu entdecken. Wie soll das gehen? „Was ist los mit mir? So kenne ich mich gar nicht.“ Was kann Orientierung, was kann ein Stück Halt geben in all der Fassungslosigkeit?

Sechs Menschen haben sich auf den Weg gemacht und sich auf den Prozess eingelassen, einen neuen Weg für sich zu finden. Zwischen 5 Jahren und 5 Monaten liegt das Ereignis zurück.

Um darüber reden zu können braucht es eine Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit. Das Kloster Schöntal bietet dazu einen schönen Rahmen mit großen, schönen Räumen und einem wunderbaren Essen. In der Gruppe ist es wichtig, dass jede und jeder mit seiner ganz eigenen Geschichte vorkommen kann. Und sich ohne Angst zeigen kann.

Das Kennenlernen anhand einer Bildauswahl, aber auch das zwanglose Beisammensein im Keller stehen am Anfang. Wege müssen begangen werden, auch wenn es schwerfällt. Gemeinsam geht es besser. Und so entstehen aus der Situation heraus individuell gestaltete Trauerwege.

Mit den ausgelegten Materialien werden Wege und Situationen dargestellt, die das Vergangene sichtbar machen und im Erzählen dann auch ein Stück fassbarer und begreifbarer machen. Miteinander müssen wir die beschriebene Wirklichkeit annehmen und aushalten. Ein ausgedehnter Spaziergang der Jagst entlang hilft dabei und bringt uns in Bewegung.

Dinge aussprechen zu können, die man sonst nicht sagen kann, kann schon eine Ent-Lastung sein. Gesehen und gehört zu werden mit dem, was einen im Innersten bewegt führt uns zu unseren Gefühlen. Was sind das für Zustände? Was sind das für Gefühle? Kann ich ihnen einen Namen geben? Wir versuchen es und erleben in einer Übung eindringlich, was jeder und jede mit seinem vorherrschenden Gefühl machen kann, wie er oder sie damit umgehen will und kann.

Ein großes Thema ist die Schuldfrage. Wem wird Schuld zugewiesen und wie gehe ich mit Schuldvorwürfen um, auch mit denen gegen mich selbst?

Sehr hilfreich und anschaulich ist dazu eine Theaterperformance von Chris Paul, die wir uns gemeinsam anschauen. Viele Anregungen, viel zum Nachdenken ist dabei. Letztlich führen die Bilder und Beispiele in eine größere Freiheit und in eine innige Verbundenheit.

Wie kann es weitergehen? Wie kann man überleben und weiterleben? Wir versuchen, uns das sehr konkret vorzustellen. Was wird heute in drei Wochen sein? Wo werde ich sein, was ist mir wichtig, auf was bin ich neugierig? Was werde ich in meinem Alltag verändern, was nicht? Es ist gut, sich darüber auszutauschen.

Mit dem Blick nach vorne kommen wir noch mal ins Zentrum, zu den Verstorbenen. Mit den mitgebrachten Bildern, mit Kerzen, mit Liedern, Gebeten und einer Auferstehungsgeschichte feiern wir Gottesdienst und beenden so dieses Seminar.

Bericht einer Teilnehmerin

„Zufällig“ las ich eine Einladung des AKL Karlsruhe, zu einem Trauerseminar im Kloster Schöntal. Genau das Richtige in meiner zurzeit feststeckenden Trauer! Nach einem netten Erstgespräch mit Dipl.-Theologin und Pastoralreferentin Frau Bronner, der Leiterin des Trauer-Seminars, meldete ich mich an. Ich war sehr gespannt auf das Seminar und eine neue, unbekannte Wegstrecke auf meinem bisherigen Trauerweg.

Am Donnerstag, den 28.10. fuhr ich pünktlich los, da ich rechtzeitig da sein wollte, um die anderen Teilnehmer*innen und überhaupt die Gegebenheiten kennen zu lernen. Doch der Mensch denkt und Gott lenkt – und so auch auf Deutschlands Autobahnen. Uns Hektischen wurde Langsamkeit und Geduld ‚verordnet‘.

Nach dem Weinsberger Kreuz entwirrte sich dann die Situation und ich durfte ab da eine schöne Fahrt durch das mittlerweile abendliche Jagsttal genießen. Pünktlich 1 Minute vor 18 Uhr, bog ich in die beeindruckende und weitläufige Klosteranlage Schöntal ein - und fand mit einigem Geschick und der Hilfe der Gemeindeverwaltung den Eingang.



Am Treppenhaus vorbei, von ‚Sapientiae‘ und ‚Scientia‘, der Weisheit und der Wissenschaft empfangen, meldete ich mich an der Rezeption an und machte mich auf die Suche nach meiner ‚Klosterzelle‘, die ich nach einigen Irrwegen schließlich fand und nun zurück ins Erdgeschoß.

Wo war nun gleich wieder der Speisesaal? Rechts den Gang runter, oder doch erst durch diese Tür?

Im vollen Speisesaal meine ‚Gruppe‘ finden – geschafft! Nach der Begrüßung - vertraut machen mit den Coronaregeln. Maske auf, sobald man seinen Platz verließ und sich an einem leckeren und reichhaltigen Büffet, nur mit – am Eingang zur Verfügung gestellten Einmalhandschuhen - bedienen. Bei Nichteinhalten wurde man freundlich und bestimmt darauf hingewiesen.

Nach einem guten Abendessen und zur Ruhe kommen um 19:15 erstes Treffen im Seminarraum 112/113.

◆ ◆ ◆

Erstes Treffen nach dem Abendessen

Beschreibung unserer aktuellen Situation anhand eines Bildes, welches wir uns aus einer Vielzahl ausgelegter Bilder aussuchten. In meinem Fall eine Darstellung, mit Pinseln groß und klein, mit verschiedenen Farbresten, die aufgereiht und malbereit vor mir standen – um das Bild meiner Trauer zu malen? Anschließend Beisammensein im Klosterkeller bei einem Glas Wein.



Freitag

Nach einem reichhaltigen und angeregten Frühstück trafen wir uns zu einem ersten Seminarvormittag. Unsere Aufgabe war es, unseren jeweiligen Trauerweg zu gestalten. Wir hatten dazu verschiedenste Utensilien zur Verfügung, wie kleine Figürchen, Steine, Tücher und anderes. Wieder eintauchen in das Erlebte, nocheinmal die schmerzvollen Bilder der Seele hervorrufen. Nach einer Pause wurden einzelne Trauerwege vorgestellt und besprochen, was eine sehr bewegende und anstrengende Arbeit war.

Am Freitagnachmittag gegen 15 Uhr trafen wir uns zu einem ca. 1 ½ stündigen Gehen im Gespräch oder in der Stille, je nach den Bedürfnissen des Einzelnen in der wunderschönen Naturlandschaft des Jagsttales. Ein guter Ausgleich zu der doch schweren Thematik unseres Seminars. So ‚ausgelüftet und erfrischt‘ wendeten wir uns dem ‚Mit-durch-Erleben‘ weiterer Trauerwege zu. Für das leibliche und seelische Wohl wurde um 18 Uhr wieder durch ein reichhaltiges und schön hergerichtete Abendbüffet gesorgt.

Frau Bronner und Herr Buyer ließen diesen Tag mit einer Lesung von Texten, die nachdenklich stimmten – im Wechsel mit Musikstücken – aus-klingen. Bei anschließendem Zusammensitzen mit einem guten württembergischen ‚Tröpfle‘ und dem Erzählen persönlicher Anekdoten blitzte hier und da doch ein wenig Leichtigkeit und Lebensfreude durch die lastende Trauer.

◆ ◆ ◆

Samstag

Der letzte Trauerweg wurde besprochen – und nach dieser sehr intensiven und Kraft kostenden Arbeit gab es eine kurze Pause. Danach fand in Stille und Besinnung der Rückbau des jeweiligen Trauerweges mit wertschätzendem Verabschieden der Symbole und einer persönlichen inneren Nachbetrachtung der dargestellten und noch einmal durcherlebten Geschehnisse statt.

Kurze Pause zum Durchatmen – danach besprachen wir die Facetten der Trauer nach Chris Paul.

„Wie in einem Kaleidoskop sind alle Facetten des Trauerweges stets gemeinsam vorhanden – aber sie sind nicht alle gleich sichtbar. Sie mischen sich beweglich zu immer neuen, sich gegenseitig behindernden oder unterstützenden Strukturen.“

Mittagessen um 12 Uhr

Um 15 Uhr trafen wir uns – im Roten Seminarraum, dem ehemaligen Schlafzimmer des Abtes, das mit einer wunderschön gearbeiteten Stuckdecke, die üppig goldverziert und ebenso wie die Wände, in einem warmen Rotton gehalten war, mit einem reichverzierten gußeisernen Ofen in der Ecke – zum Thema Schuld und sahen dazu einen Film von Chris Paul und der Clownin Aphrodite. Es wurde u.a. herausgearbeitet, dass Schuld eine Möglichkeit der Verbindung zu unserem Verstorbenen ist. Aber - Frage: Was macht das mit deinem Leben? Selbstbestrafungen und ihre Dauer?

Eine Lösung kann sein, um Verzeihung bitten, damit das Gegenüber frei wird – und letztlich auch man selbst.



