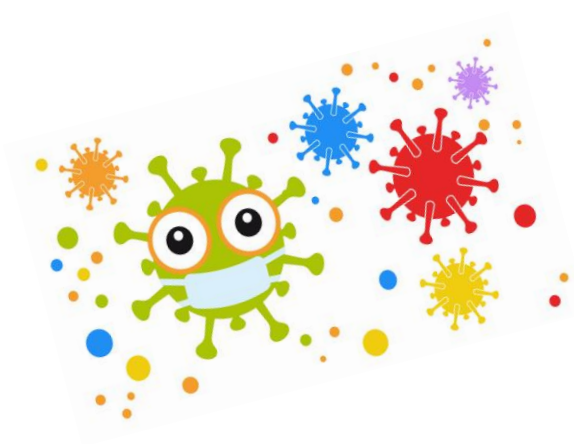


Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen e. V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2020



Telefon (AB): 07031 / 3049259
Homepage: <http://www.ak-leben.de>
Vorsitzende: Margit Wagner, Tel.: 0172/7244682
Standort: Stiftstr.6 (Eingang Wolboldstr.), 71063 Sindelfingen
Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de
Bankverbindung: IBAN:DE 6260 3501 3000 0371 2096
KSK Böblingen, BIC: BBRDE6BXXX

Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der AKL in Baden-Württemberg (LAG)
Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS)

Inhalt

1. Vorwort
2. Statistik
 - a) Bundesrepublik Deutschland
 - b) Baden-Württemberg
 - c) Landkreise
 - d) AKL Böblingen e.V.
3. Aktivitäten 2020
4. Trauergruppe
5. Finanzen
6. Ausbildung für ehrenamtliche Krisenbegleiter*Innen
7. Öffentlichkeitsarbeit
8. Schlusswort

1. Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Es war ein sonderbares Jahr, dieses 2020. Geprägt von Kontaktbeschränkungen und Veranstaltungsabsagen wurde vielen Menschen bewusst, wie wichtig persönliche Kontakte und ein liebevolles Miteinander für uns alle ist. Uns im AKL stellte das vor ganz neue Herausforderungen.

Wie kann man Menschen in Krisensituationen ohne persönliche Kontakte begleiten? Hier war es hilfreich, dass unsere Kontakte schon bisher häufig in der freien Natur stattfanden und man nur noch auf den gebotenen Abstand achten musste. Virtuelle Gruppentreffen und Supervision haben ganz neue Möglichkeiten eröffnet. Nun konnten auch Mitglieder teilnehmen, denen die weite Anfahrt die Teilnahme normalerweise nicht möglich machte. So konnten auch wir wieder wahrnehmen, in jeder Krise steckt auch eine Chance. Es erfordert Offenheit und Kreativität neue Wege auszuprobieren, aber es lohnt sich, die ausgetretenen Wege zu verlassen und so sind wir dankbar für alle Möglichkeiten, die sich neu eröffnet haben.

Im April war die Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ zur Trauer nach Suizid, im Rathaus Sindelfingen geplant. Leider musste diese, inklusive eines schon bis ins Detail vorbereiteten Rahmenprogramms, kurzfristig abgesagt werden. Doch wir lassen uns nicht entmutigen und werden die Ausstellung im September 2021 nachholen.

Kurz vor einem neuerlichen Lockdown im November konnten wir in Kooperation mit dem Kontaktbüro für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes einen Filmabend im Filmzentrum Bären Böblingen erfolgreich durchführen. Gezeigt wurde der Film „Bruder Jakob, schläfst du noch?“ der den Trauerweg von vier Brüdern nach dem Suizid des fünften Bruders beschreibt. Hier zeigt sich, wie die gute Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiterinnen des Kontaktbüros für Selbsthilfegruppen und dem AKL Früchte tragen kann und wir sind sehr dankbar, dass diese Zusammenarbeit möglich ist.

Nach wie vor bedrängt uns die Raumfrage. Diese zu lösen ist uns auch in diesem Jahr nicht gelungen und wir hoffen immer noch, dass sich eine Möglichkeit in Räumen der Kirche, der öffentlichen Hand oder sozialer Organisationen findet.

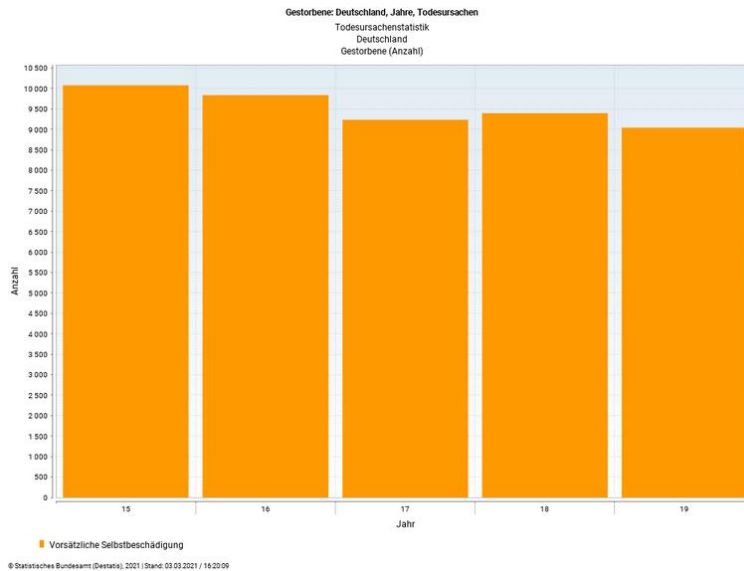


Margit Wagner, 1. Vorsitzende

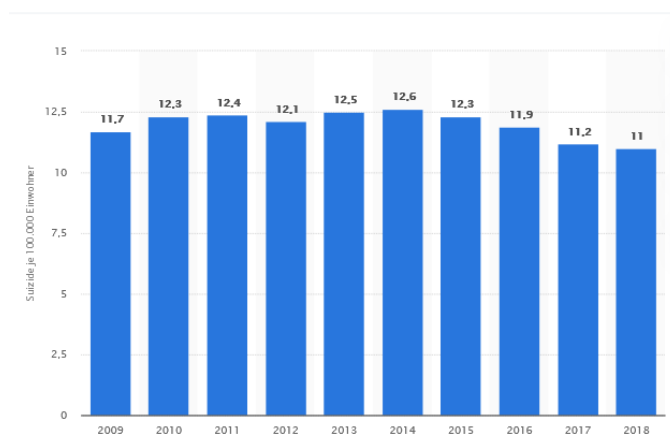
2. Statistik

Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen derzeit leider nur bis zum Jahr 2019 vor.

a) Selbsttötungen in Deutschland



Selbsttötungen auf 100 000 der mittleren Bevölkerung



Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/992947/umfrage/selbstmordrate-in-deutschland/>
abgerufen 03.03.2021

b) Selbsttötungen in Baden Württemberg

2019 nahmen sich in Baden-Württemberg 1227 Menschen das Leben, 944 Männer und 283 Frauen. Das entspricht einer Selbsttötungsrate von 11,1 auf 100 000 der mittleren Bevölkerung. Die meisten Selbsttötungen fanden im Mai statt, besonders betroffen waren die Altersgruppen zwischen 50 und 65 sowie zwischen 75 und 80 Jahren.

c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2018

Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	männlich	weiblich
LKR Böblingen	52	40	12
LKR Esslingen	60	44	16
SKR Stuttgart	57	42	15
LKR Ludwigsburg	45	38	7
LKR Calw	17	11	6
LKR Tübingen	29	23	6

Quelle: https://www.statistik-bw.de/Service/Veroeff/Statistische_Berichte/321417001.pdf abgerufen am 03.03.2021

Die meisten Selbsttötungen geschahen im März, die wenigsten im Oktober und November. Die Altersgruppe der 50-55-jährigen ist am meisten betroffen.

