

# Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen e. V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

## JAHRESBERICHT 2019



**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](mailto: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 2019
4. Trauergruppe
5. Finanzen
6. Ausbildungskonzept für Krisenbegleiter\*Innen
7. Öffentlichkeitsarbeit
8. Schlusswort

## 1. Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

eine kleine Kraft kann nicht viel ausrichten – so sollte man meinen. Doch das stimmt nicht immer. Hebel werden beispielsweise dazu genutzt, um mit einer kleinen Kraft einen Körper mit großem Gewicht zu heben. Wir vom Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. sind so eine kleine Kraft. Und diese kleine Kraft nutzen wir, um Menschen für das Leben stark zu machen.

Wir bieten Rat und Hilfe in Krisensituationen und bei Selbsttötungsgefahr. Wie sieht diese Hilfe bei uns aus? Wir haben weder angestellte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, noch ein Büro. Alles wird von ehrenamtlich engagierten Menschen getragen. Unser Telefon wird an 7 Tagen die Woche von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr zweistündlich abgehört, d.h. innerhalb von spätestens zwei Stunden kann ein Kontakt zu Menschen in Lebenskrisen oder Sorge um Angehörige und Freunde hergestellt werden. Von einem einmaligen Telefonkontakt über persönliche Gespräche bis zu mehrjähriger Begleitung reichen unsere Hilfsangebote. Für Betroffene nach Suizid eines nahestehenden Menschen bieten wir eine offene Trauergruppe und auch Einzelbegleitungen an. Daneben versuchen wir durch Öffentlichkeitsarbeit das Thema Suizid aus der Tabuzone zu holen.

Das sind große Aufgaben für eine kleine Kraft von 8 ehrenamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Im Jahr 2017 starben in Deutschland insgesamt 9 235 Personen durch Suizid – das waren über 25 Personen pro Tag. Im Landkreis Böblingen sank erstmals die Suizidrate von durchschnittlich ca. 40 Menschen jährlich, auf 25. Diese Zahl mag einmalig gewesen sein, sozusagen ein „Ausreißer“, sie ist uns jedoch Ansporn und macht uns Mut, das scheinbar Unmögliche in den Blick zu nehmen. Und daran werden wir auch im Jahr 2020 weiter arbeiten.

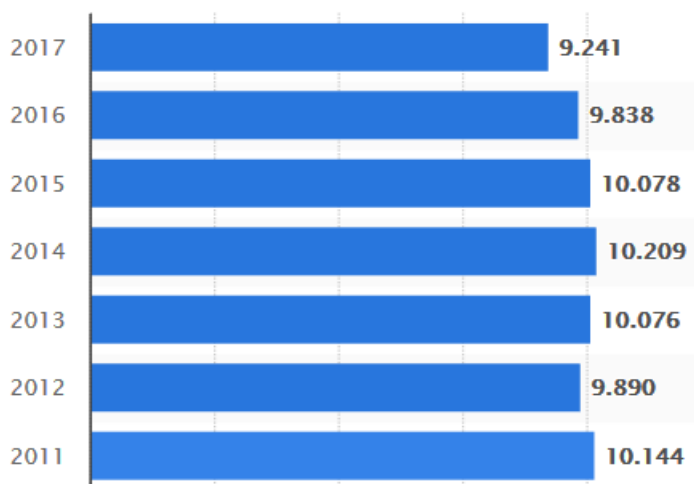


Margit Wagner, 1. Vorsitzende

## 2. Statistik

Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen derzeit leider nur bis zum Jahr 2017 vor.

### a) Selbsttötungen in Deutschland



Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/583/umfrage/sterbefaelle-durch-vorsaetzliche-selbstbeschaedigung/> abgerufen 08-03.2020

### b) Selbsttötungen in Baden Württemberg

2017 nahmen sich in Baden-Württemberg 1331 Menschen das Leben, 1013 Männer und 318 Frauen. Das entspricht einer Selbsttötungsrate von 12,1 auf 100 000 der mittleren Bevölkerung.

### c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2017

Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	männlich	weiblich
<b>LKR Böblingen</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>4</b>
LKR Esslingen	62	54	8
SKR Stuttgart	72	52	20
LKR Ludwigsburg	69	51	18
LKR Calw	14	12	2
LKR Tübingen	23	20	3