Eine Führung durch Kloster und Klosterkirche mit einigen Einblicken in den Orden der Zisterzienser rundete um 17 Uhr einen an Inhalten reichen Samstag ab.

Nach dem Abendessen fanden wir uns zu einem eher nachdenklichen ruhigen Ausklang im Roten Seminarraum ein, mit Gesprächen und Gedankenaustausch bei Taizé-Gesängen.

◆ ◆ ◆

Sonntag

Packen – ein letzter Blick aus der Mönchszelle in den nebligen Klostergarten.

Ein letztes Versorgtwerden bei morgendlichem angelegtem Gedankenaustausch - mit einem sonntäglichen Frühstück.

Nachdem wir unser Gepäck ‚versorgt‘ hatten, trafen wir uns zu einer Nachbesprechung mit Benennen möglicher Ziele und Ausblicke für die Zukunft.

*Wir – 6 Seminarteilnehmer*innen - haben uns zu einer Gruppe zusammengefunden, die von gegenseitiger Sympathie getragen war, von Vertrauen und Respekt für den jeweiligen anderen, sehr individuellen Trauerweg. Männer und Frauen, die vor allem ihre Lebenspartner verloren hatten, einen Teil ihres Lebensinhaltes – wobei*

meine Situation ein wenig anders war, da sich mein Sohn das Leben genommen hatte, ein erwachsener junger Mann, der ein selbständiges Leben führte und meinen Lebensalltag nicht so direkt berührte. Was uns verband und verbindet ist der tiefe Schmerz über den Verlust eines Menschen. Uns allen wurde ein Teil unseres Selbst genommen.

Nach dem Anzünden einer Kerze wurde zu jeder brennenden Kerze ein oder mehrere Bilder unserer Verstorbenen gelegt – sie waren nun sichtbar in unserer Mitte. Mit Frau Bronner und Herr Buyer feierten wir einen sehr schönen Gottesdienst und verabschiedeten uns mit Laudate omnes gentes...



Ein Wochenende - ohne Alltagspflichten und – Sorgen, ohne Ablenkung durch das Alltägliche, einfach den Fokus lenken auf Wesentliches, einen Schmerz, der uns begleitet und getragen werden will, ein wenig Zeit für sich ‚selbst‘ haben, eingebettet in die Atmosphäre eines Klosters, in der man die Kontemplation und Ruhe der Zisterzienser erahnen konnte - lag hinter uns. Ein Seminarwochenende, das in dieser Form gerne fortgesetzt werden darf.

◆ ◆ ◆

Trauergruppe

Von Juni bis Dezember fand wie üblich eine Trauergruppe für Hinterbliebene statt. Angemeldet hatten sich dreizehn Teilnehmende. Nach einem intensiven Kennenlernabend wurden u.a. Themen besprochen wie:

Was hilft, um mit meiner Trauer zu leben, das Kaleidoskop des Trauerns (Modell von Chris Paul), Umgang mit Schuldgefühlen im Trauerprozess, was sind Kraftquellen in meinem Leben. Daneben gab es immer genügend Raum, um über die persönliche Situation ins Gespräch zu kommen.

Die Abende endeten jeweils mit einem Abschlussritual, bei welchem für die Verstorbenen Kerzen entzündet wurden.



Der Trauergottesdienst fand auch 2021 pandemiebedingt wieder in St. Augustinus statt. Im Mittelpunkt des Gottesdienstes stand in diesem Jahr die Ostererfahrung der Maria Magdalena. Als Symbol wurde der schwere Stein, der vom Grab weggerollt wurde und der im Leben der Frauen am Grab etwas Entscheidendes ins Rollen gebracht hatte, gewählt. Als Erinnerung durften alle Besucher*innen einen Stein mitnehmen. Musikalisch wurde der Gottesdienst von Andreas Benz an der Orgel, Simon Buschmann (Gesang) und Monika Buschmann (Cello) sehr ergreifend und wunderschön gestaltet.

Das anschließende Beisammensein bei Tee und Gebäck war 2021 Gott sei DANK wieder möglich. Claudia, Caroline und einige Ehrenamtliche hatten gebacken, Tee gekocht und den Gemeindesaal Corona konform hergerichtet. Es war für die Teilnehmenden ein schöner Abschluss. Herzlichen DANK allen, die mitgeholfen und mitgewirkt haben.

**ÖKUMENISCHER
GOTTESDIENST**

Samstag, 16. Oktober 2021, 16.00 Uhr

für Angehörige und Freunde, die einen
nahen Menschen durch Suizid verloren haben

Samstag, 16. Oktober 2021, 16 Uhr
Katholische Kirche St. Augustinus
Goethestraße 75, Heilbronn
Bitte beachten Sie die aktuellen Entwicklungen auf der Homepage.

Zum Gedenken an alle, die durch Suizid verstorben sind

Zur Ermutigung derer, die mit der Erfahrung vom Suizid
eines Nahestehenden ihren Weg im Leben weitergehen

Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V.
Telefon 07131 16 42 51
E-Mail ak@heilbronn@ak-leben.de
Online www.ak-leben.de

Suizidprävention an der Beratungsstelle

An jedem Wochentag besteht für Menschen in suizidalen Krisen und Menschen, die in Sorge um jemanden sind, die Möglichkeit, zu Telefonzeiten direkt mit den zwei hauptamtlichen therapeutischen Fachkräften oder in Vertretungszeiten mit langjährig bewährten ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen des AKL telefonisch in Kontakt zu kommen. Die Telefonzeiten sind:

Mo 10-12 Uhr; Di 10-12 Uhr; Mi 15-17 Uhr; Do 16-18 Uhr; Fr 10-12 Uhr

Wir bieten einen zeitnahen persönlichen Gesprächstermin an, aus dem sich eine Krisenberatung auch über mehrere Termine entwickeln kann. Diese Möglichkeit der niederschweligen, zeitnahen Krisenintervention wird immer wieder genutzt und es ist uns ein Anliegen, Menschen, die aus dem Leben gehen wollen, zu erreichen.

Neue Verstärkung durch Caroline Hesse und Claudia Kasperzak-Scholz

Bereits seit 2015 bin ich für den Arbeitskreis Leben e.V. in Heilbronn tätig. Vorab durchlief ich die Ausbildung als Krisenbegleiterin und begleitete Menschen zunächst ehrenamtlich nach einem Suizidversuch. Vor der Geburt meines dritten Kindes übernahm ich dann bereits 2016 die zweite hauptamtliche Stelle als pädagogische Mitarbeiterin/Beraterin, die ich nun seit dem 1. Juli 2021 mit viel Freude wieder übernommen habe. Als ausgebildete systemische Beraterin und Therapeutin ist es mir ein besonderes Anliegen mein Wissen und meine Fähigkeiten hier einzubringen. Menschen in ihrer Not zur Seite zu stehen, mit SchülerInnen über den Umgang mit Krisen und dem Thema Suizid ins Gespräch zu kommen, mit kollegialer Beratung in der Begleitung von KollegInnen und SchülerInnen in Krisen Hilfestellung zu geben, Öffentlichkeitsarbeit für den Arbeitskreis Leben zu leisten, das bedeutet mir viel. Von der Leitung Birgit Bronner, den ehrenamtlichen Mitarbeitenden sowie unserer Assistentin Claudia Kasperzak-Scholz wurde ich warmherzig im neuen alten Amt begrüßt und freue mich sehr auf unsere noch folgende gemeinsame Arbeit!



Caroline Hesse

Mein Name ist Claudia Kasperzak-Scholz. Ich bin Bürokauffrau und arbeite seit November 2020 als Verwaltungsmitarbeiterin in Teilzeit für den Arbeitskreis Leben e.V. Heilbronn.

Durch eine Freundin erfuhr ich von der Arbeit des Arbeitskreis Leben und mir wurde klar, dass selbst in unserer modernen und offenen Zeit Suizid immer noch ein Tabu-Thema ist.

Beim AKL finden Betroffene kompetente, unbürokratische und schnelle Hilfe und Unterstützung.

Daher freue ich mich umso mehr, dass ich diese so sinnvolle und wichtige Arbeit des Arbeitskreis Leben e.V. mit meiner Arbeit unterstützen kann. Dabei entlaste ich meine Kolleginnen Birgit Bronner und Caroline Hesse bei allen Verwaltungsarbeiten und bin unter anderem für die Organisation der Dienstpläne der ehrenamtlichen Mitarbeitenden zuständig.