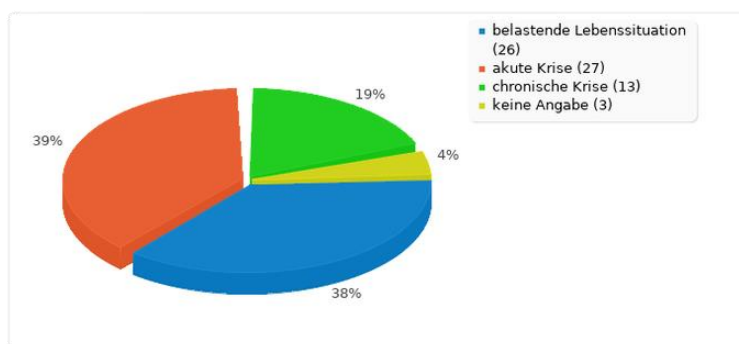
Die Selbsttötungen im Landkreis Böblingen erreichten im Jahr 2019 entgegen dem Bundestrend einen nie dagewesenen Höchststand.

Jahr	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Anzahl der Suizide	41	41	41	39	45	25	35	52

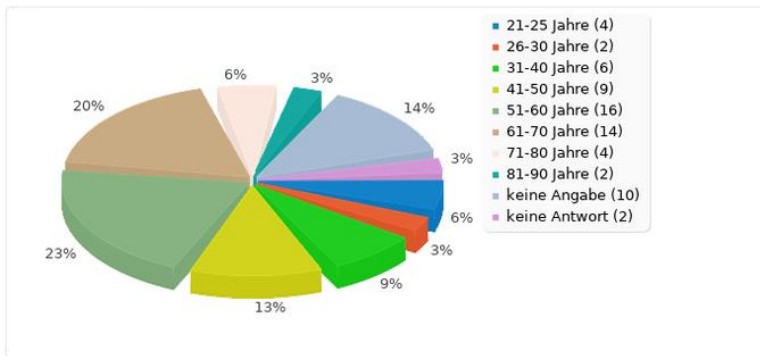
d) Auswertung der Jahresstatistik 2019 des AKL Böblingen e.V.

Auszüge aus der sehr umfangreichen Statistik der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg.

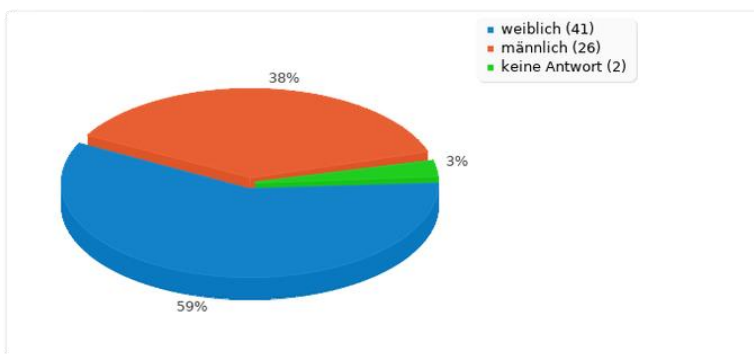
Im Jahr 2020 suchten 69 Menschen Hilfe beim AKL Böblingen e.V.. Davon waren



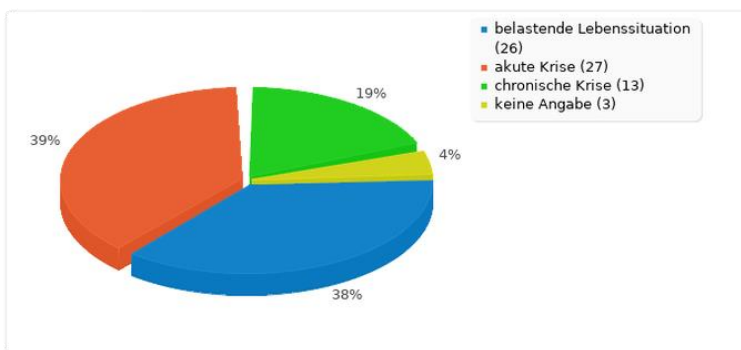
Altersverteilung:



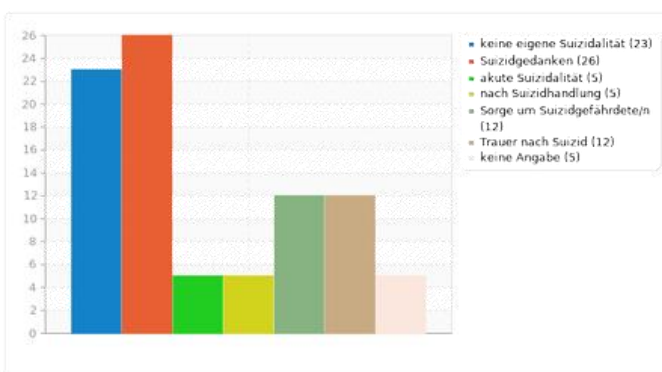
Geschlechtszuordnung



Anlass der Kontaktaufnahme war

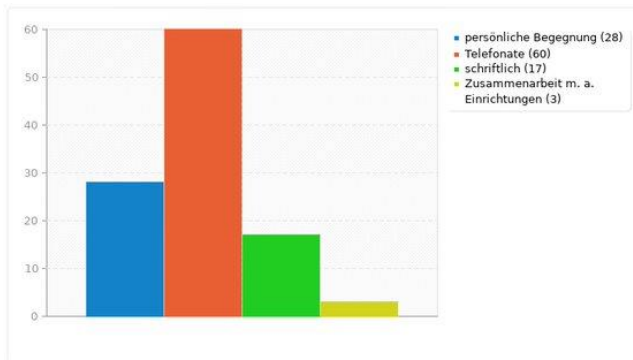


Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?

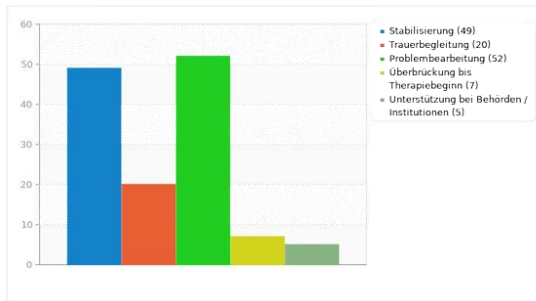


Mehrfachnennungen möglich.