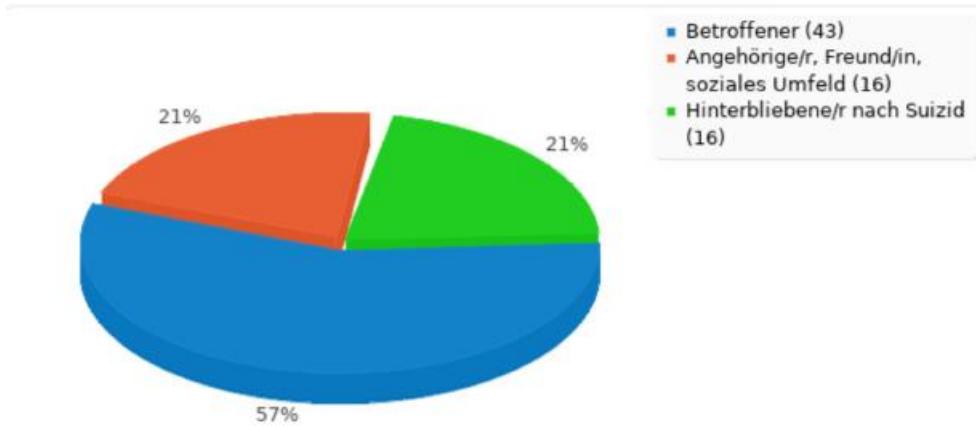
Die meisten Selbsttötungen geschahen im März, die wenigsten im Oktober und November. Die Altersgruppe der 50-55-jährigen ist am meisten betroffen.

[https://www.statistik-bw.de/Service/Veroeff/Statistische\\_Berichte/321417001.pdf](https://www.statistik-bw.de/Service/Veroeff/Statistische_Berichte/321417001.pdf)  
abgerufen am 08.03.2020

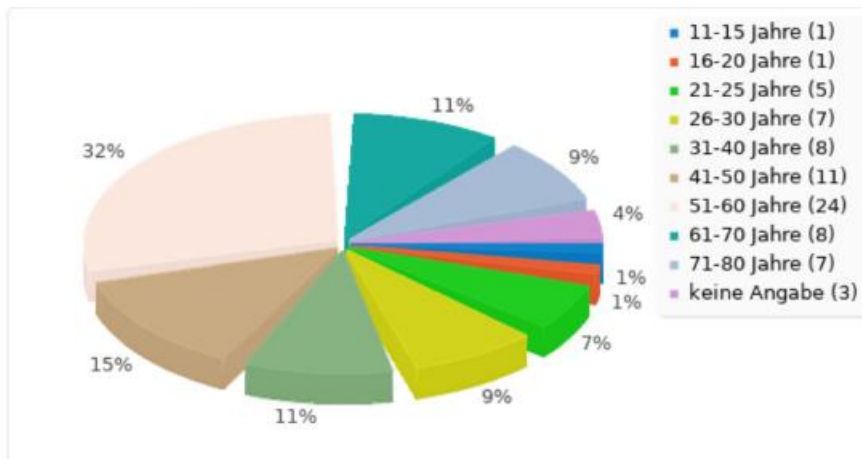
#### d) Auswertung der Jahresstatistik 2019 des AKL Böblingen e.V.

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

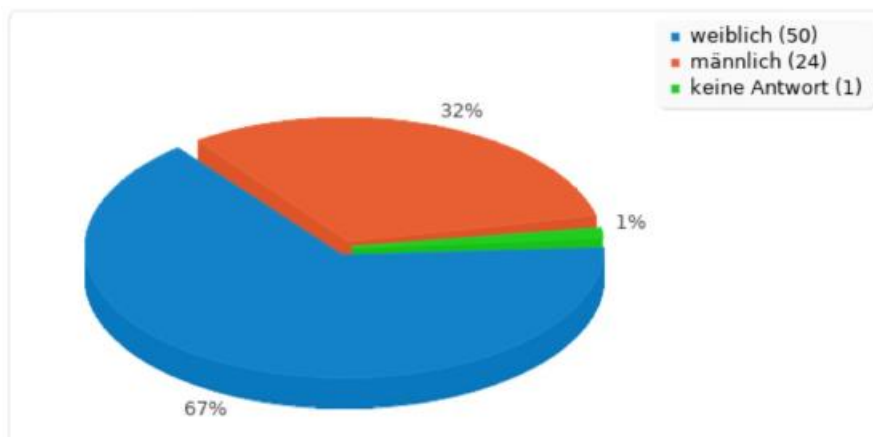
Im Jahr 2019 suchten 75 Menschen Hilfe beim AKL Böblingen e.V.. Davon waren