Claudia Kasperzak-Scholz

Suizidprävention Schwerpunkt junge Menschen

Erste wissenschaftliche Studien und Statistiken zeigen uns, dass psychische Auffälligkeiten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen pandemiebedingt zunehmen. Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die COVID-19-Pandemie belastet, das zeigt beispielweise die Copsy-Studie, eine repräsentative Studie zur psychischen Gesundheit und Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Diese Krisenerfahrung macht es umso bedeutender über den Umgang mit Krisen mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Zudem finden suizidale Handlungen meist ihren Ursprung in Krisen. Sie sind weiterhin die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen bis 29 Jahre. Seit einigen Jahren bietet der Arbeitskreis Leben Heilbronn aus diesem Grund Suizidpräventionsveranstaltungen an Schulen an. Die Nachfrage nach unseren Veranstaltungen steigt spürbar und bei mehreren Schulen sind sie mittlerweile fest im jährlichen Programm verankert. 40 Veranstaltungen in einem Jahr plus zwei Elternabende in 2021 sind ein absoluter Rekord für uns. Bei den Veranstaltungen machen wir natürlich auch auf unser Beratungsangebot aufmerksam, das danach des Öfteren genutzt wird. Der Umgang mit eigenen Krisen sowie mit belasteten Nahestehenden und Informationen um die Entstehung und den Verlauf von Krisen und Suizidalität sind Kernthemen der Doppelstunde. Außerdem ist es uns wichtig auch den Fachkräften an den Schulen wie Lehrkräften oder Mitarbeitenden der Schulsozialarbeit mit kollegialer Beratung zur Seite stehen zu können.

Elternabende



In unserem Angebot zur Suizidprävention bei jungen Menschen befinden sich nicht nur Veranstaltungen, die sich direkt an Schüler richten sowie Schulungen für pädagogische Mitarbeitende, sondern auch Elternabende, um Eltern im Umgang mit betroffenen Jugendlichen zu stärken.

Auch nach einem akuten Vorfall können wir unterstützend zu einem Elternabend hinzugezogen werden. Nach einem Suizidversuch eines jungen Menschen herrscht neben dem Schrecken oft eine große Unsicherheit unter den Eltern der beteiligten Kinder vor. Sie fragen sich welches weitere Vorgehen mit den eigenen Kindern nun sinnvoll ist.

In diesem Jahr wurde der Arbeitskreis Leben zu zwei Elternabenden an Schulen eingeladen. Die Leiterin Birgit Bronner versorgte die Eltern dabei mit Informationen rund um das Thema Suizid, um diesem Tabuthema ein Stück weit die Sprachlosigkeit zu nehmen und die Eltern handlungsfähiger zu machen. Sie stand den Eltern dabei außerdem Rede und Antwort und konnte so wertvolle Hinweise für den weiteren Umgang mit den eigenen Kindern geben. Eltern äußerten danach dankbar, dass ihnen dieser Elternabend mehr Sicherheit verliehen hätte.

Übersicht der Präventionsveranstaltungen im Jahr 2021

Im Jahr 2021 wurde der AKL zu insgesamt 40 Präventionsveranstaltungen an 9 Schulen sowie in eine Konfirmandengruppe und eine Firmgruppe eingeladen. Dabei konnten wir erfreulicherweise insgesamt fast 700 junge Menschen erreichen. Außerdem fanden an zwei Schulen Elternabende auf Anfrage statt.

Wir bedanken uns herzlich für die Zusammenarbeit und das Vertrauen bei:

Albert-Schweizer-Gymnasium, Neckarsulm	155 TN
Andreas-Schneider-Schule, Heilbronn	24 TN
Bernd-Blindow-Schule, Heilbronn	20 TN
Evangelische Fachschule für Heilerziehungspflege, Schwäbisch-Hall	44 TN
Hölderlin-Realschule, Lauffen	130 TN
Heinrich-von-Kleist-Realschule, Heilbronn	130 TN
Kolping-Gymnasium, Heilbronn	46 TN
Pflegefachschule Ludwigsburg	30 TN
Gemeinschaftsschule Neuenstein	73 TN
Kath. Kirchengemeinde Neuenstadt	6 TN
Ev. Kirchengemeinde Martin-Luther-Kirche	15 TN
INSGESAMT	673 TN



Der Arbeitskreis Leben Heilbronn (AKL e.V.) ist eine Fachberatungsstelle für Menschen in schweren Krisen und bei Selbsttötungsgefahr.

Im Bereich der Suizidprävention für junge Menschen bieten wir:

- Präventionsveranstaltungen im Rahmen von Firmvorbereitung, Konfirmandenvorbereitung und Veranstaltungen der kirchlichen Jugendarbeit
- Fachberatung für in der Seelsorge und kirchlichen Jugendarbeit Tätige
- Mitgestaltung von Gottesdiensten

Sie erreichen uns:

Montag, Dienstag und Freitag: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Mittwoch: 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Donnerstag: 16.00 Uhr – 18.00 Uhr

Kosten: Wir freuen uns über einen freiwilligen Beitrag zur Finanzierung unserer Arbeit.



Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V. | Bahnhofstraße 13 | 74072 Heilbronn
 Telefon: 07131 16 42 51 | E-Mail: akt-heilbronn@ak-leben.de | Online: www.ak-leben.de

Suizidprävention – jetzt auch online!

Nach 4 Jahren Suizidprävention durch die Mitarbeiterinnen des Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V. (AKL) an unserer Schule, die wir immer im Rahmen unserer Projektwoche für alle SchülerInnen der Klassenstufe 8 durchgeführt haben, wollten wir ganz besonders in dieser Krisenzeit nicht darauf verzichten und waren sehr dankbar über das Angebot des AKL die Suizidprävention auch online durchzuführen.

Im Vorfeld mussten wir uns damit auseinandersetzen, ob ein solch schweres Thema für die Jugendlichen allein Zuhause vor dem Bildschirm keine Überforderung darstellt. Wir entschieden uns für die Durchführung, da wir es für wichtiger erachteten das Thema – unter zugegebenermaßen nicht optimalen Bedingungen – zu bearbeiten, statt es für 130 SchülerInnen ganz ausfallen zu lassen. Mit einzelnen vorbelasteten SchülerInnen wurde im Vorfeld Kontakt aufgenommen, um mit ihnen zu klären, ob eine Teilnahme für sie sinnvoll erscheint oder sie davon freigestellt werden wollen.

Im Nachhinein hat sich die Entscheidung für die Suizidprävention im März 2021 als richtig erwiesen. So berichtete beispielsweise ein Jugendlicher in einer Gruppe über aktuelle Suizidversuche bzw. Selbsttötung in seinem Umfeld und war dankbar Informationen zu erhalten und auch für die Möglichkeit, darüber ins Gespräch zu kommen. Wir konnten auch feststellen, dass viele SchülerInnen für die Befindlichkeit ihrer MitschülerInnen und Freunde sensibilisiert wurden. So kamen einige Nachfragen, wie sie in der einen oder anderen Situation einem Freund Unterstützung oder Hilfe anbieten können und so konnte konkret auch einer Person mit Suizidgedanken Hilfestellung gegeben werden.

Exemplarisch die schriftliche Rückmeldung einer Schülerin: „ich fand die Veranstaltung gut, da man viele wichtige Dinge gelernt hat und man auch vieles über die Hintergründe und Folgen erfahren hat. Ich fand auch, dass das Thema sehr wichtig ist und man mehr darüber reden sollte, um Menschen zu schützen. Es gab keine technischen Probleme oder Störungen und die Frau, die uns das erzählt hat, war freundlich und hat es verständlich vorgetragen. Nochmal ein Danke dafür“.

Wir möchten uns deshalb als Schulgemeinschaft der Hölderlin-Realschule Lauffen beim Team des AKL für ihr Engagement und den Mut, Neuland mit der Durchführung als Online-Veranstaltung zu betreten, bedanken. Nichtsdestotrotz freuen wir uns alle darauf, wenn Präventionsangebote wieder vor Ort und von Angesicht zu Angesicht mit den SchülerInnen durchgeführt werden können.

Heike Witzemann

Schulsozialarbeiterin an der Hölderlin-Realschule Lauffen

AKL macht Schule – Einblick in die Praxis

Vor einigen Jahren gab uns Schulsozialarbeiterinnen der Heinrich-von-Kleist-Realschule die Mutter eines Schülers den Hinweis, dass der Arbeitskreis Leben ein neues Projekt startet: „AKL macht Schule“. Nach zunächst eher verhaltenen Schritten (sollen wir Suizid und Suizidversuche wirklich offen zum Thema machen?) entschlossen wir uns in Rücksprache mit der Schulleitung und der Fachschaft Religion und Ethik dieses Präventionsprojekt in den Religions- und Ethikunterricht der Klasse 9 einzubinden. Inzwischen ist der AKL ein fester Bestandteil unseres Präventionskonzeptes an der HvK.

Jährlich setzen sich alle Schülerinnen und Schüler (SuS) der 9. Klassen mit dem tabuisierten Thema suizidale Krisen und Suizid auseinander. Wir erleben es für unsere SuS als sehr hilfreich, dass sie durch einen eher leichten Einstieg über das „Vier-Ecken- Spiel“ Fakten, Zahlen und erste Informationen erhalten.

Im weiteren Verlauf des Workshops werden Auslöser für Krisensituationen, natürliche Krisen im Lebenslauf, Hilfestellungen für jeden persönlich und für die Begleitung von Freunden in Krisen und vieles weitere vermittelt. Durch diesen offenen Austausch lernen die SuS hinzuschauen, zuzuhören und ihre Wahrnehmungen für sich und andere in Worte zu fassen, auszusprechen und Unterstützung einzufordern.

