



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

Arbeitskreis Leben Böblingen e. V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2018

INFORMATIONEN

HINTERGRÜNDE

KONZEPTION

ZAHLEN

CHRONOLOGIE

Telefon (AB): 07031 / 3049259

Homepage: <http://www.ak-leben.de>

Vorsitzende: Margit Wagner, Tel.: 0172/7244682

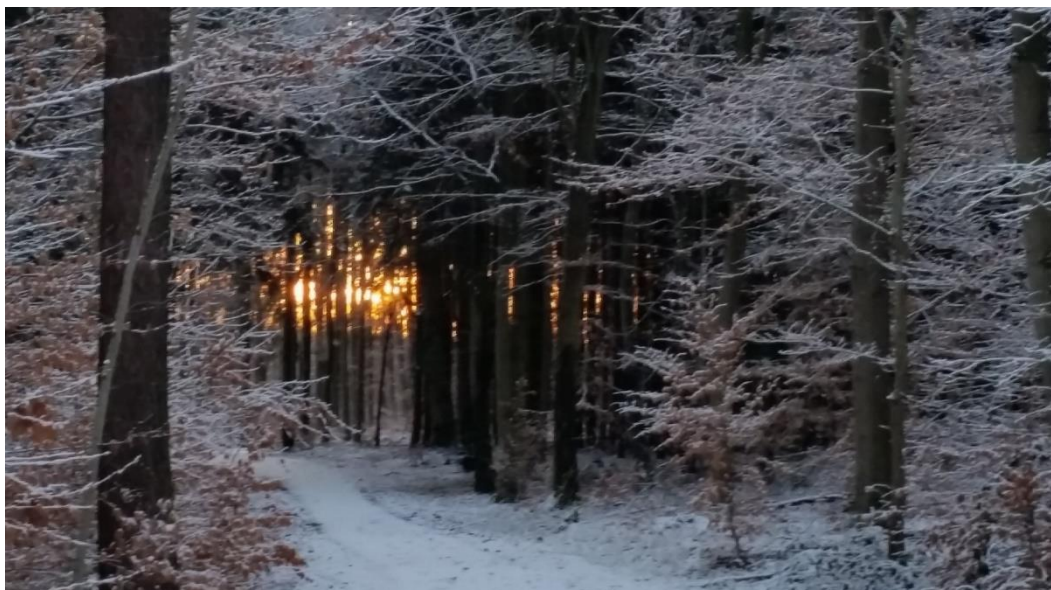
Standort: Stiftstr.6, 71063 Sindelfingen

Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de

Bankverbindung: IBAN:DE 6260 3501 3000 0371 2096
KSK Böblingen, BIC:BBKRDE6BXXX

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 in 2018
4. Trauergruppe
5. Finanzen
6. Positionspapier des AKL Böblingen e.V.
7. Öffentlichkeitsarbeit
8. Schlusswort

1. Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt Drogenpräventionsprogramme und Maßnahmen zur HIV-Prävention, Plakate zur Verkehrsprävention sind allgegenwärtig, doch wie steht es um die Suizidprävention? Weltweit nehmen sich jährlich rund 1 Million Menschen das Leben. Ca. 10000 Menschen davon sterben in Deutschland am Suizid, das sind mehr als Drogen-, HIV- und Verkehrstote zusammen. Die Zahl der Suizidversuche liegt dabei noch um ein Vielfaches höher. Bei Jugendlichen unter 25 Jahren steht der Suizid an 2. Stelle bei den Todesursachen, direkt nach den Unfällen. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besagen, dass jede suizidale Handlung zwischen 6 und 23 weitere Personen – Freunde, Angehörige, Berufskollegen, Zeugen – mitbetrifft.

Jedes Jahr nehmen sich im Landkreis Böblingen ca. 40 Menschen das Leben, d.h. etwa alle eineinhalb Wochen sieht jemand keinen anderen Ausweg mehr. Gehen wir davon aus, dass jeweils nur 10 Personen vom Suizid eines nahestehenden Menschen betroffen sind, dann sind das jährlich ca. 400 Menschen allein im Landkreis Böblingen, die unter der Selbsttötung eines Angehörigen oder Freundes leiden.

Diese Zahlen sollten eigentlich vermuten lassen, dass Suizidalität, die Lebensmüdigkeit, ein Thema ist, über das offen gesprochen wird – doch dem ist nicht so, noch immer handelt es sich um ein Tabuthema. Wenn man aber nicht darüber sprechen kann, dann ist auch keine Hilfe möglich.

Jeder Mensch kann in einer Belastungssituation suizidal werden.

80% aller Deutschen haben schon einmal Suizidgedanken gehabt. Nicht selten leiden suizidale Menschen unter psychischen Erkrankungen, insbesondere unter Depressionen.

REDEN HILFT nachweislich und hier setzt der Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen e.V. an. Acht ehrenamtliche Begleiter und Begleiterinnen stehen Menschen in Lebenskrisen, bei

Selbsttötungsgefahr, nach einem Selbsttötungsversuch sowie nach Suizid eines Nahestehenden bei. Entsprechend dem Motto „Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu, gib Hoffnung“ sind sie für die Menschen in der Krise da, um sie aus der Ausweglosigkeit zu begleiten. Das Angebot richtet sich ebenso an Angehörige in Sorge und an Hinterbliebene nach Selbsttötung eines nahestehenden Menschen und ist immer kostenlos.

Damit erfüllt der AKL seinen Auftrag im Landkreis Böblingen „Baustein der psychosozialen und sozialpsychiatrischen Versorgung“ (s. Satzung § 2.2) zu sein. Alle Angebote unterliegen der Verschwiegenheit. Die Schweigepflicht gilt auch gegenüber dem sozialen Umfeld, solange der Ratsuchende die Mitarbeiter des AKL nicht davon entbindet.

Die kleine Gruppe der Begleiter und Begleiterinnen leistet Beachtliches. Nach wie vor wird der Anruferbeantworter an allen 7 Tagen der Woche 2-stündlich abgehört. Je nach Bedarf kommt es dann zu einmaligen oder mehrmaligen Telefongesprächen, persönlichen Treffen oder auch zu längerfristigen Begleitungen. Zudem wird einmal im Monat eine Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid eines Angehörigen angeboten. Daneben stehen die Mitarbeitenden auch für Informationsveranstaltungen in Schulen, bei Fortbildungen und anderweitigen Veranstaltungen zur Verfügung. Dies alles im ehrenamtlichen Engagement.

Voraussetzung für diese, auch emotional anspruchsvolle Arbeit, ist eine kontinuierliche Fortbildung und auch Supervision der Mitglieder des AKL.

Wünschenswert wäre in diesem Zusammenhang, wenn der AKL über eigene Räumlichkeiten verfügen würde, in denen die Gespräche stattfinden könnten, ebenso wäre es hilfreich, wenn 1-2 hauptamtliche Kräfte (50%) zur Verfügung stünden.

Personell gab es im Jahr 2018 einige wichtige Veränderungen. Matthias Steinmann legte nach 6 Jahren sein Amt als 1. Vorsitzender nieder. Als Nachfolgerin wurde Margit Wagner einstimmig zur 1. Vorsitzenden gewählt. Albert Mohr stellte sich wieder als 2. Vorsitzender zur Verfügung und auch er wurde einstimmig wiedergewählt. Christina Ziegler legte ihr Amt als Kassiererin nieder, dankenswerter Weise hat Dietmar Froeberg-Suberg das Amt übernommen. Die Trauergruppe wurde bisher von Barbara Gogoll und Elke Rogge betreut. Nachdem Elke Rogge mit dem Austritt aus dem AKL die Mitarbeit in der Trauergruppe niedergelegt hat, ist Margit Wagner nun die 2. Betreuerin neben Barbara Gogoll.

Um bei einem Vorstandswechsel nicht auch jedes Mal den Vereinssitz wechseln zu müssen, haben wir bei der Ev. Kirchengemeinde Martinskirche Sindelfingen nachgesucht, ob wir dort einen Briefkasten anbringen könnten. Dies wurde uns dankenswerterweise erlaubt. In Zukunft sind wir also unter folgender Adresse erreichbar:
AKL Böblingen e.V., Stiftstr. 6, 71063 Sindelfingen.

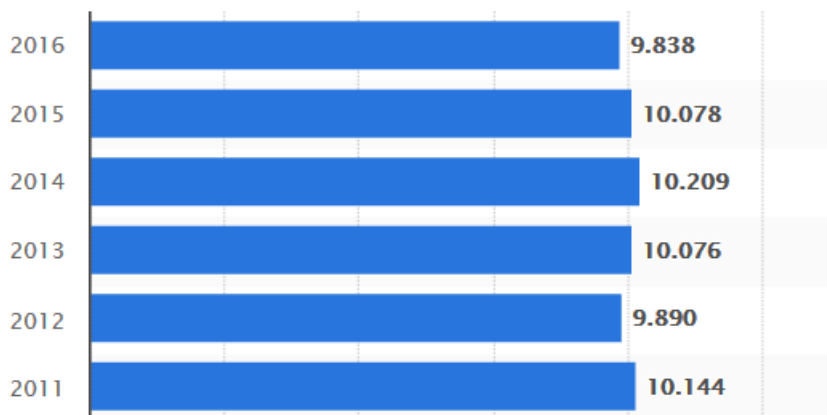


Margit Wagner, 1. Vorsitzende

2. Statistik

Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen derzeit leider nur bis zum Jahr 2016 vor.

a) Selbsttötungen in Deutschland



Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/583/umfrage/sterbefaelle-durch-vorsaetzliche-selbstbeschaedigung/> abgerufen 02-03.2019

b) Selbsttötungen in Baden Württemberg

2016 nahmen sich in Baden-Württemberg 1344 Menschen das Leben, 1019 Männer und 325 Frauen

c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2016

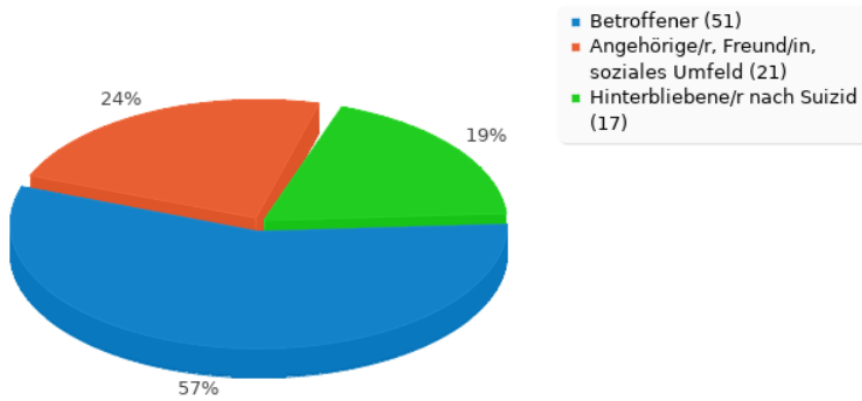
Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	männlich	weiblich	Auf 100.000 der mittleren Bevölkerung	
				männlich	weiblich
LKR Böblingen	45	31	14	16,2	7,2
LKR Esslingen	58	47	11	17,9	4,2
SKR Stuttgart	66	49	17	15,7	5,4
LKR Ludwigsburg	44	32	12	12	4,4
LKR Calw	16	10	6	12,8	7,7
LKR Tübingen	33	23	10	21,1	8,7

Gemessen an den Einwohnerzahlen der umliegenden Landkreise liegt die Suizidrate im Landkreis Böblingen an 2. Stelle hinter Tübingen.