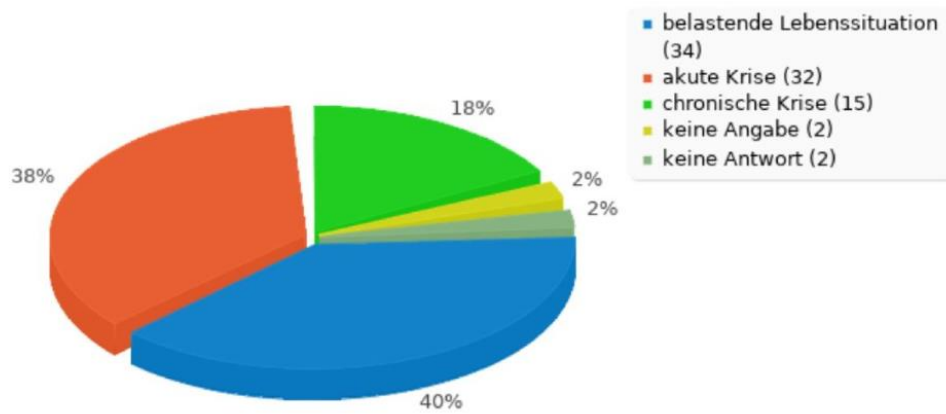
Altersverteilung:



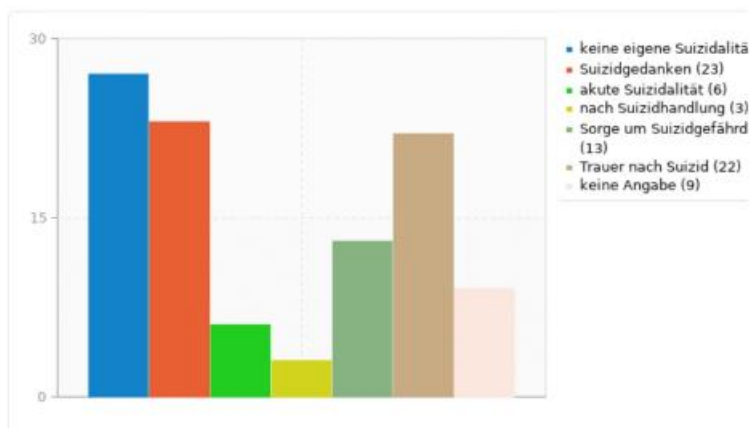
Geschlechtszuordnung



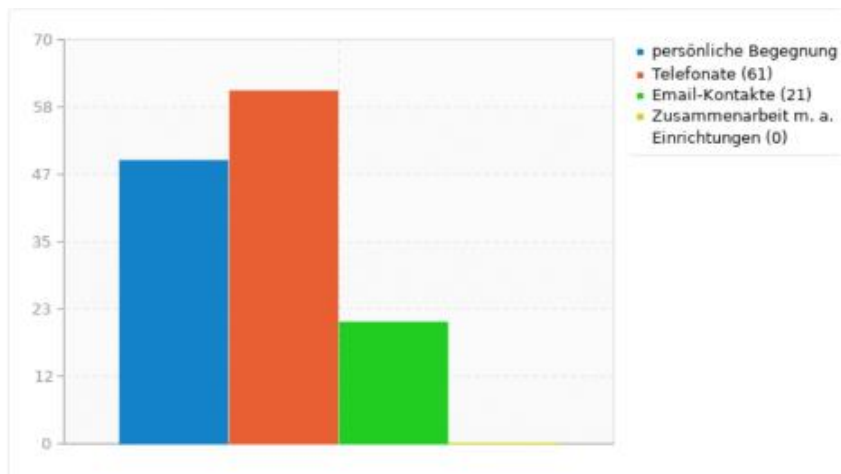
Anlass der Kontaktaufnahme war



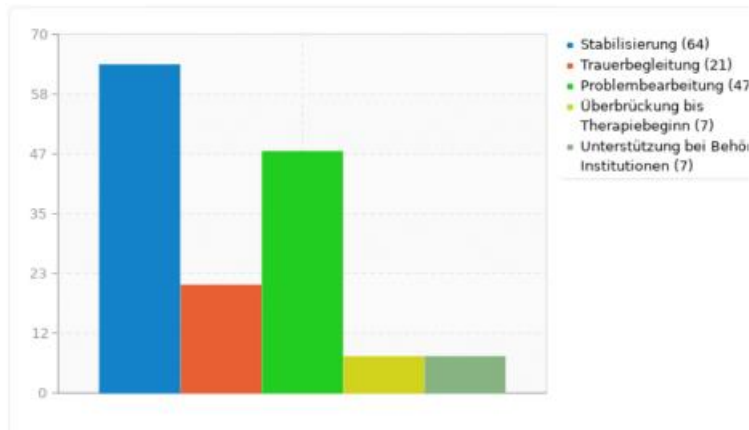
Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?