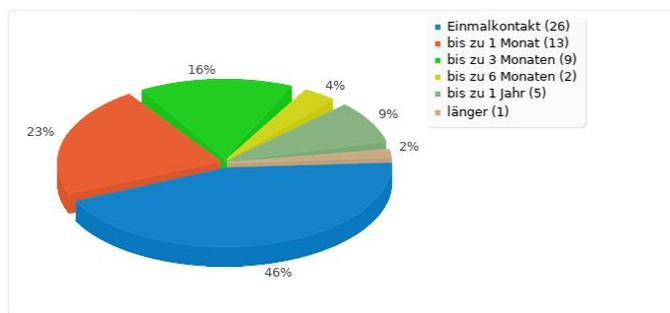
Der Kontakt bestand in



Ziel der Begleitung:



Dauer der Begleitung:



3. Aktivitäten 2020

Die Aktivitäten des Vereins sind vielfältig. Alle Mitglieder treffen sich jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat zum Gruppenabend und zur Supervision. Ebenso nehmen alle Mitglieder an den Fortbildungen teil. Die DGS-Tagung und die LAG-Sitzungen werden i.d.R. von der Vorsitzenden besucht. Die Trauergruppe wird von zwei Mitgliedern gestaltet. Infostände, Vorträge und Workshops werden in unterschiedlicher Besetzung angeboten.

In diesem Jahr war es allerdings etwas anders. Die Veranstaltungen im April und Mai mussten vollständig abgesagt werden, darunter auch die Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ zur Trauer nach Suizid im Rathaus mit umfangreich geplantem Rahmenprogramm. Glücklicherweise konnte unsere Fortbildung im Juni unter strengen Corona-Auflagen im Hotel Marriott, Sindelfingen stattfinden. Ebenso konnte unser Filmabend zum Thema Trauer nach Suizid in Kooperation mit dem Kontaktbüro für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes im Filmzentrum Bären in Böblingen stattfinden.

Im Herbst starteten wir eine umfangreiche Werbeaktion für neue ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Es konnten neun neue Mitglieder gewonnen werden.

Datum	Aktivität
08.01.	Trauergruppe
15.01.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
29.01.	Gruppentreffen
17.01 – 19.01	Fortbildung mit Dipl. theol. Birgit Bronner, KBT-Therapeutin (körperorientierte Psychotherapie), Leiterin AKL Heilbronn zum Thema: Grenzen setzen – Grenzen achten
05.02.	Trauergruppe
12.02.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
24.02.	Hochschule für Polizei BW: Informationsgespräch mit Frau Dipl. Psych. Mezger, Psychosoziale Beraterin zum Thema Suizidalität
26.02.	Gruppentreffen
04.03.	Trauergruppe
10.03	LAG-Frühjahrssitzung
11.03.	Jahreshauptversammlung
25.03.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
	Coronabedingt keine Veranstaltungen in den Monaten April und Mai, Juni eingeschränkt
27.05.	Gruppentreffen
19.06.	Kooperationsgespräch mit Pfarrer Junginger, Martinsgemeinde Sindelfingen
20.06	Fortbildung mit Günter Herold, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, zum Thema: Einsamkeit verstehen
24.06.	Gruppentreffen
01.07.	Trauergruppe
08.07.	Supervision mit Bettina Frey
16.07	Gesundheitsamt: Veranstaltungsorganisation zum Welttag der seelischen Gesundheit
22.07.	Gruppentreffen
05.08.	Trauergruppe
11.08.	IB Berufliche Schule: Informationsgespräch mit Frau Gamerdinger
12.08	Gruppentreffen
13.08	Kooperationsgespräch Sozialdezernent A. Schmid, LRA Böblingen
19.08.	Kooperationsgespräch mit Frau Hirth, AKL Leonberg
02.09	Trauergruppe

09.09	Gruppentreffen
28.09	Supervision mit Bettina Frey
07.10	Trauergruppe
13.10	LAG - Herbsttreffen
14.10	Kinoabend in Kooperation mit der Selbsthilfestelle des GSA, Film: „Bruder Jakob schläfst du noch?“ Mit Filmgespräch und Infoständen
28.10	Supervision mit Bettina Frey
	Im November und Dezember coronabedingt nur Online-Treffen
11.11	Zoom-Meeting: Supervision mit Bettina Frey
25.11	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
09.12	Zoom-Meeting: Supervision mit Bettina Frey

Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid

Gruppenabend

Supervision

Fortbildungen der Mitarbeitenden

Vorträge, Infostände, Workshops von Mitarbeitenden

Sonstiges

4. Trauer nach Suizid

52 Menschen im Landkreis Böblingen haben sich 2019 das Leben genommen (https://www.statistik-bw.de/Service/Veroeff/Statistische_Berichte/321417001.pdf, abgerufen am 03.03.2021). Jeder Suizid betrifft laut WHO mindestens 6 – 23 weitere Personen. Wenn wir von nur 6 Betroffenen ausgehen, waren 312 Menschen in unserem Landkreis mit diesem schrecklichen Leid direkt konfrontiert. Dies zeigt, wie wichtig die Arbeit unserer, speziell auf Suizidhinterbliebene ausgerichtete, Trauergruppe ist. Um diese Arbeit der Öffentlichkeit mehr bekannt zu machen, haben wir in Kooperation mit dem Kontaktbüro für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes einen Filmabend mit anschließendem Filmgespräch im Filmzentrum Bären in Böblingen durchgeführt. Die Veranstaltung wurde mit Flyern und Zeitungsartikeln beworben und war unter Coronabedingungen sehr gut besucht. Gezeigt wurde der Film „Bruder Jakob, schläfst Du noch?“, anschließend berichtete ein Mitglied der Trauergruppe über die Höhen und Tiefen ihrer Trauerbewältigung und es konnten Fragen aus dem Publikum beantwortet werden. Vor dem Verlassen des Kinos konnten sich die Besucher und Besucherinnen des Films noch im Foyer des Kinos an den Infoständen des AKL und des Kontaktbüros für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes genauer zu den Themen Depression, Suizidalität, Trauer nach Suizid und Hilfe durch Selbsthilfegruppen informieren.

Aus der Arbeit der Trauergruppe

Bereits seit 2016 bietet der AKL im Landkreis BB eine Trauergruppe an, die sich an Hinterbliebene nach Suizid eines nahestehenden Menschen wendet. 2020 wurde die Gruppe erstmalig von der GKV-Gemeinschaftsförderung für Selbsthilfegruppen finanziell unterstützt.

Unsere Trauergruppe ermöglicht betroffenen Menschen, die einen Angehörigen oder Nahestehenden durch Suizid verloren haben, in geschütztem Rahmen Gespräche mit anderen Betroffenen zu führen. Die Gruppe wird durch zwei Mitarbeiterinnen des AKL organisiert, begleitet und moderiert.