Im vergangenen Jahr erlebten wir, wie hilfreich die über Jahre gewachsene Zusammenarbeit in akuten Krisensituationen ist. Der AKL unterstützt uns vielfältig: Beratend, fachliche Einordnung, professioneller Umgang, Rückhalt, zuhören, Ermutigung, Klassenangebote, Gesprächsangebote für Lehrer, Elternabende, Nachsorge und weitere Hilfsangebote.

Vielen Dank für Ihre qualifizierte und wertschätzende Arbeit.

Renate Widmaier und Sabine Mäule,

Schulsozialarbeiterinnen an der Heinrich-von-Kleist-Realschule Heilbronn

Der Arbeitskreis Leben ist Ansprechpartner in Krisenzeiten

Firmlinge im Gespräch über den Umgang mit Krisen

Krisen gehören eigentlich zu jedem Leben dazu. Wir kennen vielleicht das Gefühl, wenn wir spüren, dass es bei der Arbeit oder in der Schule nicht mehr so läuft, wie viel Kraft uns das kostet, wie wir unsicher werden, zunehmend Dinge schief laufen und die Kraft ausgeht und sich stattdessen Ängste in uns aufbauen.

Um das bei uns selbst, aber auch den Menschen um uns herum besser in den Blick zu bekommen, trafen sich am 12. Februar interessierte Jugendliche aus unseren Gemeinden zu einem Online-Meeting mit Birgit Bronner, der Leiterin des Arbeitskreis Leben.



Eigentlich sind alle **Umbruchzeiten** im Leben Krisenzeiten. Pubertät, Erwachsenwerden, Familiengründung, Wechseljahre und Midlifecrisis, aber auch der Einstieg in Ruhestand und Rente und in die Pflegebedürftigkeit im Alter stellen uns quer durchs Leben vor die Herausforderung des Neuen und die Frage wie es mit uns weitergehen kann. Zu den biografischen Krisenzeiten kommen die durch Ereignisse in unserem Leben hereinbrechende: der Tod eines geliebten Menschen, nicht bestandene Prüfungen, Arbeitslosigkeit oder Trennung in der Partnerschaft.

Was gibt uns in solchen Zeiten Kraft zum Durchhalten? Gibt es etwas, das ich diesem existentiellen Erdbeben entgegenzusetzen habe? Was kann mir da noch Halt geben?

Wenn wir Glück haben, sind Freunde und Familie für uns da und wir haben schon die Erfahrung machen dürfen, dass schwere Zeiten irgendwann auch wieder vorbeigehen. Auch unser Glaube erzählt uns beispielsweise in der Befreiungsgeschichte des Volkes Israel oder in der Auferstehung Jesu davon, dass Gott auch in ausweglosen Situationen einen Weg für uns bereithält. Manchmal aber können wir diesen Weg einfach nicht sehen. Vielleicht verbindet uns das gegenwärtige Erleben mit viel tieferen Verletzungen und Traumata, von denen die Umwelt oder auch man selbst gar nichts ahnt. Dann wundern sich andere und man sich selbst, wieso ein Erlebnis uns so mitnehmen kann.

Wenn Krisen uns langanhaltend in Beschlag nehmen und unser Leben zunehmend einengen, kann dahinter auch eine ernstzunehmende **depressive Erkrankung** stehen, die viele Gründe haben kann. Oft zeigen sich sowohl seelische wie auch körperliche Symptome: Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit, Konzentrationsschwäche, aber auch Hautausschläge oder Schmerzen gehören mit zu den Zeichen, die auf eine Depression hinweisen können. **Man nimmt an, dass jede dritte Frau und jeder sechste Mann einmal im Leben depressiv ist.** Die meisten vergehen mit der Zeit, andere sind durch Medikamente sehr gut behandelbar.

Deshalb ist es auch so wichtig, dass wir auf uns selbst und auf einander Acht geben, aufmerksam für die Menschen um uns herum sind und Depression als weit verbreitete Krankheit begreifen und als eine, die uns auch jederzeit selbst treffen kann. Wenn wir bei jemand solche Veränderungen wahrnehmen, dann sollen wir unbedingt reagieren und nachfragen, rät Birgit Bronner vom Arbeitskreis Leben. Denn nur so kann der andere spüren, dass er mir wichtig ist.

Und wenn mich die Untätigkeit des anderen zur Verzweiflung zu bringen droht, helfen leider keine Ermunterungen oder Ratschläge, es einfach mal so oder so anzugehen. **Die Depression raubt dem Betroffenen zeitweise alle Kraft** und da hilft es nicht, sich einfach mehr anzustrengen. Alles was geht, und seien es auch die kleinsten, sonst selbstverständlichen Dinge, sind in solchen Zeiten eine große Leistung, an der sich alle freuen können.

Wenn Menschen aus ihren Krisen lange Zeit nicht mehr heraussehen, kann es dazu kommen, dass auch die Selbsttötung immer mehr als einzige Möglichkeit gesehen wird. **Täglich nehmen sich in Deutschland 22 Menschen – so viel wie zwei Fußballmannschaften – das Leben.** Das sind mehr als bei Verkehrsunfällen sterben.

Auch wenn uns diese Option als Gesprächspartner erschrickt, sollten wir uns in schweren Fällen nicht scheuen, unser Gegenüber auch vorsichtig danach zu fragen, ob er oder sie darüber nachdenkt, sich selbst das Leben zu nehmen. Dann fühlt sich der andere ernstgenommen und wir können reagieren indem wir uns Hilfe holen, z. B. beim Arbeitskreis Leben (AKL).

Neben Betroffenen und Angehörigen, die sich um jemanden sorgen, der in einer schweren Lebenskrise ist, finden beim AKL auch Hinterbliebene nach Suizid die Möglichkeit einer Begleitung und eine Trauergruppe.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf unter der Rufnummer (07131) 164251 oder informieren Sie sich auf der Homepage <https://www.ak-leben.de/beratungsstellen/akl-heilbronn.html>.

-Auszug aus dem Kirchenblatt der SE Neuenstadt, Claudia Wahl, Gemeindeferentin

Bericht Workshop-Suizid vom 28. Juni 2021 an der Berufsfachschule für Pflege Ludwigsburg

Auszubildende in der Pflege werden mit dem Thema Suizid auf sehr vielfältige Art und Weise während der Pflegeausbildung konfrontiert. Oftmals sind es die Auszubildenden, die im Pflegealltag sehr eng mit den Pflegeempfängern zusammenarbeiten und in Beziehung treten. So kann es beispielsweise passieren, dass sich ein Pflegeempfänger während einer Alltagshandlung dem Auszubildenden gegenüber öffnet und Suizidgedanken äußert. In der Psychiatrie werden Menschen mit suizidalen Gedanken und/oder nach einem Suizidversuch behandelt und im Bereich des Rettungsdienstes tritt das Thema Suizid akut auf – auch hier begegnen die Auszubildenden möglicherweise dem Thema Suizid während ihrer Praxiseinsätze.

Frau Bronner vom Arbeitskreis Leben HN hat im Februar 2021 an unserer Berufsfachschule für Pflege in Ludwigsburg ein Suizidseminar für zwei Kurse im dritten Ausbildungsjahr der dreijährigen Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflege durchgeführt.

Die Auszubildenden haben das Seminar als sehr gut und als sehr wertvoll erlebt. Bei einer abschließenden Reflexion, die nach dem Suizidseminar stattgefunden hat, haben die Auszubildenden folgendes geäußert:

„Das Seminar hat mich zum Nachdenken angeregt.“

„Ich wurde durch das Seminar ermutigt.“

„Ich bin in meiner Pflegepraxis einem Patienten nach Suizidversuch begegnet. Ich war sehr unsicher und wusste nicht, wie ich mich gegenüber dem Patienten verhalten soll. Soll ich ihn ermutigen, soll ich mitleiden? Dem Patienten ging es psychisch sehr schlecht. Im Seminar habe ich Anregungen erhalten, wie ich in solch einer Situation reagieren kann.“

„Das Seminar hat mich persönlich weitergebracht. In meinem privaten Umfeld wurde ich mit dem Thema konfrontiert. Ich wusste nicht, wie ich damit umgehen soll, wenn jemand äußert, dass er sich umbringen möchte. Jetzt weiß ich, dass ich das ernst nehmen soll und dass ich das Thema ganz offen ansprechen kann.“

„In meinem Rettungsdiensteinsatz wollte sich ein Patient mit der Diagnose Morbus Parkinson mit Medikamenten umbringen. Der erste Suizidversuch war nicht erfolgreich. Beim zweiten Suizidversuch hat ihn seine Ehefrau gefunden. Er wollte sich mit einem Elektrokabel in der Garage erhängen. Als wir mit dem Rettungsteam dazu kamen, war die Ehefrau sehr in Sorge, war verzweifelt und hat laut geschrien. Das Seminar hat mir geholfen. Ich kann die Situation besser verstehen und damit umgehen. Ich weiß nun auch, dass der AKL HN eine Anlaufstelle für Patienten und Angehörige sein kann.“

Vielen Dank an Frau Bronner und an den Arbeitskreis Leben HN für das Seminar zum Thema Suizid bei uns an der Berufsfachschule für Pflege in Ludwigsburg!