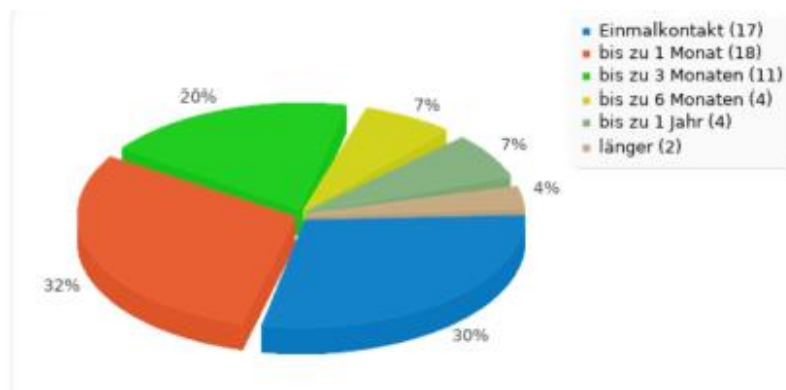
Der Kontakt bestand in



### Ziel der Begleitung:



### Dauer der Begleitung:



## 3. Aktivitäten in 2019

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
02.01.	Trauergruppe
09.01.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
23.01.	Gruppentreffen
01.–03.2.	Fortbildung mit Bettina Frey zum Thema
06.02.	Trauergruppe
13.02.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
27.02.	Gruppentreffen

06.03.	Trauergruppe
13.03.	Jahreshauptversammlung
27.03.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
02.04.	LAG-Frühjahrssitzung
03.04.	Trauergruppe
11.04.	Gesundheitsamt: Gesprächsrunde „Suizid“, Veranstaltungsplanung
12.04.	Vortrag: „Wenn die Maske zerbricht...“ zum Thema Depression und Suizidalität im Landratsamt Böblingen (Gleichstellungsbeauftragte)
17.04.	Gesundheitsamt: Veranstaltungsorganisation zum Welttag der seelischen Gesundheit
17.04.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
24.04.	Gruppentreffen
25.04.	Kooperationsgespräch mit Frau Schmitz-Böhmgig, Krankenhausseelsorge, KH Sindelfingen
08.05.	Trauergruppe
10.05.	Infoveranstaltung zur Woche für das Leben zum Thema Suizid. „Musik – Impulse – Gedanken“ mit Liedern von Georg Kreissler im Stiftshof Sindelfingen
21.05.	LAG-Fachtag in Stuttgart mit Birgit Bronner zum Thema „Trauer nach Suizid“
15.05.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
22.05.	Gesundheitsamt : Veranstaltungsorganisation zum Welttag der seelischen Gesundheit
27.05.	Kooperationsgespräch Sozialdezernent A. Schmid, LRA Böblingen
29.05.	Gruppentreffen
05.06.	Trauergruppe
12.06.	Gruppentreffen
26.06.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
03.07.	Gesundheitsamt: Veranstaltungsorganisation zum Welttag der seelischen Gesundheit
03.07.	Trauergruppe
10.07.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
24.07.	Gruppentreffen
07.08.	Trauergruppe
05.09.	Gesundheitsamt: Veranstaltungsorganisation zum Welttag der seelischen Gesundheit mit, Veranstaltung muss wegen Suizid des Referenten Viktor Staudt abgesagt werden.
05.09.	Trauergruppe
11.09.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
18.09.	Gesundheitsamt: Planung des weiteren Vorgehens, Veranstaltung 2020
25.09.	Gruppentreffen
02.10.	Trauergruppe
09.10.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
10.10.	Psychiatrische Tagesklinik Böblingen: Patientenveranstaltung zum Tag der seelischen Gesundheit, Vorstellung der Arbeit des AKL
10. - 13.10.	DGS-Tagung in Regensburg „ Suizidalität und selbstdestruktives Verhalten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen“
15.10.	LAG-Herbstsitzung in Stuttgart
23.10.	Fortbildung mit Krischan Johannsen zum Thema: „Umgang mit Hilflosigkeit in der Beratung“
06.11.	Trauergruppe
13.11.	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey
19.11.	Vortrag bei den Landfrauen Oberjesingen „Wenn die Maske zerbricht“ zu Depression und Suizidalität
20.11.	Infostand beim Neubürgerempfang in Sindelfingen
27.11.	Jahresabschlussessen
04.12.	Trauergruppe
11.12..	Gruppentreffen mit Supervisorin Bettina Frey

Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid

Gruppenabend

Supervision

Fortbildungen der Mitarbeitenden

Vorträge, Infostände, Workshops von Mitarbeitenden

Sonstiges



## 4. Trauergruppe

### Die Arbeit der Trauergruppe 2019

Bereits seit 2016 gibt es beim AKL im Landkreis BB das Angebot einer Trauergruppe für Angehörige nach Suizid.

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

Im April 2019 konnten wir nun auf drei Jahre erfolgreiche Arbeit im Bereich der Trauerbegleitung für Hinterbliebene zurückblicken.

Das Angebot ist vom Konzept her als offene Gruppe angelegt, so dass 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 mehr im Weg.