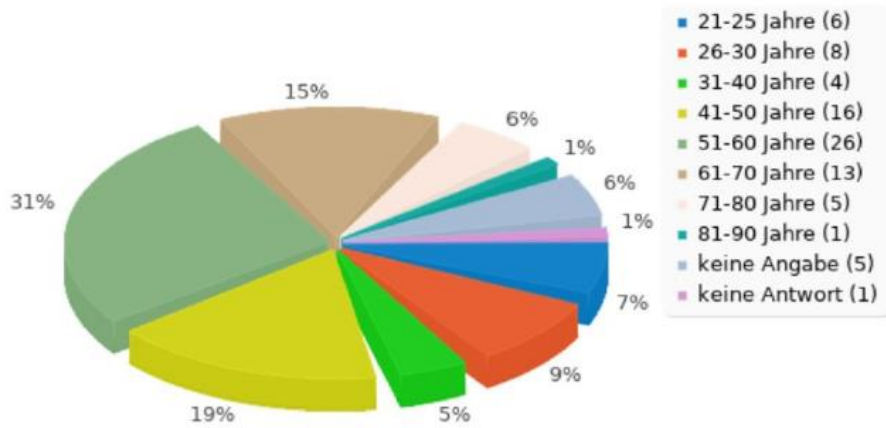
d) Auswertung der Jahresstatistik 2018 des AKL Böblingen e.V.

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

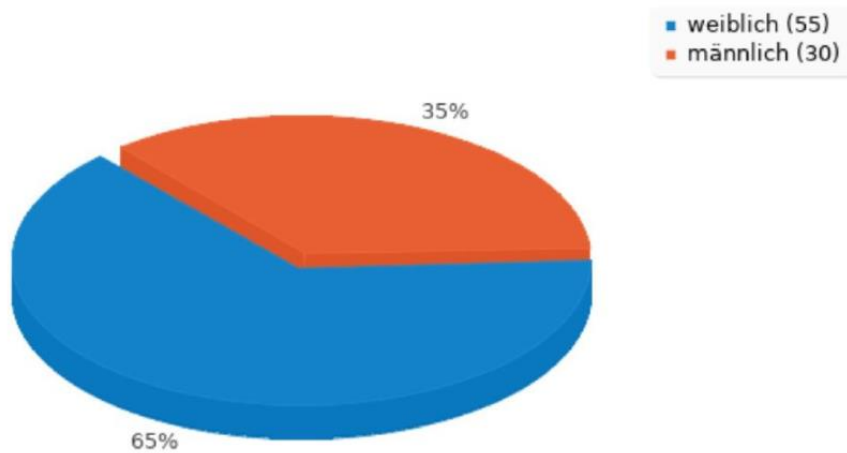
Im Jahr 2018 suchten 89 Menschen Hilfe beim AKL. Davon waren



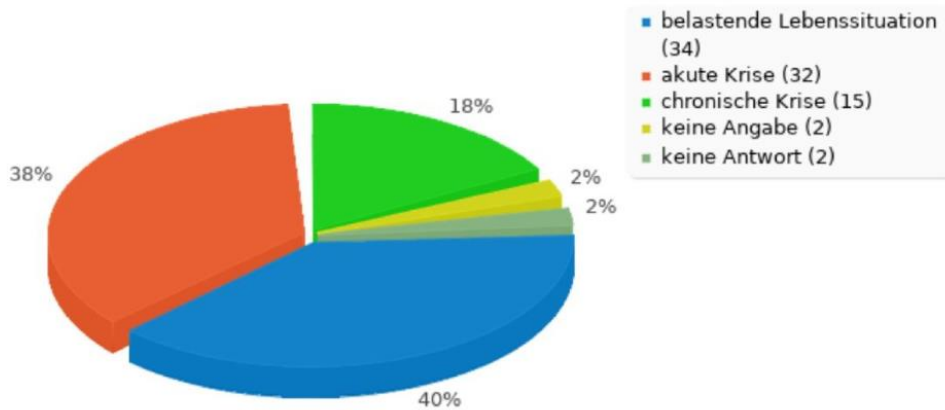
Altersverteilung:



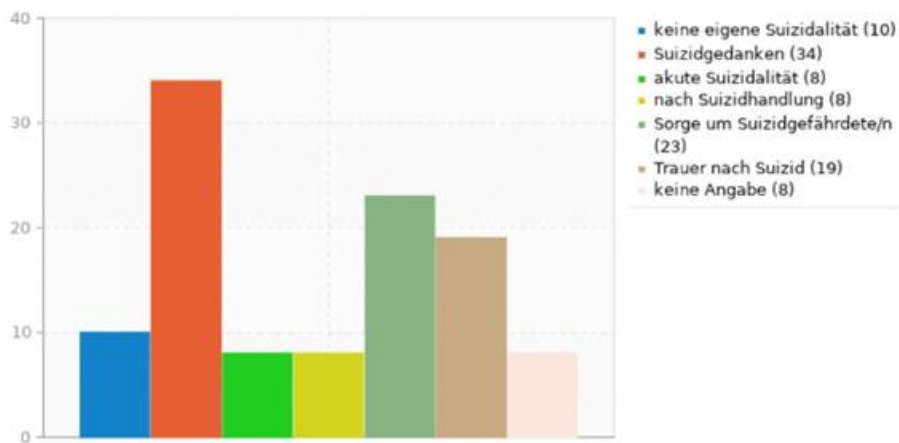
Geschlechtszuordnung



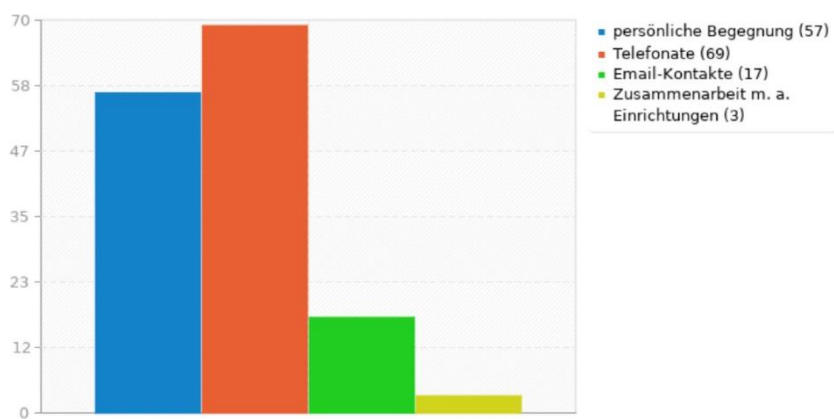
Anlass der Kontaktaufnahme war



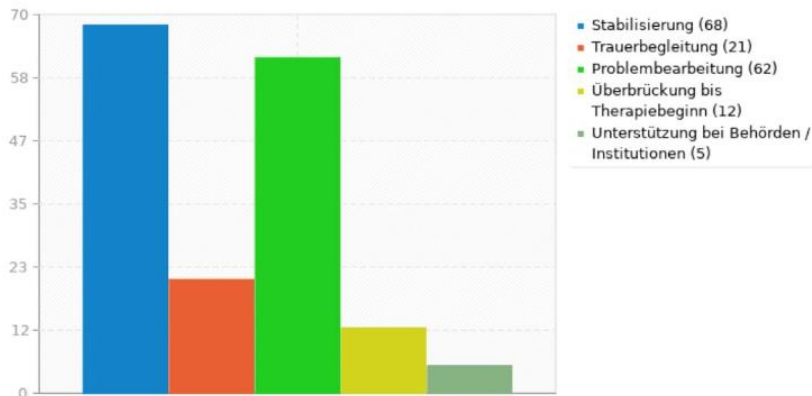
Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?



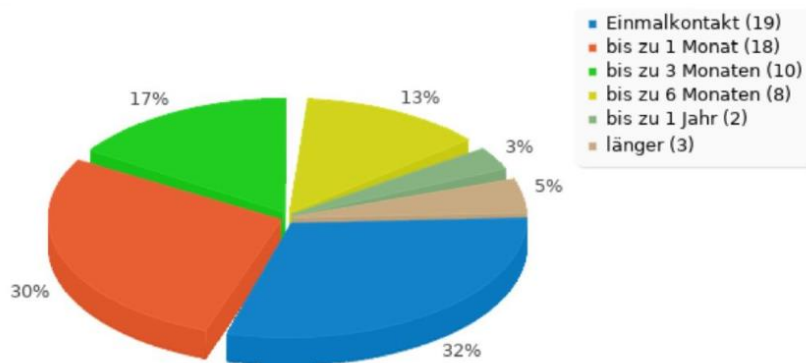
Der Kontakt bestand in



Ziel der Begleitung:



Dauer der Begleitung:



3. Aktivitäten in 2018

Die Aktivitäten des Vereins sind vielfältig. Alle Mitglieder treffen sich regelmäßig 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.