Im April 2020 konnten wir nun auf vier Jahre erfolgreiche Arbeit im Bereich der Trauerbegleitung für Hinterbliebene zurückblicken.

Das Angebot ist vom Konzept her als offene Gruppe angelegt, sodass jederzeit ein Einstieg für Betroffene in die laufenden Gruppentreffen möglich ist.

Im Rahmen eines Vorgesprächs werden zwischen AKL- Mitarbeiterin und Interessenten die angebotenen Möglichkeiten der Trauerbegleitung durch die Gruppe einerseits und die Erwartungen der Angehörigen an die Gruppe andererseits, besprochen. Wenn das Angebot von beiden Seiten als passend eingeschätzt wird, steht dem Einstieg in die Gruppe nichts entgegen. Im Jahr 2020 wurde das regelmäßige Angebot der monatlichen Gruppentreffen durch die Coronapandemie sehr stark eingeschränkt. Bedauerlicher Weise konnten durch die gültigen Verordnungen nur 7 Treffen in Präsenz stattfinden.

Es war uns aber trotzdem möglich, ganzjährig den Kontakt zu allen Gruppenmitgliedern aufrecht zu halten und bei Bedarf, nach Möglichkeit Einzeltermine anzubieten. Auch zu ehemaligen Gruppenmitgliedern bestand im Jahr 2020 weiterhin Kontakt.

Die Teilnehmerzahl war relativ konstant und stabilisierte sich während dieser, für die Hinterbliebenen oft kritischen Zeit, bei fünf Teilnehmerinnen. Aktuell gibt es weitere vier neue Teilnehmende.

Die besonderen Herausforderungen des Jahres 2020 haben allen Beteiligten der Trauergruppe viel abverlangt. Ein ständiges Hoffen auf ein nächstes, mögliches Treffen wurde allzu oft von der Enttäuschung einer Absage zunichte gemacht.

Auch der für 2020 geplante Trauergottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid konnte nicht realisiert werden.

Wann und wo immer es möglich war, fanden mit den Angehörigen der Gruppe unterstützende Gespräche statt, die auch unter den widrigen Umständen des zurückliegenden Jahres ein intensives Erleben von Getragen-Sein in den schwersten Momenten ihres Lebens als betroffene Angehörige vermitteln konnten.

Teilnehmende, die die Gruppe im Lauf des Jahres verlassen haben, bewerten die Arbeit in der Trauergruppe ausschließlich positiv und empfinden das Angebot als große Hilfe im Rahmen ihrer individuellen Trauerbewältigung.

Die Arbeit mit Angehörigen nach Suizid halten wir, insbesondere in diesen herausfordernden Zeiten, für ein wichtiges Angebot im Rahmen der AKL-Arbeit im Landkreis BB. Menschen, die in ihrem Leben besonderen Belastungen und Krisen ausgesetzt sind, benötigen mehr denn je unvoreingenommene und unabhängige Unterstützungsangebote. Der AKL Böblingen e.V. sieht den hohen Bedarf bei den Betroffenen für diese spezielle Form der Trauerbegleitung nach Suizid immer wieder bestätigt.

Selbstverständlich freuen wir uns über jede Form der Unterstützung durch öffentliche Einrichtungen, Ämter und Privatpersonen.

Barbara Gogoll

5. Finanzen

a) Einnahmen:

Zuschüsse	Land Baden-Württemberg	11.000,00 €
	Landkreis Böblingen	5.000,00 €
	GKV Gemeinschaftsförderung (Trauergruppe)	1.390,00 €
Spenden	in einer Gesamthöhe von	1.494,35 €
Erstattung	Stadt Sindelfingen Kosten Corona	382,53 €
Gesamt		19.266,88 €

**Wir danken all unseren Spendern,
insbesondere der Albert-Maier-Stiftung, Freiburg**

b) Verwendungsnachweis 2020

2020	Plan	Ist
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc)	350,00	182,12
Beiträge/ Gebühren	250,00	180,00
Auslagen, Fahrkosten	3.500,00	1.283,86
Öffentlichkeitsarbeit	3.000,00	1.298,59
Fortbildungen	4.600,00	4.446,30
Supervision	2.000,00	1.260,00
Aufwandsentschädigung (Kassier)	1.000,00	400,00
Technischer Support	500,00	662,28
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	600,00	1.382,54
	15.500,00	11.095,69

c) Finanzplanung 2021

Plan 2021	
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc)	600,00
Beiträge/ Gebühren	180,00
Fahrkosten, Aufwandsentschädigung	3.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	3.000,00
Aus- und Fortbildungen	6.500,00
Supervision	2.000,00
Aufwandsentschädigung (Kassier)	400,00
Technischer Support	500,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.500,00
	18.180,00

6. Ehrungen

Beate Wiese-Winkler

Seit 10 Jahren ist Beate Wiese-Winkler tätiges Mitglied im AKL Böblingen e.V.. In dieser Zeit hat sie über Jahre regelmäßig einmal in der Woche das Telefon betreut und sehr viele Menschen, z.T. mehrmals in der Woche und über Jahre begleitet. Bei Infoveranstaltungen hat sie mit ihrem temperamentvollen Klavierspiel, unterstützt durch den Gesang ihres Ehemannes, das Publikum begeistert. Wir danken Ihr sehr für Ihren Einsatz und hoffen, dass sie uns noch lange unterstützen wird.

7. Ausbildung ehrenamtlicher Krisenbegleiter*innen

Ausbildungsplan

Datum	Inhalt	Dozent*in
	Themenblock 1: Biographiearbeit Was ist meine Motivation, was bewegt mich beim AKL mitarbeiten zu wollen? Krisen, eigene Erfahrungen mit Krisen, was hat mir geholfen? Eigene Ressourcen und Resilienzfaktoren	Bettina Frey Transaktionsanalytikerin Kommunikationstrainerin
	Psychische Erkrankungen: Depression, Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, Suchterkrankungen	Dr. med. Sabine Steinmann Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
	Suizidalität	Margit Wagner Gesundheits-, Entspannungs-, Religionspädagogin Fachkraft für Prävention
	Themenblock 2: Gesprächsführung Grundlagen der Gesprächsführung nach Rogers mit Übungen Auftragsklärung	Kerstin Herr Diplom-Pädagogin Personzentrierte Beraterin (GwG)
	Organisatorisches Telefondienst, Statistik, Mailpostfach usw.	Margit Wagner
	Grenzen setzen – Grenzen achten Gespräche beenden	Birgit Bronner Körpertherapeutin (KBT) Pastoralreferentin
	Trauer nach Suizid eines nahen Menschen	Barbara Gogoll Sozialpädagogin Leiterin der Trauergruppe Margit Wagner
	Selbsterfahrungswochenende für alle In Göttelfingen	Bettina Frey Transaktionsanalytikerin Kommunikationstrainerin

Unterrichtszeiten:

Fr. 16:00 – 18:30 Uhr (alternativ 18:00 – 20:30 Uhr)

Sa. 9:30 – 12:30, 14:00 – 18:00 Uhr (alternativ 13:30 – 17:30)

Wochenenden

Beginn Freitag mit dem Abendessen um 18:00 Uhr

Ende Sonntag mit dem Mittagessen 13:00 Uhr

8. Öffentlichkeitsarbeit

Leider mussten wir im April alle Veranstaltung rund um die Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ und die Wanderausstellung selbst absagen.