Wie auch in den zurückliegenden Jahren, fanden im Jahr 2019 insgesamt 12 Gruppenabende statt (1x monatlich). Über das Jahr verteilt haben sich 10 Personen für eine Teilnahme an der Gruppe interessiert und entsprechende Vorgespräche mit uns geführt.

Bei Bedarf fanden zusätzlich zu den monatlichen Gruppentreffen individuelle Gespräche im Rahmen der Einzelbegleitung statt. Auch zu ehemaligen Gruppenmitgliedern bestand weiterhin Kontakt. Hier reichte das Angebot des AKL von persönlichen Gesprächen über E-Mailkontakte und Telefonate bis hin zu einem Besuch bei einem der Gruppentreffen.

Die Teilnehmerzahl variierte im Lauf des Jahres bei den einzelnen Treffen, es waren insgesamt 13 Personen in der Begleitung der Gruppe.

Das Jahr 2019 hat den Teilnehmenden der Gruppe viele erfüllende Gespräche und ein intensives Erleben von Getragen-Sein in den schwersten Momenten ihres Lebens als betroffene Angehörige ermöglicht. Die Teilnehmenden sind nach wie vor in einem sehr engen und persönlichen Austausch. Die Atmosphäre bei den Gruppentreffen ist geprägt durch ein hohes Maß an Vertrauen und Zugewandtheit im gegenseitigen Austausch.

Teilnehmende, die die Gruppe verlassen, haben die Arbeit mit der Trauergruppe ausschließlich positiv und als große Hilfe im Rahmen ihrer individuellen Trauerbewältigung bewertet.

Für das Jahr 2020 sind weitere Aktivitäten und monatliche Gruppentreffen geplant. Erstmals werden wir einen Trauergottesdienst für Angehörige nach Suizid in unser Programm aufnehmen.

Die Arbeit mit Angehörigen halten wir für ein wichtiges Angebot der AKL-Arbeit im Landkreis Böblingen, da wir den großen Bedarf bei den Betroffenen für diese spezielle Form der Trauerbegleitung nach Suizid immer wieder erkennen.

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

Barbara Gogoll

## 5. Finanzen

### a) Einnahmen:

Zuschüsse	vom Land Baden Württemberg	11.300,00 €
<u>Spenden</u>	<u>in einer Gesamthöhe von</u>	<u>1.014,00 €</u>
Gesamt		12.314,00 €

**Wir danken all unseren Spendern,  
insbesondere der Vereinigten Volksbank eG, Böblingen**

### b) Verwendungsnachweis 2019

2019	Plan	Ist
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc)	350,00	601,39
Beiträge/ Gebühren	250,00	180,00
Fahrkosten	3.500,00	2.001,30
Öffentlichkeitsarbeit	3.000,00	372,45
Fortbildungen	4.600,00	3.288,98
Supervision	2.000,00	1260,00
Aufwandsentschädigung (Kasse, Trauergruppe)	1.000,00	400,00
Technischer Support	500,00	500,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	600,00	904,79
	<b>15.500,00</b>	<b>9.508,91</b>

### c) Finanzplanung 2020

Plan 2020	
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc)	600,00
Beiträge/ Gebühren	180,00
Fahrkosten, Aufwandsentschädigung	3.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	3.000,00
Fortbildungen	4.600,00
Supervision	2.000,00
Honorarkräfte	1.200,00
Technischer Support	500,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.000,00
	16.580,00

## 6. Fortbildungskonzept für ehrenamtliche Krisenbegleiter\*innen

Die Aufgaben, die sich der AKL Böblingen stellt, sind nicht einfach. Entsprechend ist eine gute Schulung der ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eine wesentliche Voraussetzung für Neueinsteiger. Da die Gewinnung von Mitarbeitenden für uns essentiell ist, haben wir uns entschlossen, ein umfassendes Ausbildungskonzept zu entwickeln. Eine solche Ausbildung ist sehr kostenintensiv, deshalb erwarten wir von den Teilnehmenden, dass sie für mindestens zwei Jahre beim AKL mitarbeiten.