Datum	Aktivität
03.01.	Trauergruppe
10.01.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
24.01.	Gruppentreffen
07.02.	Trauergruppe
14.02.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey

28.02.	Gruppentreffen
07.03.	Trauergruppe
14.03.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
24.03.	Fortbildung im Logotherapeutischen Institut in Tübingen mit Elftraud von Kalckreuth zum Thema „Sinnsuche im Angesicht von Sterben und Tod“
28.03.	Gruppentreffen
04.04.	Trauergruppe
11.04.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
25.04.	Gruppentreffen
02.05.	Trauergruppe
07.05.	LAG-Ehrenamtlichentag in Stuttgart mit Ulrike Backhaus zum Thema „Verlusterleben in der Krise“
09.05.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
23.05.	Gruppentreffen
06.06.	Trauergruppe
13.06.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
27.06.	Gruppentreffen
04.07.	Trauergruppe
11.07.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
25.07.	Gruppentreffen
01.08.	Trauergruppe
03. - 05.08.	Fortbildung mit Anna-Lea Frey in Göttelfingen zum Thema „Eigene Ressourcen wahrnehmen, Selbstreflektion, Selbstentwicklung“.
08.08.	Gruppentreffen
22.08.	Gruppentreffen
05.09.	Trauergruppe
12.09.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
12.09.	Vortrag zum Thema Suizid und Trauergruppe für Suizidhinterbliebene bei Hospizgruppe Herrenberg
14. - 16.09.	DGS-Tagung in Frankfurt "Großstadt, Arbeitsleben und suizidales Verhalten"
26.09.	Gruppentreffen
10.10.	Trauergruppe
15.10.	LAG Herbstsitzung in Stuttgart
17.10.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
24.10.	Leitung eines Workshops beim Fachtag „Psyche in Not“ der Schulsozialarbeit im Landkreis Böblingen
31.10.	Gruppentreffen
07.11.	Trauergruppe
14.11.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
15.11.	Infostand beim Neubürgerempfang in Sindelfingen
18.11.	Vorstellung der Arbeit des AKL beim Oase Gottesdienst in Sindelfingen
28.11.	Gruppentreffen
05.12.	Trauergruppe
12.12.	Gruppentreffen
19.12.	Jahresabschlussessen

Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid

Gruppenabend

Supervision

Fortbildungen der Mitarbeitenden

Vorträge, Infostände, Workshops von Mitarbeitenden

Sonstiges

4. Trauergruppe

Wie wichtig unsere Arbeit in der Trauergruppe ist, zeigt der folgende Bericht einer Teilnehmerin.

5 Worte reißen mir den Boden unter den Füßen weg und lassen mich in einen Abgrund stürzen: „Ihre Tochter lebt nicht mehr“. 2 Polizisten konfrontieren mich an meiner Haustür mit dem Suizid meiner Tochter.

Ein Jahr lang haben wir unsere erwachsene Tochter durch eine schwere Depression begleitet, haben sie im Alltag gestützt, in den Kliniken besucht, sie bei Radtouren und Urlauben mitgenommen – und alles war vergeblich. Sie wollte oder konnte nicht in diesem Leben bleiben und mit ansehen, wie ihr Vater um ein gutes Leben mit seiner Bauchspeicheldrüsenkrebserkrankung kämpfte. Sie hatte aufgegeben.

Nach ungefähr 3 Monaten wurde mir immer bewusster, dass ich mit meinen Gefühlen und meiner Trauer für meinen Mann zu einer großen Belastung wurde. Um ihn zu entlasten und für meine Trauer einen passenden Raum zu finden, schloss ich mich der AKL Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid an. Dort begegnete ich Menschen, die ähnliche oder dieselben Erfahrungen gemacht hatten und die auch fassungslos der brutalen Wirklichkeit ins Auge sehen mussten. Die unvoreingenommene Begegnung, die gegenseitige Anteilnahme, die Offenheit im Umgang mit Gefühlen eröffnete mir neue Sichtweisen auf mein ganz persönliches Schicksal.

Nichts wird weggeredet, alles darf ausgesprochen werden. Im Laufe der Zeit entwickelte sich in der Gruppe ein sehr bewusster Umgang miteinander. Besonders positiv empfinde ich, dass wir eine offene Gruppe sind, in die immer wieder neue Betroffene aufgenommen werden können. Dies bedeutet, dass sich jeder/jede an einem anderen Punkt im Trauer- und Verarbeitungsprozess befindet und man positive Entwicklungen bei anderen Trauernden feststellen kann. Die Hoffnung auf Veränderung begleitet einen dadurch bei jedem Treffen.

Auch nach dem Tod meines Mannes (10 Monate nach dem Suizid meiner Tochter) besuche ich weiterhin die Trauergruppe. Sie ist für mich zu einem Beziehungs- und Austauschort geworden, an dem ich mich mit meinen Gefühlen und meiner Lebenslast, aber auch mit meiner Lebensfreude angenommen fühle.

Ich bin sehr dankbar für den liebevollen und kompetenten Umgang der Gruppenleiterinnen und für das große Vertrauen innerhalb der Gruppe.

E.B.

5. Finanzen

a) Einnahmen:

Zuschüsse	vom Land Baden Württemberg	10.500,00 €
	Vom Landratsamt Böblingen	5.000,00 €
Spenden	in einer Gesamthöhe von	1.199,96 €

b) Finanzplanung

Verwendungsnachweis 2018 und Plan 2019

2018	Plan	Ist
Allgemeine Verwaltungskosten	300,00	100,00
Fachliteratur	350,00	48,00
Beiträge/ Gebühren	250,00	540,00
Fahrkosten, Aufwandsentschädigung	2.000,00	3007,65
Öffentlichkeitsarbeit	2.000,00	15,00
Fortbildungen	4.000,00	2.892,40
Supervision	2.000,00	1.800,00
Honorarkräfte	600,00	980,00
Technischer Support	500,00	500,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene		800,00
	12.000	10683.05

Plan 2019	
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc)	350,00
Beiträge/ Gebühren	250,00
Fahrkosten, Aufwandsentschädigung	3.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	3.000,00
Fortbildungen	4.600,00
Supervision	2.000,00
Honorarkräfte	1.000,00
Technischer Support	500,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	600,00
	15.500,00

6. Positionspapier des Arbeitskreises Leben Böblingen e.V.

Auf der Fortbildung vom 03. – 05.08.2018 in Göttelfingen haben wir das Positionspapier des AKL überarbeitet und unser Selbstverständnis formuliert. Die Niederschrift enthält die wesentlichen Grundlagen und Arbeitsweisen des Vereins.

Positionspapier des Arbeitskreises Leben Böblingen e.V.

Stand: 12.12.2018

Wer wir sind

Der Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. besteht aus einer Gruppe Ehrenamtlicher, die Menschen in Lebenskrisen, bei Selbsttötungsgefahr, nach einem Selbsttötungsversuch sowie nach Suizid eines Nahestehenden begleiten.

Alle Angebote sind kostenfrei und unterliegen der Verschwiegenheit.

Die Schweigepflicht gilt auch gegenüber dem sozialen Umfeld, solange der Ratsuchende die Mitarbeiter des AKL nicht davon entbindet.

Wofür wir uns engagieren

Suizidprävention

Wir bieten Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr partnerschaftliche Begleitung und Unterstützung an.

Unser Klient ist immer die Person, die Kontakt zu uns aufnimmt. Die Kontaktaufnahme ist immer freiwillig, sie ist persönlich, telefonisch oder per Email möglich.

Der Klient ist es, der seine persönlichen Ziele herausfindet. In Abstimmung mit dem Ehrenamtlichen werden die Rahmenbedingungen für die Begleitung festgelegt, z.B. persönliche Treffen oder telefonische Kontakte.

Unsere Unterstützungsangebote

Die Unterstützung richtet sich immer nach den individuellen Erfordernissen des Klienten. Im Wesentlichen besteht sie aus:

- zeitnahen Gesprächen für Betroffene, Angehörige und Freunde
- persönlicher Krisenbegleitung
- Vermittlung weiterer Hilfsangebote oder die Begleitung zu Behörden
- einer Trauergruppe für Menschen, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben

Suizidnachsorge

Der Kontakt wird über die Intensiv- oder Aufnahmestation eines Krankenhauses vermittelt, nachdem der Patient dem Angebot zugestimmt hat, mit einem Krisenbegleiter zu sprechen.

Ein AKL-Mitarbeiter sucht den Patienten so bald als möglich am Krankenbett auf. Dabei nimmt er/sie eine neutrale Position ein. Er/sie ist weder verlängerter Arm der Angehörigen noch des Klinikpersonals.

Der Begleiter achtet darauf, den Suizidenten zu schützen, z.B. vor Vorwürfen oder Panikreaktionen von Seiten der Angehörigen.

Bei Bedarf versuchen wir gleichfalls die Angehörigen in ihren Reaktionen auf den Suizidversuch aufzufangen und ihnen entsprechend ihrer Bedürfnislage ein Angebot zu formulieren bzw. ein solches zu vermitteln.

Die angebotene Unterstützung kann eventuell aus nur einem Gesprächskontakt bestehen, kann aber auch über die Krankenhausentlassung hinausgehen und in eine kürzere oder längere Krisenbegleitung münden.

Trauergruppe für Menschen, die einen Angehörigen oder Nahestehenden durch Suizid verloren haben

Über eine breite mediale Öffentlichkeitsarbeit (Homepage, Zeitung, Flyer) werden interessierte Teilnehmer auf die bestehende Trauergruppe aufmerksam gemacht.

Mit den Bewerbern finden Auswahlgespräche statt. Dabei werden die Gruppeneignung sowie die persönliche Belastbarkeit hinsichtlich der Aufarbeitung des Suizidgeschehens thematisiert. Bei diesem Treffen wird von Seiten des AKL das Programm und der Inhalt der Treffen (Ort, Zeit, evtl. Kosten) vorgestellt. Für die Entscheidung wird eine Bedenkzeit eingeräumt.

Sollte der Bewerber aus verschiedenen Gründen nicht oder noch nicht an der Gruppe teilnehmen können (z.B. fehlende Mobilität oder persönliche Umstände, die für die Gruppe eine zu hohe Belastung sein könnten), besteht die Möglichkeit einer Einzelbetreuung.

Die Treffen finden an jedem 1. Mittwoch im Monat statt.

Worauf wir gründen

Die Werte- und Normenkultur des AKL Böblingen e.V. bildet das Fundament sowohl im Umgang mit den Klienten als auch untereinander, sowie der Öffentlichkeitsarbeit.

- Wir bejahen das Leben.
- Wir sind verlässlich.
- Wir vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und in die Fähigkeiten der Anderen.
- Wir achten unsere eigenen Grenzen und Möglichkeiten.
- Wir halten die Schweigepflicht ein.
- Wir verhalten uns empathisch zu unseren Klienten und Klientinnen und zu unseren AKL-Kolleg*innen.
- Wir respektieren das Autonomiestreben des Anderen und achten seine Willensfreiheit.
- Wir sind weltanschaulich neutral.
- Wir wertschätzen andere Meinungen und können differente Verhaltensweisen aushalten.
- Wir entscheiden durch Mehrheitsbeschlüsse.

