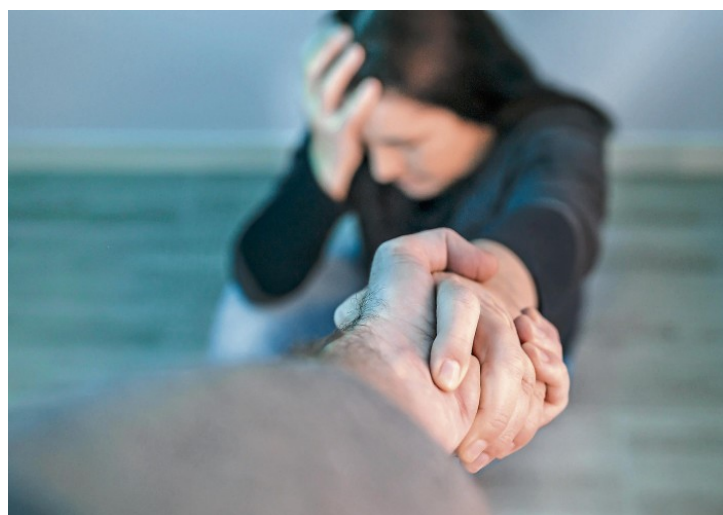


NÜRTINGEN

## Nürtinger Arbeitskreis Leben berichtet zum Welttag der Suizidprävention über seine Arbeit

10.09.2022 05:30, —

Am 10. September ist der Welttag der Suizidprävention. Der Arbeitskreis Leben berichtet über die Problematik und seine Arbeit.



Menschen in krisenhaften und schweren Zeiten sind auf die Hilfe anderer angewiesen. Foto: AdobeStock

Seit 1983 leistet der Arbeitskreis Leben Krisenberatung und Suizidpräventionsarbeit. Der AKL ist anerkannt als Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Landkreises Esslingen und wendet sich schwerpunktmäßig an Menschen, die eine krisenhafte Zeit durchleben.

Krisenhafte und schwere Zeiten sind Bestandteil menschlichen Lebens. Auslöser für Krisen sind vielfältig und unterschiedlich. Beispielsweise kann uns der Tod eines nahestehenden Menschen, ein Arbeitsplatzverlust, eine Trennung oder eine andere Lebensveränderung in eine Situation bringen, die aussichtslos erscheint und Menschen am Leben zweifeln und verzweifeln lässt.

Manche Krisen können sich so zuspitzen, dass Betroffene den Sinn des Weiterlebens in Frage stellen. Viele Menschen bleiben in ihrer Verzweiflung und inneren Not alleine, entweder aus eigenem Entschluss oder weil sie mit niemandem darüber sprechen können.

Der 10. September, der Welttag der Suizidprävention, bietet den Anlass, das Thema Suizidalität ins Bewusstsein zu rücken. Im Jahr 2020 nahmen sich 9206 Menschen in Deutschland das Leben. Dabei starben deutlich mehr Männer als Frauen durch eine Selbsttötung. Im Landkreis Esslingen gab es im vergangenen Jahr 53 Tode durch Suizid. Die Zahlen zeigen, dass viele Menschen in Deutschland leidvolle

Erfahrungen mit dem Thema Suizidalität gemacht haben oder häufig auch direkt davon betroffen sind.

Dennoch ist das Wissen über das Thema Suizidalität, Krisen und Suizidprävention gesellschaftlich wenig verbreitet. „Einige Vorurteile über das Thema Suizid halten sich hartnäckig und verhindern eine Enttabuisierung. Zum Beispiel hören wir immer wieder Menschen sagen, dass jemand, der davon spricht, sich das Leben zu nehmen, das doch sowieso nicht machen würde und nur Aufmerksamkeit will“, berichtet Sozialarbeiterin Lilly Weithofer. „Diese weit verbreitete Ansicht ist aber falsch. Dabei wird oft die verzweifelte Gefühlswelt der Betroffenen übersehen.“