Petra Kaiser, Dipl.-Pflegepädagogin (FH), Berufsfachschule für Pflege Ludwigsburg

Bezirkswochenende für Leiterinnen und Leiter von Freizeiten (EJW) in Leingarten am 19. Juni 2021

Die Anfrage aus dem Evangelischen Jugendwerk für Leiterinnen und Leiter von Freizeiten und Zeltlagern, auf deren Bezirkswochenende einen ganztägigen Workshop zum Thema: ‚Krisen und Suizidalität bei Jugendlichen‘ zu gestalten, wurde von Birgit Bronner am Samstag, den 19. Juni 2021 durchgeführt. Das Interesse war sehr groß und es nahmen ca. 15 Leiterinnen und Leiter an diesem Workshop teil.



FEIERLICHER ABSCHLUSS DES PROJEKTS MIT DER BISCHOF-MOSER-STIFTUNG DER DIÖZESE ROTTENBURG-STUTTGART AM 30. SEPTEMBER 2021 IM HEINRICH-FRIES-HAUS



Fachgespräch: Geschäftsführende Schulleitung Anja Biller des Kolpingwerks Heilbronn und Melanie Haußmann, Rektorin der Heinrich-von-Kleist Realschule Heilbronn mit Birgit Bronner, Leiterin des AKL Heilbronn

Im Zeitraum Oktober 2018 bis September 2021 unterstützte die Bischof-Moser-Stiftung die Arbeit des Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V. im Bereich der Suizidprävention bei jungen Menschen mit einer Gesamtsumme von 49.500 Euro. Durch das Projekt „Umgang mit Krisen und Suizidalität bei Jugendlichen“ konnte der Bereich der Präventionsveranstaltungen an Schulen, das Beratungsangebot an junge Menschen sowie an Fachkräfte aus dem Bereich Schule deutlich verstärkt werden. Dank dieser großen finanziellen Unterstützung konnte die zweite Fachkraftstelle für diesen Zeitraum um 25% aufgestockt werden, um sich verstärkt diesem Bereich zu widmen. Die Projektziele wurden dabei deutlich übertroffen. Statt 10 – 15 geplanter Veranstaltungen konnten doppelt so viele durchgeführt werden. Auch die Anzahl an Beratungen von Menschen bis 29 Jahre erhöhte sich ab 2018 deutlich. Es gab also guten Grund den Projektabschluss am 30. September im Heinrich-Fries-Haus zu feiern.

An der Veranstaltung zum Projektabschluss nahm als Vertreter der Bischof-Moser Stiftung Gerhard Rauscher, die Bürgermeisterin der Stadt Heilbronn Agnes Christner, Frau Wenninger vom Landratsamt Heilbronn, Prälat Ralf Albrecht, der evangelische Dekan Christoph Baisch, der stellvertretende katholische Dekan Hansjörg Häuptle, die stellvertretende Vorsitzende des Vereins Menschen in Not Annika Heffter, die Geschäftsführerin des Kolping-Bildungszentrums Heilbronn Anja Biller, die Realschulrektorin der Heinrich-von-Kleist Realschule Melanie Haußmann, die Mitglieder des Vorstandes des Arbeitskreis Leben e.V. sowie die Mitarbeiterinnen des Bereichs Schulprävention teil.

Dankesreden durch den ersten Vorsitzenden des AKL Heilbronn e.V. Jürgen Heuschele und durch die Leiterin des AKL Heilbronn e.V. Birgit Bronner zu Beginn der Veranstaltung spiegelten den Erfolg dieses Projektes und die Dankbarkeit für die Unterstützung durch die Bischof-Moser-Stiftung wider. Gerhard Rauscher sprach im Namen der Bischof-Moser-Stiftung die Freude über den positiven Projektverlauf aus. Anschließend berichteten die Geschäftsführerin des Kolping-Bildungszentrums Heilbronn Anja Biller sowie die Realschulrektorin der Heinrich-von-Kleist Realschule Heilbronn Melanie Haußmann in einem lebendigen Fachgespräch mit Birgit Bronner über ihre Erfahrungen im Bereich der Schulprävention mit dem Arbeitskreis Leben. Die Vielfalt der Arbeit des AKL im Bereich Schulprävention sowie die Wertschätzung von Seiten der Schulen wurden durch diesen interessanten Einblick aus der Praxis deutlich. Im Anschluss gaben die Mitarbeiterinnen des Schulpräventionsteams Frau Jacob, Frau Paul und Frau Hesse in einem weiteren Interview einen kurzen, vielfältigen Einblick zum Inhalt ihrer Schulpräventionsveranstaltungen sowie ihre dabei zu Grunde liegende Motivation. In Dankbarkeit und Freude wurde die Veranstaltung nach einer abschließenden Runde zum offenen Austausch beendet.



Der Vorsitzende Jürgen Heuschele begrüßt die geladenen Gäste zum Projektabschluss



Doris Paul, Nicole Jacob und Carolin Hesse, Mitarbeiterinnen des AKL, die in Schulen tätig sind



Gerhard Rauscher, Bischof Moser Stiftung, zieht positive Pressebilanz



Prominenter Besuch: Sozialbürgermeisterin Agnes Christner, Prälat Ralf Albrecht, Gerhard Rauscher, Bischof Moser Stiftung



Vorstandsmitglied Pfr. Ulrich Hörmann, Kirchenbezirksrechner Arno Bernauer, Pfarrer Dr. Jürgen Weber, Leiter der Telefonseelsorge



Stellvertretender Vorsitzender des AKL Stefan Schneider, stellvertretender katholischer Dekan Hansjörg Häuptle

ÜBER UNS

Der Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V. ist 1984 entstanden aus dem gemeinsamen Suchen nach neuen Wegen in der Begegnung mit suicidalen Menschen. Daran beteiligten sich Vertreter der medizinischen Intensivstation, der Psychiatrie, der Telefonseelsorge, der Krankenhausseelsorge und aus den Psychologischen Beratungsstellen.

Der Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V. ist seitdem zu einer Fachberatungsstelle geworden für die Problematik der Suizidalität und eine Anlaufstelle zur Selbsthilfe.

Wer kann sich an uns wenden?

- Menschen in Lebenskrisen mit Selbststützungsgedanken
- Menschen nach einem Suizidversuch
- Angehörige von suizidgefährdeten Menschen
- Hinterbliebene, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben
- Schulen, Betriebe und öffentliche Einrichtungen
- Betroffene aus dem Umfeld von Menschen in einer Krise

Unser Angebot steht allen offen.

Für weitere Informationen und eine Anmeldung wenden Sie sich bitte per Email an uns.



Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V.
 Telefon 07131 16 42 51
 E-Mail akl-heilbronn@ak-leben.de
 Online www.ak-leben.de

FORTBILDUNGEN
 für Fachkräfte in psychosozialen Feldern,
 Seelsorge und interessierten Einrichtungen
 (z.B. Schulen)



**Grundlagen der Krisenintervention
und Suizidprävention**

Jedes Jahr sterben in Deutschland ca. 10.000 Menschen durch Suizid. Nicht nur direkt Betroffene, Angehörige oder Hinterbliebene brauchen Hilfen zur Krisenbewältigung. Auch professionell Helfende können unter Druck geraten oder erfahren Hilflosigkeit, wenn sie mit Menschen in Krisen und Suizidgefährdung zu tun haben.

Der Umgang mit Menschen in suicidalen Krisen bringt HelferInnen oft in belastende und angespannte Situationen und kann sowohl in der beruflichen als auch persönlichen Identität erschüttern. Gleichwohl gehört das professionelle Umgehen mit suizidgefährdeten Menschen zu den Anforderungen, denen Psychologinnen, Sozialpädagoginnen, Ärztinnen, SeelsorgerInnen, Krankengleispersonal und andere Helfende in ihrem Berufsalltag begegnen.

In diesem Seminar wird grundrätliches Wissen über Krisen und Suizidalität vermittelt. Ziel des Seminars ist die Erweiterung der Handlungskompetenz für den Umgang mit Menschen in Krisen und Suizidalität.

4-tägige Fortbildung für Menschen in psychosozialen Berufen (z.B. SchulsozialarbeiterInnen, BeraterInnen, PädagogInnen, SeelsorgerInnen)

Leitung: Birgit Bronner, Dipl.-Theologin, KBT-Therapeutin, Leiterin AKL e.V. Heilbronn

Termin: Mo. 14.06.21 und Di. 15.06.21 / Mo. 12.07.21 und Di. 13.07.21
 Beginn: 9.30 Uhr Ende: 17.00 Uhr
 Ort: Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr. 13, Heilbronn
 Kosten: 490 Euro / 470 Euro (für Kooperationspartner des AKL)

**Suizidtrauer
hilfreich begleiten**

Wenn ein Mensch durch einen Suizid aus dem Leben geht, bleiben Hinterbliebene zurück, die häufig mit schwierigen Gefühlen wie Scham, Schuld, Verzweiflung, Trauer und Wut, Ohnmacht und manchmal auch Erleichterung leben müssen. Ihr Leben ist unrlötzlich nicht mehr so wie es war. Dazu kommen viele Fragen: Warum? Wie hätte ich es verhindern können?...

Es dauert oft Jahre bis Menschen damit leben und umgehen lernen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Facetten der Trauer nach Suizid und üben hilfreiche Haltungen im Umgang mit diesem Thema und diesen Menschen ein.