Wie kann man Mitarbeiter werden und wie sieht diese Mitarbeit aus?

Ehrenamtliche Mitarbeit

Mögliche ehrenamtliche Mitarbeiter werden über Berichte in den Tageszeitungen und Informationsabende auf den AKL aufmerksam.

Voraussetzungen für die ehrenamtliche Mitarbeit

- Bereitschaft und Zeit, sich zu engagieren:
 - Teilnahme an den Gruppentreffen und an der Supervision
 - Übernahme von Rufbereitschaften und Krisenbegleitungen
 - Teilnahme an den angebotenen Fortbildungen und die Bereitschaft, sich darüber hinaus regelmäßig fortzubilden
 - Weitere Möglichkeiten des Engagements können sein: Öffentlichkeitsarbeit, Netzwerkarbeit, Finanzakquise und –verwaltung, Homepagepflege, Protokollführung, Moderation von Veranstaltungen in Schulen und bei Fortbildungen u.a.

- Offenheit und Vorurteilslosigkeit hinsichtlich Suizidalität und der Begegnung mit suizidalen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Weltanschauung
- Bereitschaft, die eigene Haltung zu den Themen Krisen, Suizid, Sterben und Tod zu reflektieren
- Belastbarkeit und psychische Stabilität
- Teamfähigkeit (Kritikfähigkeit und Feedback geben /nehmen können)
- Mobilität, Erreichbarkeit (Telefon, Email)

Aufnahmemodalitäten

Zum Einstieg findet ein persönliches Gespräch mit der Leitung und einem Mitglied statt, bei dem über die Motivation des Bewerbers und die über die Anforderungen der AKL-Mitarbeit gesprochen wird. Dabei wird auch auf die Schweigepflicht und den Datenschutz hingewiesen und entsprechende Unterlagen werden ausgehändigt.

Nach einer beiderseitigen Bedenkzeit erfolgt die Einarbeitung (ca. 6 Monate). In dieser Zeit nehmen die Bewerber regelmäßig an den Gruppenabenden, der Supervision und den Fortbildungen teil. Auf diese Weise erhalten die Interessenten einen vertieften Einblick in die konkrete AKL-Arbeit, die gleichzeitig zur Vorbereitung und Einführung in die konkrete AKL-Arbeit dienen.

Nach mehreren gegenseitigen Feedbackrunden – Checkpoints – wird eine Entscheidung über die Aufnahme in den AKL und die Übernahme der Rufbereitschaft getroffen. Das neue Mitglied erhält den Zugang zum Anrufbeantworter und zum Email-Postfach.

Aus- und Fortbildung (FB) der Ehrenamtlichen beim AKL Böblingen

Die Aus- und Fortbildung der Ehrenamtlichen richtet sich nach dem Bedarf und findet regelmäßig statt in Form von

- Wochenendfortbildungen und Fortbildungsabenden
- Teilnahme an der jährlichen DGS-Tagung
- Teilnahme an den LAG-Angeboten
- Fachliteraturstudium

Ziele

- regelmäßige fachspezifische Wissensvermittlung und Selbsterfahrung
- Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung
- Förderung der Teamentwicklung
- Selbstreflexion

Inhalte

Die Themen richten sich nach dem Bedarf und den Erfahrungen in Krisenbegleitung der Ehrenamtlichen. Alle Gruppenmitglieder sind an der Themenfindung beteiligt.

Gruppenabend

Jeweils am 2. und am 4. Mittwoch im Monat trifft sich die Gruppe zu einem Gruppenabend. Beim Gruppenabend geht es im Wesentlichen um

- Fachlichen Austausch über Krisenbegleitungen
- Supervision und Intervision
- Organisatorisches (z.B. Rufbereitschaftsplan) und aktuelle Aufgaben (-verteilung)

Wie wir in der Öffentlichkeit auf uns aufmerksam machen

Einige Beispiele:

Informationsabende, Marktstände, Ethikunterricht, Gottesdienste, Medienarbeit, Homepagepflege, Podiumsdiskussionen, Kontaktpflege mit Regionalpolitikern, Benefizkonzerte, Erstellung und Verteilung von Informationsmaterialien, Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen.

Welche Netzwerke wir pflegen

Der AKL-Böblingen e.V. arbeitet in verschiedenen Gremien mit und pflegt Kontakte zu örtlichen Organisationen, z.B.

- Mitglied und Teilnahme an den Finanz- und Inhaltstreffen der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg
- Mitgliedschaft bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)
- Kontaktpflege mit den regionalen Beratungsstellen, den Fachstellen des Landratsamtes und Gesundheitsamtes, der Polizei, den Altenpflegeheimen, den Kirchen, den Selbsthilfegruppen, den (Fach-)Ärzten und (Fach-)Kliniken

7. Öffentlichkeitsarbeit

a) Schule

2018 sollten die Flyer für die Trauergruppe aktualisiert werden. Nach Beratung in der Gruppe wurde beschlossen, dies in Form eines Projektes mit der Abteilung für Gestaltung der Gottlieb-Daimler-Schule² in Sindelfingen durchzuführen.

Im Folgenden die Presseerklärung, die 2019 an die Presse ging:

Flyer für die Trauergruppe für Suizidhinterbliebene des AKL

Projekt des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen e.V. mit einer Klasse der Abteilung Gestaltung der Gottlieb-Daimler-Schule 2



vorne v.l.n.r: Christoph Merck, Alicia Atexinger, Philipp Steiner
hinten v.l.n.r: Rina Rezek, Nadine Gille, Margit Wagner, Barbara Ruoff

Mit einem Projekt der besonderen Art beschäftigten sich die Schülerinnen und Schüler der Klasse 2BKTD2 unter der Leitung von Rina Rezek und Nadine Gille. Für die Trauergruppe für Suizidhinterbliebene des AKL sollten neue Flyer gestaltet werden.

Jährlich werden in Deutschland ca. 60.000 – 100.000 Menschen neu mit einem Suizid in ihrer Umgebung konfrontiert. Menschen, die Angehörige und Freunde durch Suizid verloren haben, durchleben oft Phasen von tiefer Trauer, depressiven Stimmungen, Schuldgefühlen, Wut und Hilflosigkeit. Diesen quälenden Gefühlen wird in der Trauergruppe des AKL Böblingen e.V. Raum gegeben. Das Verständnis und die gegenseitige Wertschätzung in der Gruppe hilft bei der Suche nach eigenen Wegen, mit dem Erlebten umzugehen.

Das schwierige Thema bearbeiten die Schüler und Schülerinnen nach einer einführenden Stunde zum Thema „Depression und Suizidalität“. Sich in die schwere Thematik einfühlen, nicht beantwortbare Fragen aushalten und sich den eigenen Ängsten stellen, erfordert Mut. Während der Arbeit am Flyer wird das Thema immer wieder diskutiert. Für die Gestaltung stellen sich viele Fragen: Welche Bilder sprechen Betroffene an, welche Farben sind geeignet, wie drücke ich Hoffnung aus, die über das Leid hinausweist? Beachtlich war die Anzahl der gelungenen Flyer, die als Arbeitsergebnis vorgelegt wurden und es war eine schwere Aufgabe für die Mitglieder des AKL, die drei besten Flyer auszuwählen. Zwei, dieser Flyer werden nun gedruckt und verteilt werden, um betroffenen Menschen Hilfen und Wege aufzuzeigen mit ihrem Leid fertig zu werden.

„Eine wichtige und gute Zeit“

Böblingen/Sindelfingen: Matthias Steinmann hört als Vorsitzender des Arbeitskreises Leben auf

Von unserem Mitarbeiter
Rüdiger Schwarz

2017 setzten im Landkreis Böblingen 32 Männer und sieben Frauen ihrem Leben ein Ende, bundesweit ist die Zahl der Suizidtoten in den letzten Jahren wieder leicht angestiegen. Im Landkreis Böblingen kümmert sich ein Kreis Ehrenamtlicher um Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr.

Seinen Sitz hat der Verein Arbeitskreis Leben momentan in Börsau, dort ist sein langjähriger Vorsitzender, der Kindseelsorger Matthias Steinmann, zu Hause. Früher ging die Post noch an die Krankenhäuser in Böblingen und Sindelfingen, wo sich der Sitz des Arbeitskreises befand. Nun, da Steinmann nach über sechs Jahren den Vorsitz abgibt, will man den Kirchengemeinderat bitten, dem Arbeitskreis einen Briefkasten im Sindelfinger Stützhof zu bewilligen. „Sonst müssen wir bei einem Vorstandswahl jedes Mal den Sitz wechseln“, begründete Steinmann den Schritt.

Manchmal Bauchweh

Er selbst geht nun auf die Witz und möchte in die Reihe der Mitarbeiter zurücktreten. „Ich hatte nicht gerade schlaflage. Nichts, habe aber viel über die Aufgaben des Vereins nachgedacht und dabei manchmal Bauchweh gehabt“, heißt der scheidende Vorsitzende wissen. Obwohl man die vergangenen Jahre an der Hinterbühne von Mitarbeitern gearbeitet hätte, es gut fünf Leute hätten mehr sein dürfen, sei es eine große Leistung des Arbeitskreises gewesen, dass er den Dienst aufrechterhalten konnte. „Es war eine wichtige und gute Zeit für mich,



Matthias Steinmann hört als Vorsitzender beim Arbeitskreis Leben auf. Bild: Holm

Ich bin von der Sinnhaftigkeit unseres Tuns überzeugt“, betont der Seelsorger.

Der Böblinger Verein ist der einzige der insgesamt zehn Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg, der ausschließlich mit ehrenamtlichen Kräften Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefahr zu helfen sucht. Alle zwei Stunden, zwischen acht und 18 Uhr, hört einer der Mitarbeiter den Anrufer an, ruft die eingegangenen Mails an, um zeitlich auf einen Hilferuf reagieren zu können. 81 solcher Hilferufe erreichten den Arbeitskreis im vergangenen Jahr. Daran ergaben sich insgesamt 68 Be-

gehörungen, manche dauern bereits über ein Jahr an, andere bewegen sich in einem Zeitraum von einem bis zu sechs Monaten.