### Ablauf und Lerninhalte:

#### Infoabend 2,5 UE

- Vorstellung
  - AKL
  - Mitglieder
  - Ausbildungskonzept
  - Interessenten
- Erwartungen an Interessenten

#### Themenblock 1 (Woche 1) 3 UE + 8 UE

- Freitag → Suizid/ Depressionen allgemein
- Samstag → Biografiearbeit
- Was ist meine Motivation, was bewegt mich beim AKL mitarbeiten zu wollen?
- Eigene Erfahrungen mit Krisen, wie gehe ich mit Krisen um? Wie fand ich in der Vergangenheit aus Krisen heraus? (sich die eigenen Ressourcen und Resilienz-Faktoren bewusst machen)
- Genogramm

#### Abend 1 (Woche 3) 2,5 UE

- Psychische Erkrankungen
  - Depression
  - Persönlichkeitsstörungen
  - Psychosen
  - Suchterkrankungen

#### Abend 2 (Woche 5) 2,5 UE

Grundlagen der Gesprächsführung nach Rogers

#### Themenblock 2 (Woche 7) 3 UE + 8 UE

- Freitag → Übungen Gesprächsführung
- Samstag
  - (Genogramm besprechen)
  - Grenzen setzen, Regeln aufstellen und einhalten
  - Mein Auftrag

**Abend 3 (Woche 9) 2,5 UE**

- Erstgespräch am Telefon
- Gesprächsübungen

**Abend 4 (Woche 11) 2,5 UE**

- Organisatorisches → E-Mail, Anrufbeantworter, Protokolle, Statistik etc.

**Themenblock 3 (Woche 13) → Wochenendveranstaltung auswärts 3 UE + 8 UE + 4 UE**

- Freitag → Übungen Gesprächsführung (Genogramm besprechen)
- Samstag → Systemische Fragetechniken, Vorstellung und Übungen
- Sonntag → Reflexion und Ausblick

**Abend 5 (Woche 15) 2,5 UE**

Trauer nach Suizid

**→ 15 Wochen → 52 UE**

## 7. Öffentlichkeitsarbeit

### a) Vorträge

„Wenn die Maske zerbricht“ so lautet der Titel des Vortrags zu Depression und Suizidalität, der im Landratsamt Böblingen und bei den Landfrauen in Oberjesingen gehalten wurde.

### b) Presse



Gäubote, 13.03.2019

**Leben**  
schützen.  
Menschen  
begleiten.  
Suizide  
verhindern.

**Woche für  
das Leben  
2019**

Eine Initiative der katholischen  
und der evangelischen Kirche  
[www.woche-fuer-das-leben.de](http://www.woche-fuer-das-leben.de)

**Musik – Impulse – Gedanken – Gespräche**  
Der **Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.** lädt ein  
in den Stiftshof, Stiftsstr. 4, Sindelfingen am

**Freitag 10. Mai 2019, 19.00 Uhr**  
zu einem  
**informativen Abend mit Liedern von Georg Kreisler**

## Plakat für den Infoabend

im Rahmen der Woche für das  
Leben 2019

# „Wer leidet, braucht Humor“

Sindelfingen: Musik und Informationen vom Arbeitskreis Leben am Freitag im Stiftshof

Von unserem Mitarbeiter Peter Maier

**„Leben schützen. Menschen begleiten. Suizide verhindern“: So lautet der Titel der diesjährigen Woche für das Leben, einer Initiative der evangelischen und der katholischen Kirche. Dies sind genau die Anliegen, die die Grundlagen der Arbeit im Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen bilden. Am Freitag, 10. Mai, ab 19 Uhr informiert der AKL im Stiftshof über die Themen Depression, Suizid, die Trauer nach Suizid eines nahen Menschen und die Arbeit des AKL.**

Umrahmt wird das Ganze mit Liedern von Georg Kreisler, interpretiert von Beate Wiese-Winkler (Klavier) und Walter Winkler (Gesang/Bild: z).

Eine Depression ist nicht zum Lachen, Suizid erst recht nicht. Warum also humorvolle Lieder bei einem Infoabend des AKL? „Wer leidet, braucht Humor“, so Georg Kreisler, in dessen Liedern die Niederungen der menschlichen Seele humorvoll und bissig auf die Schippe genommen werden. Lachen hilft, sich dem schweren Thema zu stellen, und gleichzeitig wirkt Lachen entlastend und stimmungsaufhellend, was die Auseinandersetzung mit dem Thema erleichtert.

Das allgemeine Unwissen über die Volkskrankheit Depression und das Tabuthema Suizid hat enorme Auswirkungen auf Betroffene, viel zu wenige von ihnen suchen aktiv Hilfe. Hinterbliebene nach Suizid werden ausgegrenzt.

Da Reden nachweislich hilft, gibt es am Ende der Veranstaltung die Gelegenheit, mit den Mitarbeitenden über eventuell aufgekommene Fragen in „Gesprächsecken“ zu den Themen „Trauer nach Suizid eines Angehörigen oder Freundes“, „Mitarbeit im AKL“ oder „Begleitung“ ins Gespräch zu kommen.

