

Esslinger Zeitung

Freitag, 29.07.2016

Unterstützung in Lebenskrisen

■ KREIS ESSLINGEN: Arbeitskreis Leben verzeichnet steigende Zahl von Menschen mit akutem Hilfebedarf – 43 Suizide 2015 im Landkreis

Lebenskrisen können jeden treffen, betont Ursula Strunk, Geschäftsführerin des Arbeitskreises Leben (AKL). Aber aus jeder Krise gehe man gestärkt hervor, sagt Vorstandsmitglied Harald Kuhn. Das habe er selbst erfahren. Manche schaffen das nur mit Unterstützung. Und die bietet der AKL mit seinen Haupt- und Ehrenamtlichen. Sie wollen verhindern, dass es zum Äußersten kommt, zum Suizid.

VON KLAUS HARTER

Zum Äußersten ist es im Kreis Esslingen im vergangenen Jahr 43 Mal gekommen. Das sind sieben Selbsttötungen weniger als 2014. Im Gegensatz zum Bundesgebiet zeigt der Trend im Landkreis seit 2012 nach unten. Zuvor hatte es einen Anstieg gegeben. Zum Vergleich: Im Straßenverkehr starben im vergangenen Jahr fünf Menschen, berichtet Ursula Strunk.

Der AKL ist ein Verein und hat seine Geschäftsstelle in Nürtingen

und eine Außenstelle in Kirchheim. Die Beratungsstellen sind aber für den gesamten Kreis Esslingen zuständig. Seit mehr als 30 Jahren helfen sie Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefahr. Derzeit leisten drei hauptamtliche Fachkräfte und 25 ehrenamtliche Krisenbegleiter die Arbeit. 2015 haben 389 Menschen beim AKL Hilfe gesucht. Mehr als die Hälfte davon befand sich in einer akuten Krise.

Der Anteil der akuten Fälle hat in den vergangenen Jahren kontinuierlich zugenommen. Wer sich

beim AKL meldet, erhalte innerhalb einer Woche einen Termin, versichert Ursula Strunk. Die Fachkräfte betreuen sie selbst oder vermitteln sie an andere Einrichtungen weiter – oder an die eigenen ehrenamtlichen Krisenbegleiter. Derzeit üben zwanzig Frauen und fünf Männer diese Tätigkeit aus. Bevor sie Klienten übernehmen, erhalten sie eine Schulung, die ein halbes Jahr dauert. Nächstes Jahr wird es wieder einen Kurs geben.

Die Krisenbegleiter stehen im Durchschnitt ein Jahr lang für ver-

trauensvolle Gespräche, Begleitung und Unterstützung im Alltag zur Verfügung, auch für Kontakte mit Behörden. Vorstandsmitglied Kuhn ist einer von ihnen. „Wir sind Freunde auf Zeit“, verdeutlicht er. Die Klienten seien sehr dankbar, wenn sich jemand mit ihnen beschäftigte. Manche seien einsam, andere hätten zwar Familienangehörige und Freunde, befürchteten aber, dass sie diesen zur Last fallen. Viele täten sich leichter, sich zu öffnen, wenn sie keinen persönlichen Bezug zum Gesprächspartner ha-

ben. Ganz wichtig sei es, Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden oder unter Überlastung leiden, zu vermitteln, dass es Hilfe für sie gibt, sagt Ursula Strunk.

Ein bewährtes Angebot ist der AKL-Treff, der jeden Montag von 16 bis 19 Uhr in Nürtingen im Gemeindehaus St. Johannes in der Vendelaustraße 30 stattfindet, allerdings nicht in den Sommer- und Weihnachtsferien. Es ist eine offene Gesprächsrunde für Menschen, die einsam sind, Gespräche und Austausch suchen, oder einfach nur mit anderen zusammen sein möchten.

SPEZIELLE PROJEKTE FÜR SCHULEN

■ Junge Menschen zählen zu der Hauptrisikogruppe für Suizide, sagt Ursula Strunk, Geschäftsführerin des Arbeitskreises Leben (AKL). Um die seelische Gesundheit Jugendlicher zu stärken, gibt es spezielle Projekte für Schulen. Der AKL wünscht sich, dass sie stärker nachgefragt werden.

mit Krisen und Suizidalität“ dauert zwei Stunden. Die Schüler werden ermutigt, sich Hilfe zu holen, und werden sensibilisiert für Warnsignale. Außerdem lernen sie, wie sie auf Menschen zugehen können, um die sie sich sorgen, erklärt Diplom-Pädagogin Gabriele Alberth. Sie ist zuständig für die Schulprojekte.

Seelisch fit für die Schule“ beansprucht einen ganzen Vormittag. Hier wird Gabriele Albert begleitet von „Lebenslehrern“, die eine existenzielle Krise bewältigt haben oder selbst psychisch krank sind. Sie berichten von ihren Erfahrungen, wie sich eine psychische Krankheit anfühlt, und erläutern, was hilfreich ist und was nicht. Außerdem erläutern sie, wie man eine Krise erkennt.

■ Das Präventionsseminar „Umgang

■ Das Projekt „Verrückt? Na und! -

■ Zu erreichen ist das Krisentelefon des Arbeitskreises Leben in Nürtingen unter ☎ 0 70 22/1 92 98 und in Kirchheim unter ☎ 0 70 21/7 50 02. Die Geschäftsstelle in Nürtingen in der Bahnhofstraße 2/1 ist erreichbar unter ☎ 0 70 22/3 91 12 oder E-Mail: akl-nuertingen@ak-leben.de, in Kirchheim Alleenstraße 92 unter ☎ 0 70 21/7 50 02 oder oder E-Mail: akl-kirchheim@ak-leben.de.

■ www.ak-leben.de