Der Arbeitskreis steht sich als Brückenhelfer zwischen Menschen in Not und den professionellen Fachkräften, dem sozialpsychiatrischen Dienst oder den psychiatrischen Kliniken. Da sind die Wartezeiten oft lang, können sich bis zu einem halben Jahr hinziehen. Die Begleitung der Klienten passiert zunächst im öffentlichen Raum, man trifft sich in Cafés, geht miteinander spazieren oder schon mal zum Billardspiel. „Wir haben natürlich viele Langzeitkunden, die immer wieder unsere Hilfe in Anspruch nehmen“, weiß Steinmann.

Hoffungslose Fälle

Oftmals landen Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen beim Arbeitskreis, mitunter Menschen, die längst durch sämtliche Raster der psychiatrischen Krankenhäuser und Therapien durchgefallen sind, spricht als „hoffungslos“, ausbehandelte Fälle gehen, trotz Hilfsangeboten ihren Alltag nicht bewältigen, gönnten und sich nicht mehr in ihnen zurechtfinden. „Ich habe den Eindruck, dass in den letzten Jahren diese Menschen vermehrt bei uns hängengeblieben“, sagt Matthias Steinmann.

Das Problem ist nun, dass der Arbeitskreis für solche Langzeitfälle nicht gedacht ist. Zwar verfügen seine derzeit 11 Mitarbeiter über Aus- und Weiterbildungen zur Krisenberatung und Krisenbegleitung, an jedem zweiten Gruppenabend findet zudem eine von professionellen Hand geleitete Supervision statt, doch für eine Langzeitbegleitung von psychisch kranken Menschen fehlen Ressourcen und die Qualifikation. „Es ist recht, wenn man bedenkt, dass viele seiner Helfer berufstätig sind und Familie haben.“

Wenn es den Boden unter den Füßen wegzieht

Kreis Böblingen: „Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid“ erfüllt eine wichtige Aufgabe

Der Tod eines geliebten Menschen ist immer schmerzhaft und schwer zu ertragen. Er reißt eine Lücke, zerstört das Gewebe der Lebenszusammenhänge. Ist der Tod durch Suizid herbeigeführt, quälen sich Hinterbliebene zudem oft mit Schuldgefühlen. In der Trauergruppe des Arbeitskreises Leben (AKL) finden sie ein offenes Ohr und können sich im geschtzten Rahmen mit Menschen in ähnlicher Situation austauschen – eine Begleitung, die die Gruppenteilnehmer als sehr hilfreich empfinden.

„Fünf Worte reißen mir den Boden unter den Füßen weg: Ihre Tochter lebt nicht mehr“, beginnt eine Teilnehmerin zu erzählen. Offen schildert sie die lange, oft mhevollte Begleitung ihrer an Depressionen leidenden Tochter, die Fassungslosigkeit und den Schmerz nach deren Freitod und die zunehmende Belastung der Beziehung zu ihrem Mann. „Die Offenheit, das gegenseitige Vertrauen und der Umgang mit Gefühlen in der Gruppe eröffneten mir neue Sichtweisen“, erzählt sie.

Die Trauergruppe des AKL ist ein offenes Angebot für Menschen, die den Suizid eines nahestehenden Menschen betrauern. „Jeder kann zur laufenden Gruppe dazukommen, sollte aber im Vorfeld ein Vorgespräch mit uns führen“, erklärt Barbara Gogoll, die die Gruppe zusammen mit Margit Wagner, der Vorsitzenden des AKL, leitet. „Das ist wichtig, um abzuklären, welche Erwartungen und Hoffnungen jemand hat. Wir bieten keine professionelle Therapie, sondern den Erfahrungsaustausch im Rahmen einer Selbsthilfegruppe.“ An jedem ersten Mittwoch im Monat trifft die Gruppe zusammen, um sich auszutauschen und gegenseitig zuzuhören und zu stärken. Derzeit sind es zehn Teilnehmer, die zum Teil weite Wege auf sich nehmen, denn Trauergruppen für Hinterbliebene nach Suizid sind rar. „Im Kreis Böblingen sind wir die Einzigen“, weiß Barbara Gogoll. Einfühlsam moderieren sie und Margit Wagner den Abend. Auch zwischen den Treffen sind sie für die Gruppenmitglieder als Ansprechpartner da. Manche bleiben über Jahre in der



Trauer nach Suizid: „Es hat mir so viel Kraft gegeben, mit Leuten zusammen zu sein, die das kennen“ GB-Foto: gb

Gruppe, andere nur eine Weile. Jeder trauert anders. Sie sitzen im Sthlerkreis und leisten gemeinsame Trauerarbeit um die Mutter, die Tochter, den Lebenspartner, die Schwester oder den Schwager, denen der Tod leichter erschien als das Weiterleben. Jeder hat eine bunte Kerze vor sich stehen, die zu Beginn des Treffens angezündet wird. Sie stehen für die Verstorbenen, die schmerzlich vermisst werden. „Anfangs habe ich mich damit schwergetan, eine Kerze für meinen Vater anzuzünden. Jetzt kann ich damit schon besser umgehen“, erklärt ein junger Mann, der seit ein paar Monaten in der Gruppe ist. „Hier bekomme ich Tipps und Ansichten, die ich von Freunden und Verwandten so nicht bekommen könnte, weil die eine geprägte Sicht auf die Situation haben.“

Geschtzter Rahmen

Der Abend bietet den Teilnehmern die Gelegenheit, über das Sprechen zu können, was ihnen auf der Seele brennt – und was im Alltag oft keinen Platz hat. Die Stimmung ist offen, freundlich, wertschätzend. Im geschtzten Rahmen der Gruppe kann jeder Teilnehmer sich mitteilen und auch Themen aussprechen, die im Freundes- oder Familienkreis so nicht möglich sind. Hier ist Raum für alle Gefühle, auch für Wut und Verzweiflung. „Bei einem Suizid plagen sich die Angehörigen oft mit der Frage, welchen Anteil sie daran haben. Oft wird ihnen – direkt oder unausgesprochen – vom Umfeld Schuld zugewiesen.“

Auch in der heutigen Zeit, weiß Barbara Gogoll, gilt Suizid oft noch als Makel, der die ganze Familie fällt. Das Thema ist tabu, der Umgang damit schwierig. „Meine Schwester hat sich vor einem Zug geworfen. Die Familie ist auseinandergebrochen, und von meinen Freunden fühle ich mich alleingelassen. Ich will niemanden belästigen, und keiner will darüber reden“, erzählt eine andere. „In der Gruppe darf man alle Themen ansprechen, ich bin dankbar dafür, einmal im Monat herkommen zu können, weil wir hier dasselbe Schicksal teilen.“ Sie ist enttäuscht von Freunden und Bekannten, die einen Bogen um sie zu machen scheinen – wohl, weil sie sich hilflos fühlen und nicht wissen, was sie sagen sollen. Eine Situation, die auch den anderen im Raum nicht unbekannt ist. Dabei, da sind sich alle Anwesenden einig, ist es gar nicht wichtig, was jemand sagt. „Man braucht nicht viele

Worte, um zu spüren, dass der andere Anteil nimmt. Ein kleines Zeichen ist genug. Bloß nicht zurückziehen“, erklärt sie bestimmt. „Das einzig Schlimme ist, wenn das Gespräch darüber ins Stocken kommt“, erklärt eine Teilnehmerin. „In meiner Familie wird darüber nicht geredet.“

Das ist leider kein Einzelfall. Das Bedürfnis, über das Geschehene zu sprechen, stößt im Umfeld oft auf Ablehnung und Schweigen. „Etwa 11 000 Menschen sterben in Deutschland jedes Jahr durch Suizid“, erklärt Barbara Gogoll. „Durch jeden Suizid sind laut Statistik etwa sechs Angehörige direkt betroffen.“ Fast immer bleiben Menschen zurück, die mit dem brutalen einschneidenden Ereignis klar kommen müssen. „Ich bin nach dem Tod meines Mannes völlig zusammengebrochen. Als ich in die Gruppe kam, hab ich erst mal nur zugehört. Es hat mir so viel Kraft gegeben, mit Leuten zusammen zu sein, die das kennen“, schüttet eine junge Frau ihr Herz aus, die mit Selbstvorwürfen ringt. „Ich habe ja gewusst, dass es ihm schlecht geht und dass er nicht mehr leben mag. Ich habe immer versucht, für ihn da zu sein und auf ihn aufzupassen. Doch dann findet er den Moment, wo ich kurz nicht da bin! Er hat seinen Tod als einzigen Ausweg gesehen. Er war in einem tiefen Loch – wie ein tiefer Brunnen mit glitschigen Wänden – und wusste nicht, wie er da wieder herauskommen kann.“

Jeder hat ein Recht auf Selbstbestimmung“, erklärt Barbara Gogoll behutsam. „Ich muss die Entscheidung des anderen annehmen, auch wenn es mir große Schmerzen verursacht.“ Dem stimmt eine andere Teilnehmerin zu, betont aber auch, wie schwierig das ist. „Meine Mutter hat in ihrem Abschiedsbrief geschrieben: ‘Es hat nichts mit euch zu tun, es ist allein meine Entscheidung. Ich habe lange gebraucht, um das zu akzeptieren.’ Durch diesen Beitrag wünschen sich die Teilnehmer der Gruppe eine größere Offenheit in der Gesellschaft im Umgang mit dem schwierigen Thema Suizid. Vor allem aber möchten sie anderen Betroffenen Mut machen, sich die erforderliche Unterstützung und Begleitung zu suchen.

–gb–
■ Die „Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid“ des AKL Böblingen trifft sich immer am ersten Mittwoch im Monat in Sindelfingen. Kontakt unter Telefon 0174 / 95 58 90 57 oder per E-Mail unter akl-sindelfingen@ak-leben.de

Nachfragen helfen Suizidgefährdeten

Kreis Böblingen: Der heutige Welttag zur Prävention will Angehörige und Freunde ermüden, sich einzumischen

„Hand in Hand für Suizidprävention“: Unter diesem Motto steht der diesjährige Welttag der Suizidprävention am heutigen Montag, 10. September, wie der Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. (AKL) mitteilt.

Weltweit nehmen sich jährlich rund eine Million Menschen das Leben. Etwa 10000 Personen davon sterben in Deutschland am Suizid, das sind mehr als Drogen-, HIV- und Verkehrstote zusammen. Die Zahl der Suizidversuche liegt dabei noch um ein Vielfaches höher. Bei Jugendlichen unter 25 Jahren steht der Suizid an zweiter Stelle bei den Todesursachen, direkt nach den Unfällen. Im Landkreis Böblingen nehmen sich pro Jahr fast 40 Menschen das Leben. Geht man davon aus, dass jeweils nur sechs Personen vom Suizid eines nahestehenden Menschen betroffen sind, dann sind das jährlich etwa 240 Menschen allein im Landkreis Böblingen, die unter der Selbsttötung eines Angehörigen oder Freundes leiden.