Anzeige



SZBZ online, 14.05.2019 Bild zum nebenstehenden Bericht

# Notsignale rechtzeitig erkennen

**Innenstadt:** Der Arbeitskreis Leben informierte im Stiftshof über Suizidgefährdung

Von unserer Mitarbeiterin  
Renate Lück

**„Leben schützen. Menschen begleiten. Suizide verhindern.“ Der Titel der diesjährigen „Woche für das Leben“ der beiden großen christlichen Kirchen ist auch die Arbeitsgrundlage des Arbeitskreises Leben Böblingen (AKL), der sich seit 33 Jahren um Gefährdete und Menschen, die mit dem Suizid eines Angehörigen leben müssen, bemüht.**

Margit Wagner, Vorsitzende des AKL, war et- was irritiert, dass sich so wenige für ein Thema interessieren, das alle treffen kann. Von den rund 25 Personen im Stiftshof gehörte etwa die Hälfte zum AKL und seiner speziellen Trauergruppe. Nicht einmal die Kreisler-Lieder, die das Musikerehepaar Beate Wiese-Winkler (Klavier) und Walter Winkler (Gesang) zur Aufmunterung zwischen den ernststen Informationsblöcken präsentierte, hatten gezogen. Dabei sterben in Deutschland dreimalso viele Menschen durch Selbsttötung wie durch Verkehrsunfälle. Im Landkreis Böblingen waren es 45 im Jahr 2016. Und das kann schnell passieren ist die Erfahrung der Ehrenamtlichen beim AKL, die auf Notrufe geeicht sind.

Die Mitglieder hören zwischen 8 und 18 Uhr schichtweise alle zwei Stunden die Anrufe ab, die auf dem AB eingehen und rufen zurück. Nach Möglichkeit vereinbaren sie ein persönliches Gespräch. Nur wenn der Anrufer auf Telefonieren besteht, versuchen sie herauszuhören, was ihn bedrückt,

und sind glücklich, wenn sie ihn mit einer sachlichen Auskunft wieder ins Leben zurückholen können. „Das dauert manchmal eine Stunde“, sagt Dietmar Froeberg-Suberg. Da geht es um Kündigung, kein Geld zum Essen oder den Verlust der Partnerin/des Partners, alles was als Blamage empfunden wird. „Vorschnelle Tröstung oder Ratschläge, die der oder die Betroffene in dieser Situation nicht befolgen kann, sind da wenig hilfreich“, warnt Margit Wagner. Das Anrufen sei schon eine Hürde gewesen.

## Zuhören ist wichtig

Im Bekanntenkreis sei es besser zu fragen: „Geht es dir so schlecht?“ und zuhören sowie den Kontakt halten. „Man muss dem Menschen die Angst vor einer Therapie beim Psychiater nehmen. Das ist keine Schande. Wenn ich Halsschmerzen habe, gehe ich doch auch zum HNO-Arzt.“ Bei Jugendlichen muss man eventuell romantische Todesvorstellungen abbauen.

Oft sprechen Suizidgefährdete vom Tod, allerdings eher beiläufig. Das seien Hilferufe, so Wagner. Gefahrensignale sind auch der Rückzug aus Beziehungen und Interesslosigkeit nach dem Motto: „Es hat alles keinen Sinn mehr.“ Aufpassen sollten Angehörige von Depressiven, wenn ihr Zustand wie Besserung aussieht, der Betroffene aber plötzlich alles aufräumt und ihm wichtige Gegenstände verschenkt. „Da ist der Entschluss gefallen, dem Elend ein Ende zu machen“, sagt die Vorsitzende.

Die Ursachen für eine Depression können genetische Faktoren sein, zu denen eine traumatische Kindheit oder andere Stresssituationen dazukommen. „Bei einem verlässlichen Netzwerk aus Familie und Freunden und einem guten Job muss das nicht sein“, so Wagner. Merkwürdigerweise geben Depressive auf, wenn im Frühling alles wächst und blüht und sie nicht mitkönnen. Um aus ihrem Loch herauszukommen, brauche es Lebenswillen und Kraft - und professionelle Hilfe. Bei schwerer Depression dauere die Therapie-Wochen. Hilfreich bei tiefer Traurigkeit, Angst, Schlaflosigkeit, Gefühlsverlust und Entschlussunfähigkeit sei auch Sport treiben oder Tagebuch schreiben. Für Menschen, die einen Angehörigen durch Selbsttötung verloren haben, leitet Sozialpädagogin Barbara Gogoll eine Trauergruppe, in der Raumist für Emotionen, Fragen und Ideen und in der alle in ihrer speziellen Trauer angenommen werden.

## Info

Das AKL-Telefon 07031/3049259 wird tagsüber alle zwei Stunden abgehört und die Bereitschaft ruft zurück. Unter [akl-boeblingen@akl-leben.de](mailto:akl-boeblingen@akl-leben.de) kann man seine Sorgen auch per E-Mail schicken. Die Mitglieder, die laufend fortgebildet werden und zur Verschwiegenheit verpflichtet sind, wünschen sich dringend Verstärkung. Nähere Informationen unter der Adresse [www.akl-leben.de](http://www.akl-leben.de) im Internet.