Glücklicherweise konnte aber im Oktober der Filmabend „Bruder Jakob, schläfst Du noch?“ stattfinden. (s. unter Trauer nach Suizid)

Presse



Die Mitglieder des AKL Böblingen bei der Ehrung von Beate Wiese-Winkler (10 Jahre Mitarbeit im AKL) – hintere Reihe von links: Babsi Ruoff, Margit Wagner, Albert Mohr, Barbara Gogoll, (vorne) Beate Wiese-Winkler und Dietmar Froberg-Suberg. Bild: z

Alles sinnlos? Reden hilft!

Kreis Böblingen: Arbeitskreis Leben bietet Hilfe in Lebenskrisen

Von unserem Mitarbeiter
Georg Schramm

Neben schweren Krankheiten oder dem Tod von nahen Angehörigen können auch Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld, Trennungssituationen, Arbeitslosigkeit oder finanzielle Probleme existenzielle Krisen auslösen.

Krisen gehören zum Leben und stellen oft das ganze Leben auf den Prüfstand. Oft sind Krisen Höhepunkte eines Geschehens, das keine Sicht auf Auswege mehr zulässt.

Die Folge sind oft Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und das Gefühl, immer tiefer in einem Strudel der Hoffnungslosigkeit zu versinken. Durch die coronabedingten Einschränkungen der Sozialkontakte, das wochenlan-

ge Arbeiten im Homeoffice mit den damit verbundenen Gefühlen der Einsamkeit bei Alleinstehenden oder auch der Überlastung bei Familien mit kleinen Kindern, können diese Probleme verstärkt werden.

Krise als Wendepunkt

Hier kann ein Gespräch mit einem außenstehenden Menschen sehr hilfreich sein, um die Krise nicht nur als Bedrohung, sondern auch als Wendepunkt zu begreifen. Oft können dadurch die eigenen Handlungsspielräume und Entscheidungsmöglichkeiten wieder wahrgenommen werden. So kann sich aus einer Krise auch eine Chance entwickeln.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen stehen vorurteilsfrei für Gespräche mit Menschen in

Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr zur Verfügung. Sie helfen, Wartezeiten bis zur Aufnahme einer Psychotherapie zu überbrücken. Auch Menschen in Sorge um einen Angehörigen können sich an den AKL wenden.

Für Hinterbliebene nach einem Suizid bietet der AKL eine Trauergruppe an, die sich einmal monatlich trifft, aber auch Einzelbegleitung ist möglich.

Info

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.
Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr
Stiftstraße 6
71063 Sindelfingen
www.ak-leben.de
akl-boeblingen@ak-leben.de
Krisen-Telefon: 0 70 31 /
30 49 259 (Anrufbeantworter)

Sindelfinger Zeitung SZBZ 17.06.2020

Trauer NACH SUIZID

Das Thema Einsamkeit hat in Zeiten der Corona-Krise eine ganz neue Aktualität erfahren. Menschen leiden unter Kontaktverboten, Angehörige in Krankenhäusern oder auch Pflegeheimen dürfen nicht besucht werden und Großeltern können die Enkel nicht mehr sehen. Während manche Menschen froh sind endlich mal allein sein zu können und dies als willkommene Auszeit betrachten, leiden andere unter Isolation und Einsamkeit. Der Eindruck, allein und verlassen zu sein, sich unverstanden und ausgeschlossen zu fühlen, kann zu schweren seelischen Krisen führen.

Neben der Einsamkeit leiden auch viele Menschen unter Angsterkrankungen, die verstärkt werden durch ständige Medienberichte, Abstands- und Hygieneregeln sowie Quarantänemaßnahmen.

Viele Menschen sehen sich von Arbeitslosigkeit und existentielle wirtschaftliche Probleme bedroht. Manche sind durch diese Situation so überfordert, dass sie nur noch einen Ausweg sehen.

Jährlich nehmen sich ca. 10 000 Menschen jeden Alters, Männer und Frauen, Verheiratete, Väter, Mütter, Kinder, Freunde, Gesunde und Kranke das Leben. Die überwiegende Zahl sind aber Männer im Alter zwischen 50 und 60 Jahren. Männer, die sowieso nicht gerne über ihre seelische Verfassung sprechen, fühlen sich vielfach extrem einsam im Erleben dieser krisenhaften Situation, vor allem wenn diese auf eine schon bestehende depressive Erkrankung trifft.

Fassungslosigkeit und Trauer

Bei jedem Suizid bleiben Menschen zurück, geschockt, fassungslos, mit Schuld- und Schamgefühlen, verzweifelt, wütend, oft wie oder unter einer Glasglocke. Man geht davon aus, dass jedes Jahr ca. 60 000 – 100 000 Menschen in Deutschland von einer Selbsttötung im Familien- oder Freundes-

kreis „betroffen“ sind. Jeder Todesfall ist mit Trauer und Kummer verbunden. Jedoch hat die Art des Todes einen wesentlichen Einfluss auf die Trauer und die Lebensbewältigung danach. Eine Selbsttötung bringt Fragen und Erschwerisse mit sich, die bei anderen Todesarten nicht oder nicht in dieser Heftigkeit auftauchen.

Besondere Belastung

Die Situation nach einem Suizid stellt für Angehörige eine enorme Belastung dar, oft sind sie traumatisiert. Da Suizid kein gewöhnlicher Todesfall ist, muss die Polizei ermitteln, um die Möglichkeit eines Verbrechens auszuschließen. Der Leichnam wird beschlagnahmt und darf bis zum Transport in die Gerichtsmedizin von Angehörigen nicht berührt und versorgt werden. Angehörige werden befragt, ein Abschiedsbrief gesucht, Zimmer versiegelt. Der Schock ist groß, Angehörige erleben diese Zeit und die Wochen danach oft wie in Watte gepackt. Es geht nur noch um das Überleben, wie bewältige ich den nächsten Tag, die nächste Woche?

Nach dem Schock brechen die unterschiedlichsten Gefühle über die Betroffenen herein und auch der Körper kann heftig reagieren: Schlafprobleme, Weinkrämpfe, Appetitlosigkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen.

In der „Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid“ des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen e.V., treffen Menschen aufeinander, die ähnliche oder dieselben Erfahrungen gemacht haben. Vieles braucht nicht erklärt zu werden. Die oft gestellt Frage „Bin ich noch normal?“ und der eigene Trauerweg können mit den Erfahrungen der anderen ver-

glichen werden. Das kann sehr entlastend sein.