Jeder Mensch kann in einer Belastungssituation suicidal werden. 80 Prozent aller Deutschen haben schon einmal Suizidgedanken gehabt. Nicht selten leiden suicidal Menschen unter psychischen Erkrankungen, insbesondere unter Depressionen.

Wichtig ist daran, dass man das Risiko kennt und Warnsignale wahrnimmt, um entsprechend handeln zu können. In acht von zehn Fällen werden Suizidabsichten vorher angekündigt. Oft scheuen sich Betroffene aber auch davon, mit ihnen nächsten Angehörigen darüber zu sprechen, weil sie diese nicht belasten wollen. Jugendliche wenden sich eher an Gleichaltrige als an Erwachsene.

Depressive Krisen

Hinter Suizidgedanken stehen meist sehr belastende Probleme und Krisen, die den Betroffenen als unüberwindlich erscheinen und die als persönliches Scheitern erlebt werden. Depressive Krisen können einhergehen mit großer Niedergeschlagenheit, Hoffungslosigkeit und Verwerfung. Suizidgedanken und -versuche sind deutliche Hinweise. Sie drücken den dringenden Wunsch nach einer Lebensveränderung aus, hierfür erscheint ein Suizid ein möglicher Lösungsweg. Warnsignale können sein vorübergehende Suizidversuche, Rückzug in eine Fantasiewelt, gedrückte Stimmung und Interessenlosigkeit, Beschäftigung mit Suizidmethoden und Suizidrezepten, das Herin von persönlichen Angelegenheiten, aber auch eine vermeintliche Stimmungsaufhellung nach einer Phase großer Niedergeschlagenheit.

Das kann bedeuten, dass innerlich eine Entscheidung für einen Suizid getroffen wurde.

Wichtig ist für Angehörige und Freunde das Mut zu haben, direkt und offen Suizidrisiko anzusprechen und nachzufragen, ob Suizidgedanken bestehen. Oft gibt es dieberichtig eine Scheu, da angenommen wird, so könne man schuldige Hände wackeln. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Betroffene Menschen fühlen sich durch die Nachfrage in ihrer Not gesehen und ernst genommen. Hilfreich ist es zuzuhören, ohne Druck oder Vorwürfe zu machen. Man sollte auch nicht versuchen, die Betroffenen umzustimmen, das führt eher zu Rückzug und Schweigen. Es ist wichtig, sich nicht zu schämen, weitere Hilfen zu aktivieren, etwa das Hinzuziehen von Ärzten, Psychologen und professionellen Helfern oder von Angehörigen und verständnisvollen Freunden. Jugendliche sollten erwachsene Personen hinzuziehen.

Wichtig kann auch die eigene Information zu der Thematik sein. Je wissen viele Menschen beispielsweise nicht, dass Depression eine Krankheit ist, die behandelt werden kann, damit es Menschen wieder besser geht.

Der Welt-Suizid-Präventionstag dient auch der Trauer und des Gedenkens an die durch Suizid Verstorbenen. Als sichtbares Zeichen hierfür bildet die Internationale

Gesellschaft für Suizidprävention, am Montag, 10. September, um 10 Uhr eine Kerze anzuzünden und sie sichtbar in ein Fenster zu stellen.

Bedenklich nachweislich, und hier wird der Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. an Ehrenamtliche Helferler dabei Menschen in Lebenskrisen. Bei Selbsttötungsgefahr, nach einem Selbsttötungsversuch sowie nach Suizid eines Nahestehenden bei Unterstützung, sprechen dem Motto „Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu, gib Hoffnung“ sind sie für die Menschen in der Krise da, um sie aus der Ausweglosigkeit zu befreien. Das Angebot richtet sich ebenso an Angehörige in Sorge und an Hinterbliebene nach Selbsttötung eines nahestehenden Menschen und ist immer kostenlos.

Krisentelefon stets erreichbar

Das AKL-Krisentelefon ist jederzeit über die Nummer (07141) 3 04 02 59 zu erreichen. Der Anrufbeantworter wird täglich zwischen 8 Uhr und 18 Uhr alle zwei Stunden von der Bereitschaft abgehört, und es erfolgt ein Rückruf. Auch eine schriftliche Kontaktaufnahme ist möglich, Mail: akl-boeblingen@akl-leben.de.

Menschen, die gerne mitarbeiten möchten, sind zum Infobesuch am Mittwoch, 26. September, um 18 Uhr in den Südfahndorfbüchlingen eingeladen. -gt-

Sindelfinger Zeitung 22.09.2018

... und ... war die erste ... Vorstellung an der ... in unterschiedlichen ... lauchten die ...

Die Warnsignale erkennen

Sindelfingen: Informationsveranstaltung des Arbeitskreises Leben am kommenden Mittwoch

Von unserer Mitarbeiterin
Renata Lück

Jährlich sterben in Deutschland 10 000 Menschen durch Selbsttötung, fast 40 im Landkreis Böblingen. Der Arbeitskreis Leben informiert am 26. September um 19 Uhr im Sindelfinger Stifftshof, Südfstraße 4, darüber, wie man die Warnsignale erkennen und vielleicht helfen kann.

Der WHO rief 2009 den 10. September zum Internationalen Welt-Suizid-Präventionstag aus, da Suizid eines der größten Gesundheitsprobleme der Welt darstellt. Jährlich geben sich mehr Menschen auf als durch Verkehrsunfälle, Drogen und AIDS zusammen erber.

Und dies betrifft alle Gesellschaftsschichten. Trotzdem ist es ein Tabuthema und die wenigsten Menschen wissen, wie sie Lebensrisiken zu Seite stehen können - omen, die einen Suizid versuchen, und den Angehörigen, die mit dem Tod eines Familienmitglied leben müssen. Bislang sind unter 25 Jahren, steht der Suizid an zweiter Stelle der Todesursachen nach Unfällen. Deutschland auch die Prevalenz. Es ist also ein Thema, über das geredet werden muss, sonst ist Hilfe nicht möglich.

In acht von zehn Fällen werden Selbsttötungsabsichten vorher angekündigt. Doch oft scheuen sich die Betroffenen, mit ihren

Warnsignale können auch der Rückzug in eine Fantasiewelt oder Interessenlosigkeit, Beschäftigung mit Suizid Methoden oder das Begeh persönlicher Angelegenheiten sein. Wenn nach einer langen depressiven Phase die Stimmung plötzlich wieder anhält, kann dies auch bedeuten, dass die Entscheidung gefallen ist. Dann sollte man den Mut haben und nachfragen. Betroffene fühlen sich in diesem Moment in ihrer Not ernst genommen. Hilfreich ist zuzuhören ohne Druck, Vorwürfe oder den Versuch, sie umzustimmen.

Das führe eher zu Eskalation, sagt Margit Wagner aus Sindelfingen, die Vorsitzende des Arbeitskreises Leben. Die sei ein Kennzeichen, die sich zur Zeit um Menschen in Krisen kümmern, sprechen mit ihnen und versuchen, ihre Perspektive aufzuzeigen. „Man nimmt sich sonst die Chance, dass es besser wird“, so Wagner. „Aber wir lassen den Leuten die Freiheit, sich fürs Leben zu entscheiden oder nicht.“

Info

Das AKL-Telefon 0 70 31/30 49 269 wird tagsüber alle zwei Stunden abgehört und die Bereitschaft auf zurück. Per Mail erreicht man den Arbeitskreis Leben unter akl-boeblingen@akl-leben.de. Die Mitglieder, die zu Verschwiegenheit verpflichtet sind, wünschen sich dringend Verstärkung.



Margit Wagner. Bild: GGG

Nächsten darüber zu sprechen, um diese nicht zu belasten. Jugendliche wenden sich eher an Gleichaltrige als an Erwachsene. Doch sie sollten dem mit Erwachsenen redend wie die Teilnehmerinnen von Beratungen erklunden. Meist handelt es sich um Depressionen oder sehr belastende Probleme, die in Niedergeschlagenheit, Hoffungslosigkeit und Verwerfung münden. Suizidgedanken oder -versuche sind dann Hinweise, wenn eine Lebensveränderung auskludals erscheint.

Enge Beziehungen seit 30 Jahren

Sindelfingen – Eine Kleine, aber feine Delegation aus Torgau nahm anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft an einem Empfang im Sindelfinger Rathaus teil. Torgaus Oberbürgermeisterin Romina Barth trug sich in das Goldene Buch der Stadt Sindelfingen ein.

VON DANIEL KRAUTER

„Vor allem die beeindruckende Unterstützung der Sindelfinger Feuerwehr bei unserem Elbe-Hochwasser im Jahr 2002 werde ich nie vergessen. Solche Momente sind es, die eine Städtepartnerschaft mit Leben füllen“, sagte Torgaus Oberbürgermeisterin Romina Barth anlässlich der 30-jährigen Partnerschaft von Sindelfingen und Torgau.

Das Torgauer Stadtoberhaupt hob die vielen Freundschaften hervor, die im Laufe der Jahre zu Sindelfingerinnen und Sindelfingern entstanden sind. Begleitet wurde die Romina Barth von ihrem Lebensgefährten Jens Sembdner, Sänger der bekannten Musikgruppe „Die Prinzen“.

Seit 1988 wurden viele Freundschaften geknüpft. Vereine und Organisationen haben enge Beziehungen geflochten und Ispas, der Sindelfinger Partnerschaftsverein, hat seit seiner Vereinsgründung die Kontakte mit Torgau in Form von Bürgerfahrten intensiv gepflegt. Auch auf dem Sindelfinger Straßenfest ist die Stadt Torgau in jedem Jahr mit einem Stand vertreten.