2-tägige Fortbildung für Menschen in psychosozialen Berufen (z. Bsp. SchulsozialarbeiterInnen, BeraterInnen, PädagogInnen, SeelsorgerInnen)

Leitung: Birgit Bronner, Dipl.-Theologin, KBT-Therapeutin, Leiterin AKL e.V. Heilbronn

Termin: Mo. 20.09.21 und Di. 21.09.21
 Beginn: 9.30 Uhr Ende 17.00 Uhr
 Ort: Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr. 13, Heilbronn
 Kosten: 250 Euro / 230 Euro (für Kooperationspartner des AKL)



Immer wieder gibt es Anfragen von einzelnen Einrichtungen und Institutionen für Schulungen und Fortbildungen zum Thema Suizid. Daher wurden zwei zentrale Fachkräfteschulungen im Heinrich-Fries-Haus durchgeführt, die auf großes Interesse gestoßen sind.

Teilnehmerstimme

In meinem beruflichen Alltag als Pfarrer kommt es nicht häufig vor, aber es kommt vor: dass Menschen in schweren Krisen zur mir kommen, die im Gespräch dann suicidalen Gedanken äußern. Es kommt immer wieder vor, dass ich eine Trauerfeier für Familien gestalte, deren Angehöriger durch einen Suizid aus dem Leben geschieden ist. Das war für mich Motivation an der Fortbildung „Grundlagen der Krisenintervention und Suizidprävention“ teilzunehmen, die der AKL vergangenes Jahr für Fachkräfte angeboten hat. Die Frauen und Männer, die daran teilgenommen haben, kommen in ganz unterschiedlichen Kontexten (z. B. Gemeindefarbeit, Notfallseelsorge, Hospizarbeit) mit dem Thema Suizid in Berührung, was einen vielfältigen Erfahrungsaustausch ermöglicht hat. Neben Vorträgen von Birgit Bronner zu den Themen Krise, Krisenintervention, Umgang mit Suizidalität, Depression und Selbstfürsorge gab es die Gelegenheit, sein eigenes Verhalten in der Begleitung von Menschen und in der Krisenintervention in Rollenspielen zu erleben und zu reflektieren.

Für mich bedeutete die Fortbildung eine Auffrischung von Inhalten, die ich in meiner Ausbildung gelernt hatte, neue Einsichten in das Thema Suizidalität und eine Sensibilisierung für die Menschen in solchen Krisen und ihre Angehörige. Eine Hilfe also für Situationen, die in meinem Berufsalltag zwar nicht häufig, aber doch immer wieder vorkommen.

Klaus Kemper
 Pfarrer der katholischen Seelsorgeeinheit Öhringen-Neuenstein

Ökumenischer Frauenkreuzweg in Stuttgart

Seit vielen Jahren findet in Stuttgart ein Ökumenischer Frauenkreuzweg an Karfreitag statt, zu dem der Katholische Deutsche Frauenbund (KDFB), die Evangelischen Frauen in Württemberg (EFW) und das Katholische Bildungswerk Stuttgart (KBW) einladen. 200-300 Frauen machen sich – ausgehend von der katholischen Konkathedrale St. Eberhard – auf einen eindrücklichen Kreuzweg-Gang durch die Stuttgarter Innenstadt bis hin zur evangelischen Hospitalkirche. An verschiedenen Stationen nehmen sie durchkreuzte Lebenswege von Frauen in den Blick und ins Gebet. Zugleich gedenken sie des Leidens und Sterbens Jesu am Kreuz und setzen das Geschehen damals in Beziehung zum Leid von Frauen heute.

Der Ökumenische Frauenkreuzweg 2021 stand für uns aufgrund der Corona-Pandemie unter neuen Vorzeichen. Der Prozessionsweg durch die Stadt war nicht genehmigungsfähig. Nach vielen Planungen entschieden wir uns daher, nacheinander zwei verkürzte Gottesdienste in der Hospitalkirche durchzuführen, um möglichst vielen Frauen eine Teilnahme zu ermöglichen. Inhaltlich setzten wir auf aktuelle Themen. Wir lenkten den Blick auf Frauen in Flüchtlingslagern an den Grenzen Europas, die durch die Pandemie nur noch wenig Aufmerksamkeit für ihr Schicksal bekommen, außerdem auf Frauen in Not hier bei uns am Beispiel der Vesperkirche Stuttgart und schließlich auf Frauen, die durch suizidale Krisen gehen müssen.

Für das Thema „Suizid“ gewannen wir Birgit Bronner vom AKL Heilbronn als Referentin. Frau Bronner gab an ihrer Station zunächst Einblick in die Fakten von suizidalen Krisen. In einem eindrücklichen Bericht schilderte sie danach die Erfahrungen einer jungen Frau, die ihre Mutter durch Suizid verloren hatte. Die Hilflosigkeit beider Frauen, die quälenden Fragen der Tochter nach dem Tod der Mutter, die Verarbeitung des Geschehenen in der Begleitung durch den AKL gingen unter die Haut. Dabei wurde deutlich, wie anspruchsvoll und wertvoll die Arbeit des AKL ist – umso mehr in der Corona-Krisenzeit, die gerade besonders viele Menschen an ihre Grenzen bringt.

Am Ende dieser thematischen Station erzählte Frau Bronner von einer Frau, die am Vortag des Karfreitags durch einen Suizidversuch in eine Heilbronner Klinik eingeliefert worden war. Sie hatte zwar überlebt, aber wird für ihr ganzes Leben gezeichnet sein. Sehr bewegt nahmen wir diese Frau ganz besonders in unser Gebet des Frauenkreuzwegs mit hinein.

Wir danken Birgit Bronner an dieser Stelle herzlich für Ihre Mitwirkung beim Ökumenischen Frauenkreuzweg 2021. Sie hat uns sensibilisiert für die Thematik des Suizids, die oft genug tabubeladen ist. Dass dies allen Frauen sehr zu Herzen ging, zeigt nicht zuletzt die großzügige Kollekte von über 500 €, die die Gottesdienst-Teilnehmerinnen am Ende für den AKL Heilbronn spendeten.

Claudia Schmidt, Geistliche Beirätin KDFB Diözese Rottenburg-Stuttgart



VERANSTALTUNGEN 2021

- | | |
|------------------|---|
| April | Ökumenischer Frauenkreuzweg am Karfreitag in Stuttgart
Fortbildung für die Mitarbeitenden im K-Punkt, Heinrich-Fries-Haus |
| Mai | Zwei Fachkräfteschulungen für die Diakonische Jugendhilfe in Eppingen |
| Juni | SWR 3 : Portrait über Birgit Bronner und ihre Arbeit beim Arbeitskreis Leben
Fachkräfteschulung „Grundlagen der Krisenintervention und Suizidprävention“ Teil 1
Bezirkswochenende für Leiterinnen und Leiter von Freizeiten (EJW) in Leingarten:
Workshop: Suizidalität bei Jugendlichen wahrnehmen und begleiten für Zeltlagerleitungen |
| September | Projektabschlussveranstaltung Bischof-Moser-Stiftung im HFH
SWR 4 Interview Birgit Bronner
Zweitägige Fachkräfteschulung für Menschen in psychosozialen Berufen
„Suizidtrauer hilfreich begleiten“
ZfP Weinsberg, Netzwerktreffen AKOS |
| Oktober | Schulung Mitarbeitende Dieter-Schwarz-Gesundheitsmanagement
Trauergottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid, St. Augustinus Heilbronn
Tage für Trauernde nach Suizid im Kloster Schöntal |
| November | Vortrag für Mitarbeitende Firma Bosch in Abstatt |
| Dezember | Mehrtägige Fachkräfteschulung „Grundlagen der Krisenintervention und Suizidprävention“ Teil 2
Onlinetreffen mit der Schulpsychologischen Beratungsstelle Heilbronn zum Erfahrungsaustausch |

AUSWERTUNG DER JAHRESSTATISTIK

2021

Auswertung der Jahresstatistik

Im Jahr 2021 wurden insgesamt **246 Personen** durch die Hauptamtlichen (HA) und Ehrenamtlichen Mitarbeitenden (EA) des AKL-Heilbronn begleitet. Im Vorjahr waren es 169 Personen. Im Bereich der Beratung und Begleitung durch die beiden hauptamtlichen Mitarbeiterinnen kam es zu einer deutlichen Zunahme der Fallzahlen in diesem Jahr. Und auch die Fallzahlen im Bereich Ehrenamt haben sich im Vergleich zum Vorjahr fast verdoppelt. Dies hängt auch damit zusammen, dass die Begleitung in den Kliniken im Jahr 2020 pandemiebedingt teilweise nicht möglich war. Im Jahr 2021 war dies wieder durchgängig möglich, wenn gleich auch weiterhin unter schwierigeren Bedingungen als vor der Corona Pandemie.