Verständnis ohne viel Worte

Der Abend bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, über das Sprechen zu können, was ihnen auf der Seele brennt und was im Alltag oft keinen Platz hat. Hier ist Raum für alles, das im Freundes- und Familienkreis so nicht angesprochen werden kann. Trauer, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Versagen, Ratlosigkeit, Scham. Nichts wird weggeredet. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber zusammen mit anderen finden sich leichter Möglichkeiten, damit weiter zu leben und das gemeinsame Aushalten, hilft die Gefühle zu ordnen und das eigene seelische Gleichgewicht wiederzufinden.

Die Teilnahme an der Trauergruppe ist kostenlos und unverbindlich. Die Gruppe trifft sich immer am ersten Mittwoch im Monat von 19 Uhr bis 20.30 Uhr in Sindelfingen und ist für jeden offen, der einen nahestehenden Menschen durch Selbsttötung verloren hat, egal wie lange der Suizid zurückliegt. Nach einem Vorgespräch ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Kontakt über den AKL oder die Gruppenleiterinnen:

Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de
Telefon (Anrufbeantworter des AKL): 07031/3049259

Barbara Gogoll: 0174/9589057
Margit Wagner: 0172/7244682

„Die Einsamen fühlen sich noch einsamer“

Das Interview: Margit Wagner, Vorsitzende des Arbeitskreises Leben, fürchtet, dass die Corona-Krise die Zahl der Suizidgefährdeten steigen lässt. Aber für jeden Menschen gebe es „einen Plan B, C oder D“, sagt sie.

VON SIGFRIED DANNECKER

SINDELINGEN/WEIßBÖHLINGEN Schon ohne Corona gibt es nicht wenige Menschen, die depressive, einsam sind, die sich ausgegrenzt, überfordert, weichen auf dem Zahnfleisch fühlen. Die Corona-Krise werde die Zahl der psychisch Gefährdeten noch steigen lassen, befürchtet Margit Wagner (66), Vorsitzende des Arbeitskreises Leben (AKL).

Frau Wagner, wie hat sich die Corona-Pandemie bisher auf die Zahl der Hilferufe auf das AKL-Telefon ausgewirkt?
Überraschenderweise haben wir eher weniger Anrufe registriert. Das gilt aber praktisch für alle Arbeitskreise Leben in ganz Baden-Württemberg.

Wie erklären Sie sich so etwas, was ja jeder Erwartungshaltung widerspricht?
Ich denke, viele Depressive haben in der allgemeinen gedrückten Stimmung ihre eigene traurige Befindlichkeit akzeptiert. Weil ja alle irgendwie gedrückter Stimmung waren, hat es sie weniger belastet. Durch den Lockdown bei dann der Stressfaktor Arbeitsplatz weg, allerdings mag zu Hause mit der Kinderbetreuung aber auch mehr Stress als sonst entstanden sein.

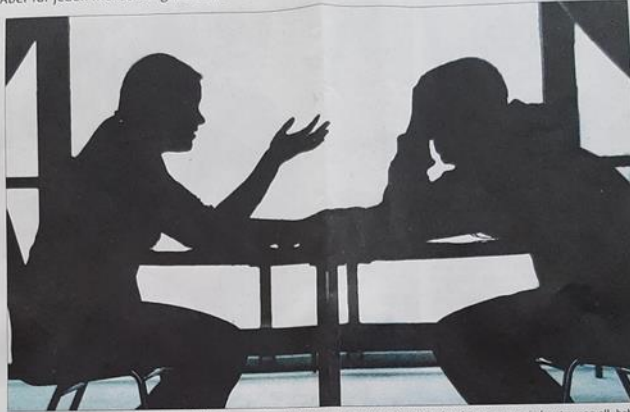
Im Frühjahrser allgemeiner Befindlichkeit – das wäre so etwas wie ein Ver- oder Überdeckungseffekt. Aber so was bricht womöglich wieder auf, psychologisch gesehen?
Ich befürchte, dass mit den jetzigen zunehmenden Lockerungen so mancher Suizidgedanke bei gefährdeten Leuten wiederkehrt, – womöglich um so stärker.

Haben Sie dafür Anhaltspunkte?
Ich habe mit Statistiken im Internet angeschaut. Da bin ich ja immer unterwegs.

Das Internet? Da steht ja oft nicht unbedingt nur Wahres, Vertrauenswürdiges.
Wo ich unterwegs bin, im Allgemeinen schon. In Berlin zum Beispiel soll die Zahl der Selbsttötungsversuche und Suizide in der Zeit des Lockdowns stark zugenommen haben. Wenn man das Darmkrebschwert Arbeitslosigkeit auf Depression trifft, ist eine Gefährdung groß. Ursache könnte laut dem Depressionsforscher Ulrich Hegerl, Psychiater und Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, sein, dass bei niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten viele Sprechstunden ausfallen sind, häufig da Patienten aus Angst vor einer Ansteckung abgesagt haben. Manche Depressiv Erkrankte werden auch gemindert haben, sie dürften das Gesundheitssystem jetzt in dieser besonderen Lage während der Pandemie nicht mit ihrem Problem belasten.

Dafür, dass es nicht zum Schlimmsten kommt, ist der Arbeitskreis Leben ganz wichtig – als erste Anlaufstelle, als Gesprächsanbieter.
Ja, reden hilft. Jemanden finden, der zuhört, ist ganz wichtig. Es nimmt vielfach Druck von der Seele, sich mal aussprechen zu können mit jemandem. Unser Team von zuerst sechs Ehrenamtlichen ist jederzeit ganz Ohr.

Es ersetzt aber Psychologen und Psychiater, also Profis, meistens nicht, oder?
Nein, aber wir sind oft eine Art Überbrückungshilfe, weil ja Wartezeiten auf psychologische und ärztliche Hilfe mehrere Monate betragen können. In dieser Zeit kann man solche Menschen doch nicht alleine lassen. Wir helfen in der Zwischenzeit und stehen – ergänzend – auch während einer Behandlung bereit. Manchmal über sehr, sehr lange Zeiträume. Eben deshalb



Reden ist der erste Schritt, aus dunklen Gefühlen herauszutreten. Die Mitglieder des Arbeitskreises Leben hören gut zu, sind vertrauensvoll, haben Tipps und Anregungen und begleiten ihre Klienten oft sehr sehr lange. Feature-Foto: Ruchay-Chiodi/Archiv



könnten wir auch dringend Verstärkung im Team brauchen.