Bernd Vöhringer ging auf die Sächsische Landesgartenschau in Torgau im Jahr 2022 ein. „Durch die Ausrichtung der Landesgartenschau 1990 bietet wir hier gerne unsere Erfahrungswerte an.“

Zehnjährige Radlerin von Autofahrerin angefahren

Sindelfingen – Eine Zehnjährige wollte mit ihrem Fahrrad am Donnersdagnorgen gegen 7.15 Uhr einen Fußgängerüberweg auf Höhe des Kreisverkehrs in der Talstraße in Sindelfingen überqueren. Laut eigenen Angaben wartete sie, bis eine von links kommende Autofahrerin angehalten habe. Als das Mädchen den Fußgängerüberweg zur Hälfte überquert hatte, fuhr die Frau jedoch los, stieß mit der Zehnjährigen zusammen und verletzte sie leicht. Die Autofahrerin soll das erste Aufnahmegerät angeschrien und sich anschließend unerlaubt von der Unfallstelle entfernt haben, wie dem Polizeibericht zu entnehmen ist. Wie dem Auto soll es sich um einen grauen oder silbernen Kombi handeln. Die Fahrerin soll circa 45 Jahre alt sein und blonde, gelockte Haare haben. Zur Unfallzeit trug sie eine Brille. Das Polizeirevier Sindelfingen bittet unter Telefon (0 70 31) 69 70 um Zeugenhinweise. **-pb-**

Ehningen baut ein fünfgruppiges Kinderhaus

Ehningen – Bereits im Juli hatte der Ehninger Gemeinderat den Grundbeschluss für den Neubau eines fünfgruppigen Kinderhauses gefasst. In seiner November-Sitzung präsentierte das beauftragte Büro „Architektur und Planen Schell GmbH“ nun die ersten Entwurfspläne und eine Kostenkalkulation. Der Neubau bietet Platz für fünf Kleinkindergruppen, wobei davon derzeit zwei im Container des Kindergartens Hierenbergs Straße untergebracht sind. Durch den Neubau werden insgesamt 20 neue Betreuungsplätze geschaffen. Das zweigeschossige Gebäude erhält eine Verbindung zum bestehenden Kindergarten und wird neben den Gruppen- und Nebenräumen, zusätzliche Räume zur gemeinsamen Nutzung erhalten. Die Mitarbeiterinnen des Kindergartens wurden ebenso in die Planung einbezogen, wie auch die Elternvertreter. Der derzeitige Kostenplan sieht ein Gesamtvolumen von 4,57 Millionen Euro vor. **-pb-**

DRK gratuliert Vöhringer zum 50. Geburtstag

Kreis Böblingen – Als „großen Gewinn für das Rote Kreuz und die Menschen“ hat Michael Sietendorf (auf dem Foto links), der Präsident des DRK-Kreisverbandes Böblingen, Dr. Bernd Vöhringer gewürdigt. Sietendorf gratulierte bei einem Führungstreffen seines Verbandes im DRK-Zentrum auf dem Flugfeld offiziell Dr. Vöhringer in dessen Eigenschaft als Vizepräsident des DRK-Kreisverbandes Böblingen zum 50. Geburtstag.

Sietendorf bezeichnete Vöhringer als überaus engagierten, sehr kompetenten, stets einsatzbereiten und mit ganzem Herzen den Mitmenschen verpflichteten Rotkreuzer. Denn seit nunmehr zwölf Jahren wirke Vöhringer als Vizepräsident des DRK-Kreisverbandes Böblingen an allen Weichenstellungen des Verbandes an herausragender Stelle mit. **-pb-**



„Einen Strohhalm ergreifen, bevor man versinkt“

Kreis Böblingen: Margit Wagner, Vorsitzende des „Arbeitskreises Leben“, spricht über Suizid-Prävention

Ein Suizid ist ein radikaler und endgültiger Schritt. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des „Arbeitskreises Leben“ (AKL) kümmern sich um Personen, die suizidgefährdet sind oder sich mit einer schweren Lebenskrise konfrontiert sehen. „Wir versuchen, Menschen wieder fürs Leben zu begeistern und Lösungswege aufzuzeigen“, erklärt die Vereinsvorsitzende Margit Wagner im „Gäubote“-Gespräch.

VON KONRAD BUCK

„Gäubote“: Frau Wagner, der November ist üblicherweise ziemlich trist – ein Monat der Totengedenktag. Sind im November auch die Suizidraten am höchsten?

Margit Wagner: „Nein, in der dunklen Jahreszeit fällt ein persönlicher Stimmungswandel nicht so auf, weil alles etwas gedämpfter ist und sich eine düstere Stimmung breitmacht. Wenn im Frühjahr das Leben wieder aufblüht, wird suizidgefährdeten Personen eher bewusst, dass sie keine Freude mehr empfinden.“

Der Arbeitskreis Leben hilft Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden. Handelt es sich dabei durchweg um suizidgefährdete Menschen?

„Nicht unbedingt. Es gibt Lebenskrisen, wodurch Menschen so ratlos werden, dass sie um Hilfe bitten. Es gibt aber auch Lebenskrisen, die den Gedanken nach einem Abschluss des Lebens einbezogen. Das hängt ganz von der Persönlichkeit ab. Bei einer Tügung habe ich vor kurzem erfahren, dass es auch Suizidatleten ohne einen besonderen Anlass gibt – also Suizidgeanken, ohne dass etwas vorliegt. Wenn

Nachgefragt

dann noch eine Lebenskrise hinzukommt, steigt die Gefahr eines Suizids. Oft rufen sie um Hilfe bitten, oder vereinsamte Menschen an.“

Wie gehen Sie vor, wenn sich Klienten bei Ihnen melden?

„Wer bei uns anruft, bekommt in der Regel nach zwei oder drei Stunden einen Rückruf. Wir fragen, was vorliegt, verabreden uns zu einem Spaziergang oder zu einem Treffen in einem Café. Dabei spricht man über die persönliche Situation. Daraus ergeben sich längerfristige Begleitungen,



manchmal bleibt es auch bei einem einzigen Gespräch.“

Sind Sie und Ihre ehrenamtlichen Kollegen für diese Aufgabe speziell ausgebildet?

„Wir sind 'gebildete Laien', das heißt: Wir haben keine therapeutische Ausbildung. Aber wir absolvieren mindestens zwei Wochenend-Fortbildungen pro Jahr, besuchen Fortbildungen bei der Landesarbeitsgemeinschaft der AKL und haben eine Supervision pro Monat. Wir bilden uns also kontinuierlich fort, aber ansonsten sprechen wir mit den Klienten wie normale Menschen. Wir sind also keine Therapeuten, sondern wir begleiten einen Menschen so, wie jemand mit gesundem Menschenverstand einen Freund begleiten würde.“

Wie gehen Sie vor, wenn ein schwer depressiver Mensch um Hilfe ersucht?

„Ich bestreike ihn darin, eine Fachbehandlung aufzunehmen. Solche Menschen fühlen sich oft gar nicht mehr so wertvoll, dass sie irgendeine Hilfe in Anspruch nehmen könnten. Da es meist lange Wartezeiten gibt, bis eine Therapie begonnen werden kann, legt unsere Aufgabe oft auch darin, die Zeit bis zum Therapiebeginn zu überbrücken.“

Welchen Geschlechts und Alters sind Ihre Klienten vorwiegend?

„Männlich, weiblich – ist gemischt, das Durchschnittsalter liegt bei etwa 50 bis 60 Jahren.“

Welche Anlagen gibt es für Lebenskrisen und suizidale Gedanken?

„Hauptursache ist eine Depression. Das kann auch bei Jugendlichen vorkommen, ist aber oft nicht als Krankheit zu erkennen. Grundsätzlich weiß man nicht genau, was eine Depression auslöst. Möglicherweise spielen auch genetische Faktoren oder traumatisierende Kindheitsereignisse eine Rolle. Auch eine besondere Empfindlichkeit könnte zu einer Depression beitragen.“



Tribunal im November (hier in Rohrau): „Wenn im Frühjahr das Leben wieder aufblüht, wird suizidgefährdeten Personen eher bewusst, dass sie keine Freude mehr empfinden“, sagt Margit Wagner

gen. Es gibt jedenfalls ein ganzes Bündel an Ursachen, oft verbunden auch mit Stress. In Großstädten ist die Suizidraterate erhöht, weil die Menschen in der Masse der Großstadt ihre Einsamkeit eher spüren.“

Wie sind Sie mit den Themen Lebenskrise und Suizidgefahr in Berührung gekommen?

„Ich komme vom Land und bin in einer Kleinstadt aufgewachsen, wo sich mehrere Personen umgebracht haben. Ich war also von klein auf mit dem Thema Suizid konfrontiert. Warum es gerade in diesem Ort so viele Suizide gab, ist mir ein Rätsel geblieben.“

Lösen eher materielle oder eher psychische Gründe eine Lebenskrise aus, die mit Suizidgedanken einhergeht?

„Da kommt oft beides zusammen. Klienten fürchten manchmal um ihren Arbeitsplatz oder sehen sich wirtschaftlicher Not ausgesetzt, aber ich glaube, dass die Krise oft durch eine Depression verursacht wird. Wenn beispielsweise mit Ende 30 alles wegbricht – Arbeitsplatz, Wohnung, Partnerschaft – kann jemand in Depressionen versinken. Die Depression kann aber auch die Ursache dafür sein, dass die Krise oft wieder psychischer Natur ist. Wichtig ist aber zu wissen, dass es auch die Hilsmöglichkeiten gibt, zum Beispiel eine Wohnung. Wir wollen den Klienten auch deutlich machen, dass sie keine 'Psychos' sind, wie oft abfällig bemerkt wird, sondern dass sie an einer schweren Krankheit leiden, die jeden befallen kann. Aber auch dafür gibt es Lösungsmöglichkeiten, wenn man Pechleute aufsucht. Zu hören, dass das kein Mäkel ist, und zu sagen, dass jemand ein ganz normaler Mensch ist, dem es gegenwärtig seelisch hal sehr, sehr schlecht geht, das hilft manchen Klienten schon weiter.“

Lässt sich ein Suizid verhindern?

„Ich bin der Ansicht: nein. Wenn sich jemand suizidieren will, macht er es. Wir wissen, dass wir einen Suizid nicht unbedingt verhindern können, aber wir versuchen, Menschen wieder fürs Leben zu begeistern und Lösungswege aufzuzeigen. Außerdem ermutigen wir die Menschen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Beispiel: Jemand will Suizid begehen und nimmt anonym Kontakt mit uns auf, will aber auf keinen Fall in die Psychiatrie.“

Lässt sich ein Suizid verhindern?