Fälle gesamt (HA+EA): 246
(Vorjahr: 169)

Fälle EA: 71
(Vorjahr: 40)

Fälle HA: 175
(Vorjahr: 129)

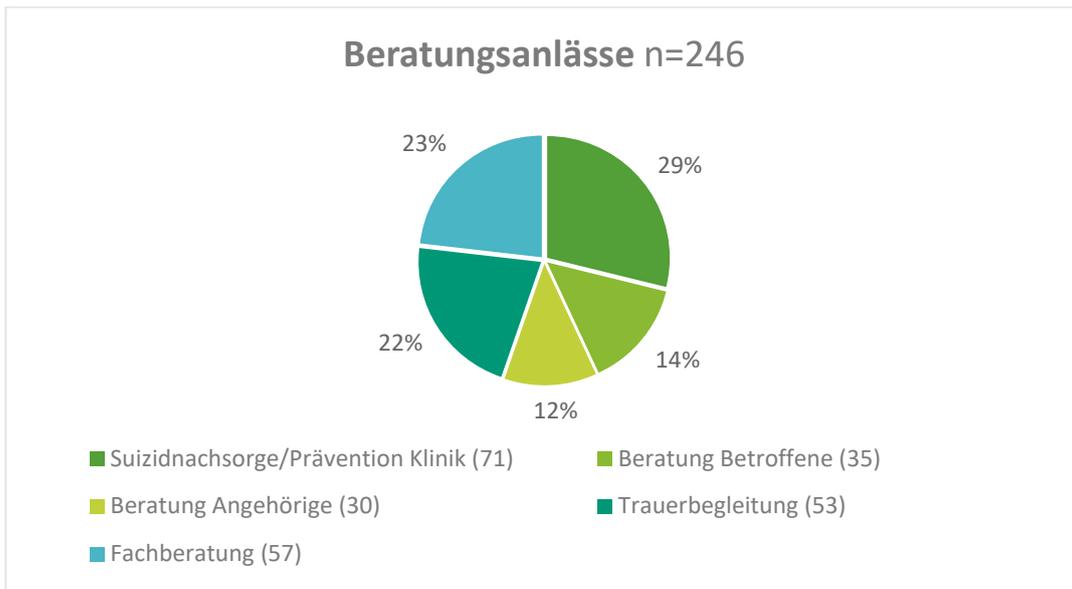
Die meist telefonischen **Kurzkontakte** werden nach wie vor nicht statistisch erfasst. Deren Inhalt ist zumeist eine Kontaktaufnahme zur Weitervermittlung an den AKL durch andere Stellen, sowie eine Informationsvermittlung. Diese Art der Anfragen geht sowohl von Betroffenen und Angehörigen, als auch von Institutionen aus.

Es wird bei den Klient*innen unterschieden zwischen Menschen, die sich in einer Krise befinden (**Betroffene**) und Menschen in Sorge um suizidgefährdete Personen in ihrem Umfeld (**Angehörige**). Häufig suchen Angehörige sowohl für sich als auch für die betroffene Person Unterstützung. Eine weitere Klient*innengruppe sind Trauernde, die eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben (**Hinterbliebene nach Suizid**). Hinzu kommen noch Fachkräfte aus psychosozialen Handlungsfeldern, die um eine **Fachberatung** im Kontext Suizidalität anfragen.

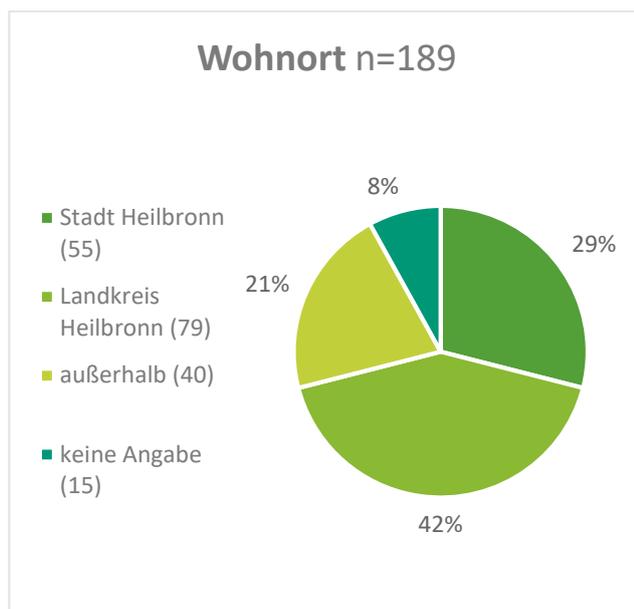
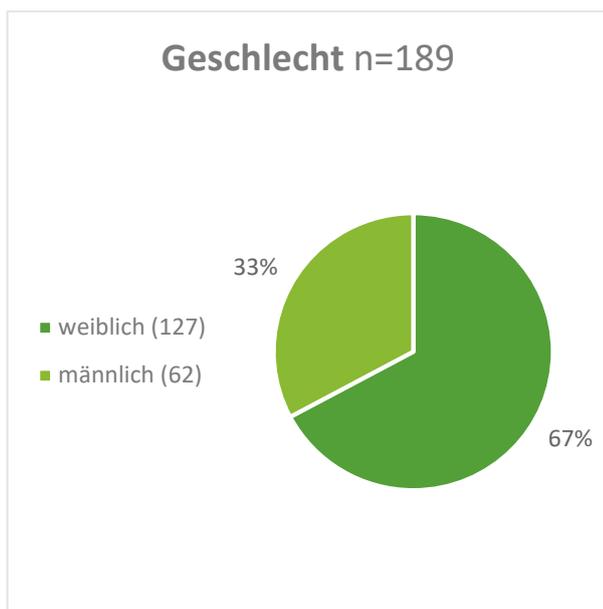
Im Rahmen der **Suizidnachsorge und Prävention in Kliniken** wurden im Jahr 2021 **71 Personen** (2020: 40) erreicht. Die Nachsorge findet hauptsächlich durch die ehrenamtlichen Mitarbeitenden auf den Intensivstationen der Kliniken am Gesundbrunnen und am Plattenwald statt. Dieser Bereich stellt mit 32 Prozent nach wie vor den größten Anteil dar.

Im Bereich der Arbeit in der **Beratungsstelle** wandten sich insgesamt **175 Personen** an den AKL. Diese wurden hauptsächlich von den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen beraten. Der Anteil der **Betroffenen** in einer Krise lag hier bei **35 Personen** (2020: 48). Die Zahl der **Angehörigen** lag bei **30 Personen** (2020: 23). Im Rahmen der **Trauerbegleitung für Hinterbliebene nach einem Suizid** suchten **53 Personen** Unterstützung (2020: 25). Sie wurden in ihrer Trauer durch Einzelgespräche und / oder eine Trauergruppe begleitet. Die Beratungsdauer im Falle einer Krisenintervention beträgt meist zwischen ein und sechs Terminen, hier ist das Ziel oft die Weitervermittlung oder Überbrückung zu therapeutischen Angeboten. Die Begleitung von Hinterbliebenen nach einem Suizid hingegen ist ein längerer Prozess, der bis zu einem Jahr andauern kann. Die Wartezeiten für ein Erstgespräch im akuten Krisenfall liegen nach wie vor zwischen einem und maximal sieben Werktagen und sind somit sehr kurz.

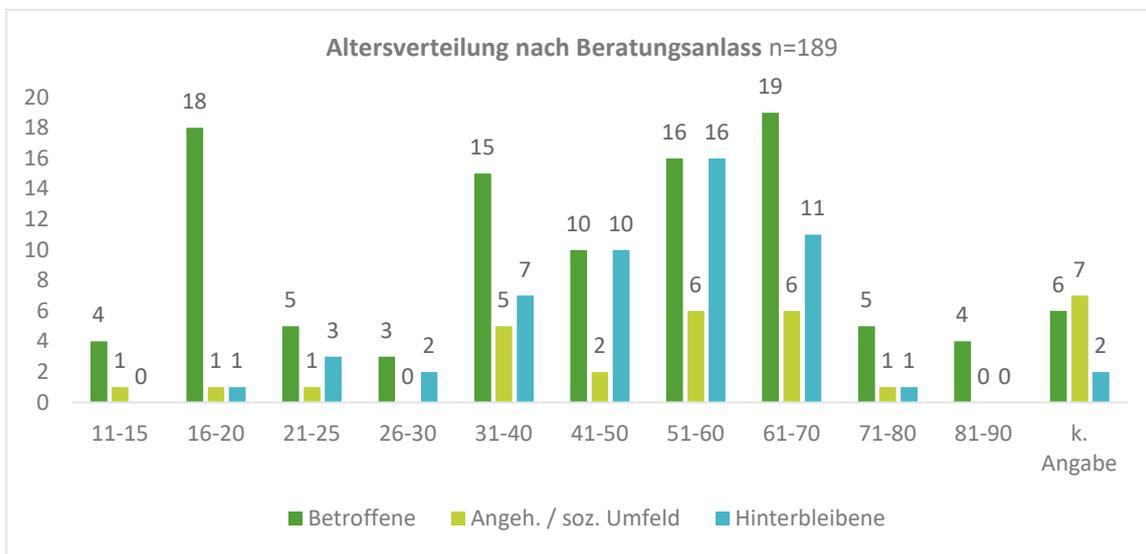
Zudem wurden durch die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des AKL **57 kirchliche Mitarbeitende**, Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen und weitere Fachkräfte aus psychosozialen Kontexten im Rahmen der **Fachberatung** durch den AKL unterstützt. Im Rahmen der Fachberatungen ist wieder ein sehr deutlicher Zuwachs im Vergleich zum Vorjahr (2020: 32) zu verzeichnen. Dies ist mit darauf zurückzuführen, dass durch die Zunahme der Angebote im Bereich Suizidprävention an Schulen enge Kooperationen und eine positive Wahrnehmung der Angebote des AKL entstehen. Außerdem spiegeln sich auch die Folgen der Corona Pandemie in Form von erhöhten psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in der hohen Nachfrage nach unseren Schulpräventionsveranstaltungen sowie Fachberatungen wieder.