Beate Wiese-Winkler und Walter Winkler gaben im Stiftshof die fröhlichen und psychologischen Kreisler-Lieder zum Beste und sorgten damit für gute Unterhaltung. Bild: Lück



# *Trauer* NACH SUIZID

**R**und 10 000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben. Menschen jeden Alters, Männer und Frauen, Verheiratete, Väter, Mütter, Kinder, Freunde, Gesunde und Kranke. Jede dieser Lebensgeschichten ist anders und jedes Mal bleiben Menschen zurück, geschockt, fassungslos, mit Schuld- und Schamgefühlen, verzweifelt, oft auch wütend. Wenn ein Mensch sein Leben durch Suizid beendet, gerät für die Hinterbliebenen alles ins Wanken. Ein Suizid verändert ihr Leben grundlegend.

## **Nichts ist mehr so, wie es war**

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 Erschwernisse mit sich, die bei anderen Todesarten nicht oder nicht in dieser Heftigkeit auftauchen.

Die Situation nach einem Suizid stellt für Angehörige eine enorme Belastung dar. 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. Es geht nur noch um das eigene Überleben. Nach dem Schock brechen die unterschiedlichsten Gefühle über die Betroffenen herein, sie befinden sich regelrecht in einem Gefühlschaos. Auch der Körper kann heftig reagieren: Schlafprobleme, Weinkrämpfe, Appetitlosigkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen. Oft erfahren Menschen nach der Selbsttötung eines Angehörigen Ausgrenzung, Verständnislosigkeit und Schuldzuweisungen.

## **Verständnis ohne viel Worte**

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. 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. Nichts wird weggeredet.

Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber zusammen mit anderen finden sich leichter Möglichkeiten, damit weiterzuleben. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen. Die unvoreingenommene Begegnung 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 19.00 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](mailto:akl-boeblingen@ak-leben.de)

Telefon (Anrufbeantworter des AKL):

0 70 31 / 3 04 92 59

Barbara Gogoll: 01 74 / 9 58 90 57

Margit Wagner: 01 72 / 7 24 46 82



## 8. Ausblick 2020

Im Jahr 2019 wurde deutlich, dass insbesondere unsere Erreichbarkeit an 7 Tagen in der Woche für hilfeschuchende Menschen bedeutsam war. Es zeigt sich allerdings auch, dass wir für besondere Aufgaben mehr Mitarbeiter brauchen, weshalb wir verstärkt in die Mitgliederwerbung einsteigen wollen.

Immer dringlicher stellt sich uns die Raumfrage. Nicht alle Menschen können und wollen sich im öffentlichen Raum zu ihren Problemen äußern. Deshalb ist für eine geschützte Gesprächsführung ein Raum unabdingbar. Dieser sollte für Gespräche mit betroffenen Menschen, für unsere Gruppenabende und auch zur Lagerung unserer Materialien geeignet sein. Da wir keine ortsübliche Miete bezahlen können, hoffen wir immer noch, dass sich eine Möglichkeit in Räumen der Kirche, der öffentlichen Hand oder sozialer Organisationen findet.

### Welche konkreten Ziele und Aufgaben nehmen wir in den Blick?

- Wir werden weiterhin unser Telefonangebot und auch die Trauergruppe aufrechterhalten.
- Vom 17.04. – 01.05.2020 haben wir eine Wanderausstellung von AGUS (Angehörige um Suizid) im Rathaus Sindelfingen. Dazu bieten wir ein Rahmenprogramm an
  - 17.04.2020, 19.00 Uhr **„Gegen die Mauer des Schweigens“**  
Eröffnungsveranstaltung im Rathaus Sindelfingen, Eingangshalle
  - 21.04.2020, 19.00 Uhr **„Da spricht man nicht drüber“**  
Lesung mit Musik im Odeon der SMTT Sindelfingen
  - 29.04.2020, 19.00 Uhr **„Wenn das Leben zur Frage wird“**  
Gottesdienst in der Martinskirche Sindelfingen
- Zum Tag der Suizidprävention planen wir in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt Böblingen am 16.09.2020, 18.00 Uhr einen Filmabend im Filmzentrum Bären, Böblingen mit anschließendem Filmgespräch.
- Eine Qualifizierung zum Krisenbegleiter bzw. zur Krisenbegleiterin soll im Herbst starten und wird sowohl Elemente der Selbsterfahrung als auch der theoretischen und praktischen Vorbereitung auf Kriseneinsätze und Krisenbegleitung enthalten.

Sindelfingen, den 09.03.2020

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](mailto:akl-boeblingen@ak-leben.de)

Homepage [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)