Sie selber als ehemalige Krankenschwester und Berufsschullehrerin gehen mit diesem Thema seit Jahren, ja Jahrzehnten um. Die Beschäftigung mit dieser Materie ist für Sie doch sicher auch oft belastend. Was motiviert Sie?
Ich habe schon in der Schule mit jungen Leuten geredet, dass ich einen Draht habe, mit Menschen offen über Dinge reden zu können, die sie bedrücken. Es motiviert mich auch, wenn Hilfesuchende Fortschritte machen, wenn es ihnen von Mal zu Mal besser geht. Jeder Mensch kann einen Plan B, C oder gar D entwickeln. Und keiner ist mit seinem Kummer allein. Da gibt es viele, denen es auch nicht gut geht, die es aber geschafft haben, aus dem dunklen Loch wieder herauszukommen. Diese Beispiele helfen auch anderen, es zu schaffen. Im Übrigen bin ich Christin, ein gläubiger Mensch. Ich bete also auch darüber, was ich in meiner Arbeit erlaube – und gebe die Verantwortung an eine höhere Macht ab. Das hilft mir auch selber.

Über die Corona-Beschränkungen sind sicher viele seelisch Gepeinigten noch mehr gebeutelt worden.
Sicher nicht alle, wie oben schon erwähnt. Aber ja, ich habe eine Frau kennengelernt, die halbe acht Wochen lang keinen persönlichen Kontakt zu einem anderen Menschen mehr. Höchstens telefonisch. Und die Kneipen, die für manche Menschen eben ein wichtiger Kontaktort sind, auch wenn sie dort vielleicht nicht Freundschaften finden, die darüber hinausreichen, waren ja auch acht Wochen lang zu. Im Übrigen gehen seelische Krankheiten durch alle Milieus. Die finden Sie auch in bürgerlichsten Kreisen, wo vorrangig alles stimmt: Familie, Beruf, Kinder, Karrieren.

Da maskiert sich gewissermaßen etwas, wie jetzt zu Corona-Zeiten?
Nur dass bei diesen Menschen unter der Maske kein Lächeln möglich ist, solange sie in ihrem Käfig gefangen sind.

Apropos Kneipen: Sie treffen sich mit Ihren Klient(innen) in Cafés und Gaststätten und/oder gehen mit ihnen spazieren, weil Ge-

sprich in Bewegung ja gut ist und keiner mithören kann.
Ja. Aber was ist bei schlechtem Wetter? Wir sind auf der Suche nach einem Raum, der uns mit eigener Schlüsselgewalt dauerhaft verlässlich zur Verfügung steht. Ein Ort, wo man sich zu einem Zwiesgespräch zurückziehen kann. Ich hoffe, wir finden so einen, und weil nächste Woche mal mit Martinikirchen-Pfarrer Jens Junginger reden. Aber vielleicht weiß ja auch jemand anderer Rat.

Anders als andere Arbeitskreise im Land, ist Ihre für den Kreis Böblingen immer noch rein ehrenamtlich organisiert. Eine(n) professionelle(n) Festangestellte(n) vermissen Sie schmerzlich, oder?
Unbedingt. Aber wir gehen von Kosten in Höhe von 40 000 Euro aus, die wir nicht aufbringen können. Vom Landkreis bekommen wir Gott sei Dank 3000 Euro Zuschuss. Aber für eine professionelle Unterstützung reicht das vorne und hinten nicht. Vielleicht liest dieses Interview ja auch jemand, der eine Idee hat, wie eine hauptamtliche (Teilzeit-)Kraft zu finanzieren wäre. Wir sind für Input dankbar, weil wir neben unserer Freiwilligenarbeit nicht noch finanz- und organisationspolitische Dinge schultern können.

Der Arbeitskreis Leben müsste bekannter sein, dann wäre das einfacher.
Absolut. Den AKL kennen zu wenige, obwohl es ihn schon über 25 Jahre lang gibt. Jedemal, wenn Sie in der Zeitung was schreiben, bringt uns das Zulauf – und das ist gut so. Das Thema Suizid muss aus der Tabuzone kommen. Im Kreis Böblingen gibt es pro Jahr rund 40 Suizide. Jeder einzelne ist einer zuviel. Und ich glaube, wir haben mit unserer Arbeit schon viel zum Besseren beitragen können.

■ Der Arbeitskreis Leben (AKL) ist zu erreichen unter Telefon (0 70 31) 3 04 92 59 (Anruferantworter) oder unter E-Mail akk-boeblingen@ak-leben.de. Die Homepage lautet www.ak-leben.de

Eng
Zw
ste

Erste
begl
LONN
Stuttg
der es
am 1
laufes
der F
kand
die z
um v
die
wirk
die
entst
den

A
Prem
die
pölan
Ern
telst
port
tret
fest
tum
ber
Jul
E
der
von
nea
no
vir
sch
ke

Ve
Je
ut
i
d
u
i

Je
ut
i
d
u
i

Je
ut
i
d
u
i



Ein eigener Raum wäre traumhaft

Kreis Böblingen: Für die ehrenamtlichen Krisenbegleiter vom Arbeitskreis Leben ist Zuhören das Wichtigste

Seit mittlerweile 34 Jahren stehen die ehrenamtlichen Krisenbegleiter des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen Menschen in Lebenskrisen und bei Selbstbezugsgefahr zur Seite. Der auf sieben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestehende AKL sucht neue Mitarbeiterinnen und bietet demnächst Fortbildungen an. Die „heimtliche“ Institution wünscht sich außerdem eigene Räumlichkeiten.

Von Sarah Stiller

Es sein, zuhören, neue Ansätze geben, aber auch über Lebenskrisen reden und ein Freund auf Zeit sein, sind einige der vielfachen Tätigkeiten, mit denen die Mitarbeiter des AKL Menschen in Krisensituationen und bei drohender Gefahr der Selbsttötung ehrenamtlich zur Seite stehen. Die Gründe können sehr vielfältig sein. Neben Menschen mit Suizidgefährdung, die vielleicht schon alles für den entscheidenden letzten Schritt vorbereitet haben bis hin zu depressiven Menschen, die beispielsweise nach dem Tod eines Partners mit ihrem Leben nicht zurückkommen, wendet sich der Kreis derjenigen, die dringend Hilfe brauchen.

Die Liste der Notsituationen ist sehr lang

Darüber hinaus liegen auch überfordernde Lebenssituationen vor, in denen Menschen niemand zum Reden haben. Dazu gehören schwere Krankheiten ebenso, wie Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld, Vereinsamungssituationen, Arbeitslosigkeit und finanzielle Probleme, die existenzielle Krisen auslösen. Allein-scheidende Ausgrenzung und Loyalität, die aus dem sozialen Netz herausfallen, bedingten ebenfalls Unterstützung, sobald eine schwierige Situation sie aus der Bahn wirft. Die Aufzählung ließe sich weiter fortsetzen, sagt Margit Wagner, Vorsit-



In Lebenskrisen und bei Suizidgefahr stehen die AKL-Mitarbeiter zur Seite

GB-Foto: Schmidt

zende des AKL. Oft sind Krisen Höhepunkte eines Ereignisses, das keine Sicht auf Auswege mehr zulässt. Die Folge davon sind Traurigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und das Gefühl, immer tiefer in einen Sumpf der Hoffnungslosigkeit zu versinken. Auch die coronabedingten Einschränkungen der Sozialkontakte, die wochenlange Arbeiten im Homeoffice mit dem damit verbundenen Gefühl der Einsamkeit bei Allein-stehenden oder auch der Überlastung bei Familien mit kleinen Kindern, können diese Probleme verstärken haben. In solchen Fällen kann ein Gespräch mit einem ausserhalb stehenden Menschen sehr hilfreich sein, um einen nicht nur als Beobachtung, sondern als Wendepunkt zu begreifen und daraus eine Chance zu entwickeln.