„Ich bin der Ansicht: nein. Wenn sich jemand suizidieren will, macht er es. Wir wissen, dass wir einen Suizid nicht unbedingt verhindern können, aber wir versuchen, Menschen wieder fürs Leben zu begeistern und Lösungswege aufzuzeigen. Außerdem ermutigen wir die Menschen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Beispiel: Jemand will Suizid begehen und nimmt anonym Kontakt mit uns auf, will aber auf keinen Fall in die Psychiatrie.“

Zur Person



Margit Wagner

Margit Wagner amtiert seit April als Vorsitzende des Arbeitskreises Leben – als Nachfolgerin des Rohrauers Matthias Steinmann. Die 64-jährige Sindelfingerin wendet im Ruhestand Beruflich war sie als Betriebsärztin für Religion und Gesundheit an der Gottlieb-Daheim-Schule in Sindelfingen tätig. **-buc-**

Dann versuchen wir, den Kontakt zu halten und einen persönlichen Kontakt herzustellen. Ich denke, dass dies den Menschen zum Umdenken bewegen kann: dass er eine Bindung hat, die akzeptiert, wie er denkt, ihm aber trotzdem sagt, er möge am Leben bleiben. Wichtig ist in so einem Fall, Lebensperspektiven zu entwickeln. Wir sagen ihm, dass er alle Freiheiten hat, dass wir aber für das Leben eintreten.“

Hatsich von den Klienten des „Arbeitskreises Leben“ schon einmal jemand umgebracht?

„Bis jetzt ging es immer ohne Suizid aus. Wer fest zu einem Suizid entschlossen ist, sucht in der Regel keine Hilfe mehr. Die Kontaktaufnahme zu uns ist nochmals ein Strohhalm, den der Mensch ergreift, bevor er versinkt. Manchmal kämpft dann auch die Todessehnsucht mit dem Überlebenswillen.“

Sind Suizidgefahren zu erahnen, oder kommen Suizide manchmal auch völlig unerwartet?

„Bei manchen Suiziden, so die Erfahrung aus unserer Trauergruppe, hat man die Gefahr gesehen. Manche Suizide kommen aber aus heiterem Himmel. Es trifft die Angehörigen immer wie ein Donner Schlag. Als ich 23 Jahre alt und als Krankenschwester tätig war, hat mich bei einer Hochzeit ein Gast gefragt, wie man sich das Leben nehmen könne und ob es eine sichere Methode sei, sich die Halschlagader aufzuschneiden. Vier Wochen später hat sich dieser Mann umgebracht. Zum Zeitpunkt des Gesprächs habe ich nicht gemerkt, dass er sich mit diesen Gedanken trägt. Heutzutage würde ich so etwas wohl eher spüren.“

Fühlen sich Angehörige von Suizidopfern schuldig?

„Nach so einem unfaßbaren Ereignis sind sie oft von starken Schuldgefühlen geplagt und fragen sich, weshalb sie alleingelassen wurden.“

Sind Angehörige eines Suizidopfers danach selbst suizidgefährdet?

„Ich würde sagen: ja. Laut Statistik gibt es auch Nachfolge-Suizide. Alles, worauf die Betroffenen bisher vertraut haben, kommt ins Wanken. Suizidtrauer ist eine schwere Lebenskrise, in der auch Gedanken an den eigenen Tod auftreten können.“

Was könnte ein Anzeichen dafür sein, dass jemand Suizidgedanken hegt?

„Außerungen wie, ob sich das Leben noch lohnt oder ob alles sinnlos ist. Oder wenn jemand Kontakte einschneidet, freudlos wird, sich in den Hobbies vernachlässigt – also wenn ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld zu beobachten ist. Manche ordnen ihre Dinge, Räume auf, verschenken persönliche Gegenstände, die ihnen sehr wichtig sind. Oder wenn Kinder und Jugendliche sich stark mit dem Tod beschäftigen, entsprechende Gedichte schreiben oder Bilder malen.“

Sind Suizidversuche als Hilferuf zu verstehen?

„Ja, viele Suizide sind auch darauf angelegt, dass man nicht stirbt. Wir hatten in Mannheim beispielsweise einmal einen jungen Mann, der Schlaftabletten genommen und sich auf die Neckarweide gelegt hat – so jemand wird gefunden, das ist ein Hilfeschrei. Menschen mit Suizidgedanken möchten nicht unbedingt sterben, sondern ihr unerträgliches Leid beenden. Entsprechend sind Suizidversuche starke Warnzeichen dafür, dass es dem Menschen nicht

gutgeht und dass er oder sie Hilfe braucht. Die meisten kündigen einen Suizidversuch vorher auch in irgendeiner Form an: 40 Prozent suchen eine Woche vorher den Hausarzt auf, ganz viele sagen beispielsweise, das Leben lohne sich nicht mehr.“

Befällt jeden Menschen im Laufe seines Lebens eine Krise?

„Jeder Mensch kann in eine Lebenskrise kommen, aber nicht jeder Mensch kommt in eine Lebenskrise. Viele Menschen, die glücklich wirken, haben schwere Schicksale erlitten und Lebenskrisen überwunden. Es gibt auch Menschen, die sich leichter mit dem Leben tun als andere.“

Lässt sich unterscheiden, ob eine Stimmungsauffhebung dann eintritt, wenn es einem Klienten besser geht oder dann, wenn er sich fest zu einem Suizid entschlossen hat?

„Das ist schwierig zu unterscheiden. Ich kenne eine Frau, die davon ausging, dass es ihrem Sohn besser gehe, in Wahrheit hatte er sich aber für den Tod entschieden.“

Können Sie einen Suizid in manchen Lebenssituationen auch gutheißen?

„Gutheißen kann ich es nicht, ich akzeptiere aber, dass es Lebenssituationen geben kann, in denen man keinen anderen Ausweg sieht, ich persönlich bin aber nicht dafür, einen Suizid als Lösungsweg zu wählen. In einer schweren Lebenskrise kann man nicht klar denken und andere Lösungswege dadurch nicht erkennen. Nimmt man sich dann das Leben, ist das ein Schritt, um bescheiden sich der Erfahrung, dass es doch besser werden kann. Allerdings: Wenn jemand schwerstkrank ist und seine Krankheit sicher in Qualen, zum Beispiel Erstickten, endet, dann könnte ich nachvollziehen, dass man den Tod um wenige Tage vorwegnimmt.“

Trauergruppe, Hilfe in Krisen

Im vergangenen Jahr haben sich im Landkreis Böblingen 36 Menschen das Leben genommen. Allerdings ist auch von einer Dunkelziffer auszugehen. Wenn jemand beispielsweise bei einem Verkehrsunfall gestorben wird, lässt sich nicht immer zweifelsfrei klären, ob es sich um einen absichtlichen herbeigeführten Tod handelt. Bei Jugendlichen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache. Der für den Bereich Böblingen/Sindelfingen/Niemensberg zuständige „Arbeitskreis Leben“ berät Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden oder suizidgefährdet sind. Wie Hilfe in Anspruch nehmen will, kann sich telefonisch melden; der Anrufbeantworter unter der Nummer (0 70 31) 94 92 59 wird regelmäßig abgehört. Zu den Angeboten des Arbeitskreises gehört auch eine Trauergruppe, die an einem Mittwoch im Monat zusammenkommt. Dabei treffen sich Personen, die einen Angehörigen oder ein Kind verloren haben. Das achtköpfige ehrenamtliche Team des „Arbeitskreises Leben“ würde sich über neue ehrenamtliche Mitarbeiter freuen. **www.ak-leben.de; ak-boeblingen@ak-leben.de** **-buc-**

Im vergangenen Jahr haben sich im Landkreis Böblingen 36 Menschen das Leben genommen. Allerdings ist auch von einer Dunkelziffer auszugehen. Wenn jemand beispielsweise bei einem Verkehrsunfall gestorben wird, lässt sich nicht immer zweifelsfrei klären, ob es sich um einen absichtlichen herbeigeführten Tod handelt. Bei Jugendlichen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache. Der für den Bereich Böblingen/Sindelfingen/Niemensberg zuständige „Arbeitskreis Leben“ berät Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden oder suizidgefährdet sind. Wie Hilfe in Anspruch nehmen will, kann sich telefonisch melden; der Anrufbeantworter unter der Nummer (0 70 31) 94 92 59 wird regelmäßig abgehört. Zu den Angeboten des Arbeitskreises gehört auch eine Trauergruppe, die an einem Mittwoch im Monat zusammenkommt. Dabei treffen sich Personen, die einen Angehörigen oder ein Kind verloren haben. Das achtköpfige ehrenamtliche Team des „Arbeitskreises Leben“ würde sich über neue ehrenamtliche Mitarbeiter freuen. **www.ak-leben.de; ak-boeblingen@ak-leben.de** **-buc-**

8. Schlusswort

„Es ist nicht leicht, sich gegen Hoffnungslosigkeit zur Wehr zu setzen, wenn sie von allen Seiten herangeschlichen kommt und man nichts besitzt, womit man Widerstand leisten könnte“
Andersen Nexö

Dieser Hoffnungslosigkeit zu begegnen, das sehen wir im AKL als unsere Aufgabe. Ein Stück des schweren Weges mitgehen, Rat- und Hoffnungslosigkeit mit aushalten, Zuhören und ab und zu ein bisschen Licht in die Hoffnungslosigkeit hineinscheinen lassen und so dem Mut zum Leben zu neuer Kraft zu verhelfen. Dies erfordert die Bereitschaft der Mitarbeitenden, sich auf die unterschiedlichsten Menschen und Situationen einzulassen, die Fähigkeit zuzuhören, eigene Lösungsgedanken zurückzuhalten und schwierigste Lebenssituationen mit auszuhalten. Ganz besonders aber erfordert es die Bereitschaft, streckenweise viel Zeit für diese Aufgabe aufzubringen. Insbesondere dafür danken wir allen Mitgliedern von Herzen.

Oft wird das Ergebnis unserer Arbeit nicht direkt sichtbar, auch das will ausgehalten werden und dabei trägt die Hoffnung, dass das Samenkorn, das vielleicht mit unserer Hilfe in die Erde gesenkt wird zu einer anderen Zeit aufgeht und zur Blüte kommt.

Wir danken unseren Geldgebern, dem Land Baden Württemberg und dem Landratsamt Böblingen, sowie all unseren Spendern, die unsere Arbeit unterstützen. Ohne sie wäre unsere Arbeit nicht möglich. Denn Fortbildung und Supervision sind für diesen Dienst unerlässlich. Ebenso ermöglichen sie uns, den Mitgliedern ihre Auslagen zu erstatten.

Sindelfingen, den 06.03.2019

Margit Wagner
1. Vorsitzende

Albert Mohr
2. Vorsitzender

Die Sonne genossen,
obwohl sie gar nicht scheint.
Lieder gehört,
obwohl sie keiner singt.
Gelacht,
Zwischen all den Tränen.
Mut gefunden,
Mitten in der Verzweiflung.