



Sie sind hier: » Nachrichten » Kirchheim

06.09.2016 - 02:02 UHR

Menschen, die nicht mehr weiterwissen, nicht allein lassen

Am kommenden Samstag ist der Welttag der Suizidprävention. Der Arbeitskreis Leben informiert über seine Arbeit.

Kirchheim/Nürtingen. Weltweit sterben über eine Million Menschen durch Suizid. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sterben mehr durch eigene Hand als durch die Hand anderer – also durch Krieg, Mord, Totschlag. Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland ungefähr 10 000 Menschen das Leben – es sterben mehr durch Suizid als durch Unfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. Im Landkreis Esslingen haben sich im vergangenen Jahr 43 Menschen das Leben genommen – im selben Zeitraum starben vier Menschen bei Unfällen. Am Welttag der Suizidprävention soll auf diese Fakten hingewiesen und die Notwendigkeit der Präventionsarbeit in die Öffentlichkeit gerückt werden. Der Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim informiert mit einem Stand am Samstag, 10. September, von 11 bis 13 Uhr in der Fußgängerzone in Nürtingen über seine Arbeit und die ehrenamtliche Krisenbegleitung.

Es ist wichtig, auf Menschen in Krisensituationen zuzugehen. Lebenskrisen können unterschiedliche Auslöser haben. Betroffen können alle sein, nicht nur Menschen mit seelischen Erkrankungen oder geringer Widerstandskraft. Typische Krisenauslöser sind Beziehungsprobleme beziehungsweise -abbrüche, Krankheit, Schul- und Karrierebrüche. Diejenigen, die in schweren Krisen stecken, wissen nicht weiter. Das kann so weit gehen, dass sie sich den Tod wünschen. Wichtig ist, dass diese Menschen schnell Hilfe erhalten – oft besser von Außenstehenden: Die Chancen auf „gesunde“ Umgangsweisen mit der Krise steigen und die Folgeprobleme können verringert werden.

Möglichst zeitnah über die extrem belastenden und oft unaushaltbar erlebten Ereignisse zu sprechen, ist hilfreich – auch, wenn man als Belasteter sich kaum vorstellen kann, dass irgendetwas helfen beziehungsweise Erleichterung verschaffen kann. „Darüber reden kann Leben retten“ ist eine Kernaussage des gemeinnützigen Arbeitskreises Leben – er spricht eine Einladung aus, berät und begleitet Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr. Es gilt: Krisen brauchen Hilfe – nicht erst, wenn sich daraus eine dramatische psychische Situation entwickelt hat, darf und sollte sich der Belastete um sich kümmern. Auch Angehörige, Kollegen oder Fachkräfte, die sich Sorgen um jemanden machen oder einen nahestehenden Menschen gar durch Suizid verloren haben, finden beim AKL Unterstützung. „Ganz gleich, was der Auslöser für die Krise ist – wichtig ist, dass die Betroffenen eine Anlaufstelle vor Ort haben, wo sie schnell und unkompliziert Hilfe erhalten und wo ihre Probleme ernst genommen werden“, erklärt AKL-Geschäftsführerin Ursula Strunk. „Die Dauer und Intensität der Beratung variieren stark. Zuerst gilt es immer, zu sondieren, wie ein Unterstützungsangebot aussehen kann. Hier sind seitens des AKL insbesondere die Beratung durch Fachkräfte und die ehrenamtliche Krisenbegleitung zu nennen. Vielen Belasteten falle der erste Anruf oder Besuch in der Beratungsstelle schwer. „Aber es ist stark, sich Hilfe zu suchen, das ist keinesfalls ein Zeichen von Schwäche“, betont Gabriele Alberth, die das Projekt Lebenslehrer im Verein leitet. Zu den Standards der Krisenhilfe gehört eine schnelle Terminvergabe.

Ziel der Beratung oder Begleitung ist es, mit dem Betroffenen eine Perspektive zu entwickeln und ihn zurück in einen selbstbestimmten Alltag zu begleiten. Die Angebote des AKL umfassen Einzelberatungen von Betroffenen, Nahestehenden und Hinterbliebenen, Krisenbegleitung durch qualifizierte Ehrenamtliche, Selbsthilfegruppen, Präventionsarbeit an Schulen und den offenen AKL-Treff sowie Öffentlichkeitsarbeit und Informationsveranstaltungen. pm

Info

Der Arbeitskreis Leben ist in Kirchheim mit einer Beratungsstelle vor Ort und unterstützt durch Beratung und ehrenamtliche Krisenbegleitung. Die Beratungsstelle ist erreichbar unter der Telefonnummer 0 70 21/7 50 02 sowie im Internet unter www.ak-leben.de.

Artikel kommentieren

Sie müssen sich erst [einloggen](#) oder [registrieren](#) um einen Kommentar zu hinterlassen.

**Stimmungsvolles
Weihnachten.**