Die meisten Menschen, die an Suizid denken, sind nicht sicher, dass sie sterben wollen. Die Spannung zwischen Todessehnsucht und dem Wunsch, anders weiterleben zu wollen, ist ein Merkmal bei suizidgefährdeten Menschen. Das Leiden soll aufhören – nicht das Leben an sich. Die Erfahrung zeigt außerdem, dass die meisten Suizide und Suizidversuche vorher angekündigt werden. Auf verschiedene Art und Weise gibt es vorher Hinweise und Signale, zum Beispiel durch versteckte oder direkte Äußerungen, Verschenken von liebgewordenen Gegenständen oder veränderte Verhaltensweisen. „Wir beim AKL werden oft gefragt, wie man mit solchen Hinweisen auf Suizidalität gut umgehen sollte. Viele denken, dass es sicherer ist, mit einem Menschen in einer schweren Krise nicht über Suizidalität zu sprechen. Jedoch ist das Gegenteil der Fall: Wer bisher keine Suizidgedanken hatte, wird auch durch das Nachfragen keine solchen entwickeln“, erklärt AKL-Geschäftsführerin Alena Rögele.

### **Gespräche können echte Chance und Erleichterung sein**

Für suizidgefährdete Menschen könne es eine echte Chance und eine Erleichterung sein, direkt darauf angesprochen zu werden, ob sie darüber nachdenken, nicht mehr leben zu wollen. Suizidgedanken oder -fantasien auszusprechen und im tatsächlichen Ausmaß der Verzweiflung wahrgenommen zu werden sei entlastend. „Die Betroffenen fühlen sich dann ernstgenommen“, so Rögele weiter.

In den letzten 40 Jahren hat sich die Zahl der Suizidtoten halbiert. In derselben Zeit intensivierte sich das Bemühen um die Enttabuisierung des Themas Selbsttötung. Die Anzahl von Unterstützungsangeboten wurden gesteigert und die Prävention verstärkt. „Diese Zahlen zeigen deutlich, dass Prävention und Enttabuisierung von Suizidalität eine positive Auswirkung hat. Daher ist auch frühe Präventionsarbeit für den AKL schon lange ein Arbeitsschwerpunkt“, so Gabriele Alberth, Fachkraft im AKL. „Prävention stärkt das Vertrauen in die Fähigkeit, Krisen bewältigen zu können.“

In Klassenverbänden, Jugendgruppen und auch in Teams von Altenpflegeeinrichtungen wird Wissen in Bezug auf Warnhinweise, Risikofaktoren von Suizidalität und Umgang mit Menschen in Krisen vermittelt. „Neben dem professionellen Beratungsangebot durch Fachkräfte ist ein besonderes Angebot des AKL die Krisenbegleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, berichtet Psychologin Hannah Brunold. „Das Hauptaugenmerk von Krisenbegleitung findet in der Begegnung auf Augenhöhe statt. Das einfühlsame Verständnis für Krisensituationen bildet hierfür die Grundlage. Dabei geht es nicht um organisatorische Hilfe im Alltag, wie Aufräumen oder sozialrechtliche Angelegenheiten, sondern um das gemeinsame Gespräch über Gefühle oder Belastendes“, sagt sie. In der Gestaltung dieser Treffen sei die Freiheit groß, häufig fänden sie in Form eines Spaziergangs statt.

Ein weiteres Angebot des Arbeitskreises Leben ist der offene Treff immer montags im Café Medla in Nürtingen. Unter dem Motto „Begegnung tut gut!“ gibt es die Möglichkeit, zwischen 15.30 und 18.30 Uhr mit anderen Gästen sowie den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Treffs in Kontakt zu kommen. Dabei gibt es kein Programm, das die Zeit bestimmt. Im Mittelpunkt stehen das Miteinander und der Austausch untereinander. Der Treff ist für alle Personen offen, unabhängig von Alter, Lebenssituation, Geschlecht, Religion oder Nationalität. pm

**Kontakt und Spendenmöglichkeit unter Telefon (0 70 22) 1 92 98 oder im Netz unter [nuertingen.ak-leben.de](https://www.nuertingen.ak-leben.de).**