Unter den 189 Personen (ohne Fachberatungen), die vom AKL begleitet wurden (2020: 137), waren **67 Prozent Frauen** und **33 Prozent Männer**. Nach wie vor ist der Anteil an Männern, im Vergleich zu anderen Beratungsangeboten, relativ hoch. Die aufsuchende Arbeit an den Kliniken bewährt sich hierbei nach wie vor.

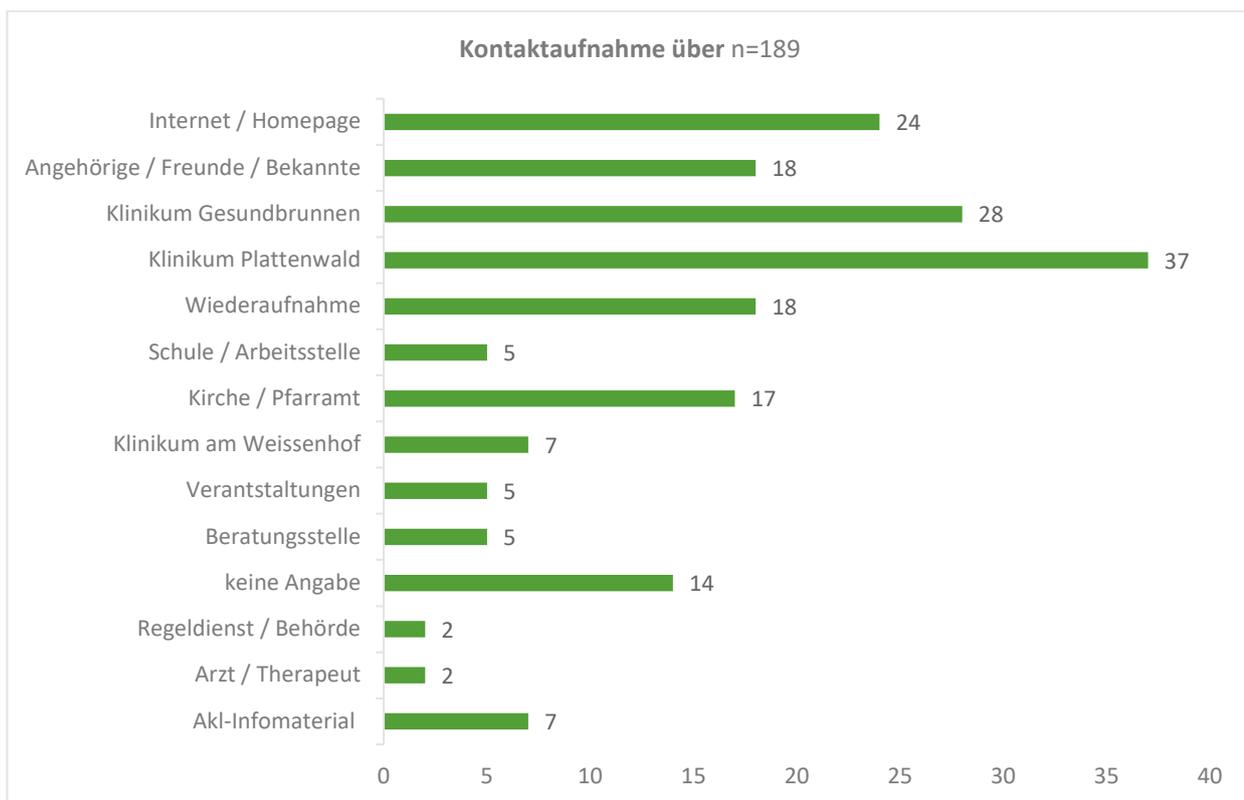


79 Klient*innen (42 Prozent) kamen aus dem **Landkreis Heilbronn**, **55 Klient*innen** (21 Prozent) kamen aus der **Stadt Heilbronn** und **40 Klient*innen** (21 Prozent) kamen von **außerhalb** des Stadt- und Landkreises. Der Anteil an Klient*innen, die nicht aus dem Stadt- oder Landkreis Heilbronn kommen, ist auch darin begründet, dass in den Nachbarlandkreisen kein AKL existiert. Dies wird vor allem im Bereich der Trauerbegleitung nach einem Suizid deutlich. Innerhalb der Landesarbeitsgemeinschaft aller AKL in Baden-Württemberg wurde daher die Übereinkunft getroffen, keine Klient*innen aus angrenzenden Landkreisen abzuweisen.



Die **Altersgruppe** der Betroffenen von 51-60 Jahren war im Jahr 2021 mit 38 Personen am stärksten vertreten. Es wurden somit auch im Jahr 2021 **in erster Linie Menschen im mittleren und höheren Erwachsenenalter** durch den AKL erreicht.

Der Anteil an **jungen Menschen unter 25 Jahren**, die durch den AKL erreicht wurden, liegt mit **34 Personen** bei knapp 18 Prozent. Im Bereich der Suizidnachsorge werden junge Menschen direkt über die Kinder- und Jugendpsychiatrie versorgt und erhalten somit keine Begleitung im Sinne der Suizidnachsorge durch den AKL. Vor dem Hintergrund, dass ein frühes Beratungsangebot für junge Menschen mit suizidalen Gedanken (weitere) Suizidversuche verhindern kann, ist diese Altersgruppe für die präventive Arbeit jedoch sehr bedeutsam. Die Zunahme an suizidpräventiven Beratungen für diese Altersgruppe ist auch durch die Zunahme an Präventionsveranstaltungen begründet.



Am häufigsten erfolgt die **Kontaktaufnahme** zum AKL nach wie vor über Kliniken im Rahmen der Suizidnachsorge. Aus den beiden **Kliniken** im Stadt- und Landkreis kamen insgesamt **71 Kontakte** (2020: 40) zustande. Über die aufsuchende Arbeit an den Kliniken kamen in diesem Jahr die meisten Klient*innen (37) über die Intensivstation der Klinik am Plattenwald mit dem AKL in Kontakt.

Klient*innen, die selbst Kontakt zum AKL suchten, kamen in erster Linie durch Angehörige, Freunde und Bekannte, Pfarrämter, Kirchen sowie Infomaterial oder die Homepage in die Beratung.

DANK

Unser Dank gilt allen, die sich mit ihrem Engagement für den AKL eingesetzt haben:

- dem Vorstand des AKL, der die Arbeit begleitet und in einen stabilen Rahmen stellt.
- Herrn Heuschele, der als Vorsitzender immer ein offenes Ohr für unsere Belange hat.
- den zahlreichen Geldgebern, die dem AKL z.T. seit vielen Jahren verbunden sind, unsere Arbeit der Suizidprävention für notwendig erachten und ihre Wertschätzung auch finanziell zum Ausdruck bringen. Unsere Arbeit ist auf Spenden angewiesen.
- der Bischof-Moser-Stiftung.
- den Mitarbeitenden in den SLK-Kliniken und am Weissenhof, die sich trotz hoher Arbeitsbelastung engagiert einsetzen, um möglichst gute Gesprächsbedingungen zu schaffen.
- den Mitarbeitenden beim Ev. Kirchenbezirk Heilbronn, besonders Herrn Bernauer und Frau Gladrow.
- den Verantwortlichen im Heinrich-Fries-Haus, besonders Frau Gärtner, Frau Borowiak und Herrn Przygoda, die für unsere Raumwünsche und andere Hausangelegenheiten immer zugänglich sind.
- den Caritasmitarbeiterinnen im 2. und 3. Stock für die gute „Büro- und Beratungsgemeinschaft“, vor allem Frau Kempen, Frau Kuhn und Frau Kienzle.
- der Telefonseelsorge, die den Hintergrunddienst übernimmt.
- Frau Buschmann, die als Honorarkraft in der Verwaltung tatkräftig Unterstützung leistet.
- Bernd Walter und Pasquale Iavarone, die mit ihren Fotos unserer Veranstaltungen die Erstellung des Jahresberichts bereichert und unterstützt haben.
- Florian Kratzer von webvisio für das Layout des vorliegenden Jahresberichtes.
- und: dem Ehrenamtlichen-Team, das das Herzstück des AKL ist und die Suizidnachsorge in den Kliniken als wichtigen Arbeitsbereich des AKL trägt!

Spendenkonto AKL e.V.

Kreissparkasse Heilbronn

IBAN: DE72 6205 0000 0000 1989 43

BIC: HEISDE66XXX

Arbeitskreis Leben Heilbronn e.V.

Bahnhofstraße 13

74072 Heilbronn

Telefon 07131 16 42 51

E-Mail akl-heilbronn@ak-leben.de

Online www.ak-leben.de