Die ehrenamtlichen Krisenbegleiter des AKL Böblingen (hinten von links): Babal Ruoff, Margit Wagner, Albert Mohr, Barbara Gogoll sowie vorne Beate Wisse-Winkler und Dietmar Froberg-Suberg

Der AKL Böblingen mit seinen aktuell sieben Mitgliedern steht vornehmlich für Gespräche mit Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr bereit. Mit Hilfe können auch Warten bis zur Aufnahme

einer Psychotherapie überbrückt werden. Auch wer Sorge um einen nahen Angehörigen hat, kann sich an den AKL wenden. Für Hinterbliebene nach einem Suizid gibt es eine sich monatlich findende offene Trauergemeinde, aber auch Einzelbegleitungen.

Die Hilfe ist leicht zugänglich und zeitlich. Dafür sorgen die Ehrenamtlichen des Arbeitskreises im Krisenfall. Ein Anrufbeantworter rufet nach der Telefonnummer an sieben Tagen in der Woche von 8 bis 18 Uhr auf. Zeitlich, also am selben Tag, oft schon spätestens nach zwei Stunden, rufen die Krisenbegleiter zurück, um sich nach den Sorgen, Nöten, Wünschen und Erwartungen der Anrufer zu erkunden. Auf keinen Fall entstehen längere Wartezeiten. Mit den Anrufern wird neben dem Telefon bei Bedarf ein zweites Telefon verwendet. Margit Wagner berichtet darüber, dass der AKL keine eigenen Räume besitzt und sie und ihr Team deshalb gerne mit Menschen in Krisen spontan gehen unternehmen oder sich im öffentlichen Raum zu Gesprächen treffen. Das kann ein ruhiger Ort in einem Lokal ebenso sein, wie eine Parkbank.

Es gibt es zum Beispiel die hiesigen- de Elbhorn, deren Mann wegen einer schweren Erkrankung oder auch dem Verlust des Jobs an schweren Depressionen leidet, die sich über einen längeren Zeitraum anschließen. In diesem Zustand kann eine familiäre Situation schnell eskalieren, die depressive Person kommt nicht auf die Füße, hat keine Lust auf Weiterleben und es entstehen Suizidgedanken für alle Beteiligten. Schuld-

gefühle entstehen auch bei Hinterbliebenen, für die der Suizid eines Angehörigen oder nahelebenden Menschen eine Katastrophe auslöst und die sich ständig, auch noch Jahre danach, der Gegenwart „Warum-Fragen“ stellen. „Zufällig ist das Wichtigste, nachfragen und sich die Situation erklären lassen“, damit setzt sich die ehrenamtliche Begleitung für rund 80 Minuten im Jahr an. Die sieben Krisenbegleiter, darunter vier Vollerwerbliche und drei Ehrenamtliche begleiten die Vielzahl von unterschiedlich gelagerten Fällen und bieten auch in Schulung Fortbildungen zu diesem Thema für Lehrer und Schüler an. „Wir würden uns sehr freuen, wenn wir weitere Personen finden könnten, die uns bei unserer ehrenamtlichen Arbeit unterstützen, damit wir unser Angebot auch weiterhin leisten können“, sagt Margit Wagner im Gespräch mit dem „Gäubote“. Ende 2020, spätestens Anfang 2021 startet der AKL mit einer neuen Ausbildungsgruppe, die theoretisch und praktisch innerhalb von sechs Monaten auf die Arbeit als Krisenbegleitung vorbereitet. Inzwischen dürfen sich bei der Vorbereitung melden. Was den AKL am meisten freuen würde, wäre ein eigener Raum, der die gesicherte Atmosphäre für betroffenen Menschen in Krisensituationen bieten könnte.

Das Kontakttelefon ist jeden Tag zwischen 8 und 18 Uhr unter der Rufnummer (0 70 31) 3 04 92 59 erreichbar (AKL) oder man kann den Betroffenen auch per Mail unter akl-böblingen@akl-leben.de Kontakt aufnehmen. Weitere Infos unter www.akl-leben.de

9. Ausblick 2021

Auch im Jahr 2020 zeigte sich, dass insbesondere unsere Erreichbarkeit an 7 Tagen in der Woche für hilfesuchende Menschen bedeutsam war. Um diesen Dienst auch weiterhin aufrecht erhalten zu können, haben wir neue ehrenamtliche Mitglieder gewinnen können, die im Jahr 2021 die Ausbildung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung absolvieren werden.

Vorhaben und Angebote 2021

- Wir werden weiterhin unser Telefonangebot und auch die Trauergruppe aufrechterhalten.
- Vom 01.09.2021 - 22.09.2021 werden wir die für 2020 geplante Wanderausstellung von AGUS (Angehörige um Suizid) im Rathaus Sindelfingen nachholen. Ein Rahmenprogramm ist in Vorbereitung
 - „**Gegen die Mauer des Schweigens**“, Eröffnungsveranstaltung
 - „**Da spricht man nicht drüber**“, Lesung mit Musik im Odeon der SMTT Sindelfingen
 - „**Wenn das Leben zur Frage wird**“, Gottesdienst in der Martinskirche Sindelfingen
- Die Qualifizierung zum Krisenbegleiter bzw. zur Krisenbegleiterin ist im Frühjahr 2021 gestartet und wir hoffen sehr, dass auch die geplanten Präsenzveranstaltungen unter Beachtung eines Hygienekonzeptes durchgeführt werden können.
- Die große Anzahl der Suizide 2019 im Landkreis lassen uns darüber nachdenken, wie diese wohl verhindert werden könnten. Und dabei stellt sich die Frage, ob es nicht sinnvoll wäre, auch im Kreis Böblingen einen Arbeitskreis Krisendienst einzurichten. Dieser Arbeitskreis könnte seine Kräfte bündeln und damit effektive Öffentlichkeitsarbeit leisten. Nur wenn Menschen in Krisen Auswege sehen, Anlaufstellen kennen und Hemmungen überwinden, um diese auch anzufragen, kann geholfen werden. Hier erste Schritte zu unternehmen, wird für uns eine Aufgabe für 2021 sein.

Sindelfingen, den 08.04.2021

Margit Wagner
1. Vorsitzende

Albert Mohr
2. Vorsitzender

IM LEBEN BLEIBEN

Nehmen Sie telefonisch Kontakt zu uns 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 Böblingen e.V.

Telefon 07031 / 3049259
von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr
(Anrufbeantworter)

Mail akl-boeblingen@ak-leben.de

Homepage www.ak-leben.de

