

5. September 2022

Rechtzeitig über Suizid reden

Weltsuizidpräventionstag am 10. September: Chance zum Dialog – TelefonSeelsorge und Arbeitskreis Leben laden zu Aktionstag ein

Stuttgart. 2020 haben sich in Deutschland 9.206 Menschen das Leben genommen. Diese Zahl des statistischen Bundesamts übersteigt deutlich die Zahl derer, die durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und AIDS zu Tode gekommen sind. Schätzungen gehen sogar von weit über 100.000 Suizidversuchen aus. Trotzdem ist Suizid ein Thema, über das ungern geredet wird. „Darüber sprechen hilft“, ist die Erfahrung der beiden TelefonSeelsorge-Stellen in Stuttgart und des Arbeitskreises Leben (AKL). Deshalb laden die drei Stuttgarter Krisendienste am Welttag der Suizidprävention zum Dialog ein: Am Samstag, 10. September 2022 von 10 bis 13 Uhr sind alle Interessierten bei einer Straßenaktion auf dem Schlossplatz im Zentrum Stuttgarts willkommen.

Menschen, die daran denken, sich das Leben zu nehmen, ziehen sich oft innerlich zurück. Sie möchten die Personen, die ihnen nahestehen, nicht belasten. Bei Angehörigen oder im Freundeskreis führen suizidale Gedanken zu Hilflosigkeit und Überforderung. Solche Gedanken werden durch Krisen ausgelöst, aber auch durch dauerhaft bedrückende Lebensumstände: Einsamkeit, schwere körperliche oder psychische Erkrankungen, unbewältigte Traumata, wirtschaftliche Not. In Ruhe über die innere Not und das Gefühl der Ausweglosigkeit sprechen zu können eröffnet oft wieder Perspektiven; der Druck der quälenden Gedanken lässt zumindest für eine Weile nach.

Der Aktionstag bietet allen Interessierten an, mit Mitarbeitenden der evangelischen und der katholischen TelefonSeelsorge sowie des AKL ins Gespräch zu kommen. Auf zwei Stellwänden kann jede und jeder sich beteiligen. Auf der einen wird während der gesamten Aktion Gründe gesammelt, warum Menschen in eine suizidale Krise rutschen. Auf der anderen werden Wege aus der Krise genannt.

TelefonSeelsorge

Ein Anruf bei der TelefonSeelsorge ist kostenlos, die Anrufe sind anonym. Neben dem rund um die Uhr besetzten Telefon bieten die beiden Seelsorge-Stellen auch online Krisenberatung per Mail und Chat an.

- 0800 111 0111 0800 111 02 22
- online.telefonseelsorge.de

Arbeitskreis Leben Stuttgart (AKL)

Der Arbeitskreis Leben bietet begleitende Kontakte und Beratung an – sowohl für Suizidgefährdete als auch für deren Angehörige. Daneben werden Trauergruppen von Hinterbliebenen begleitet.

- 07 11. 60 06 20
- www.ak-leben.de

Hinweis an die Redaktion

Falls Sie einen Schwerpunkt zum Weltsuizidpräventionstag machen wollen, bieten sich weitere Bausteine dafür an:

Die von der TelefonSeelsorge entwickelte, **kostenlose App „KrisenKompass“** gibt Informationen zum Suizid. Nutzerinnen und Nutzer können sie persönlich gestalten: Mit den Kontaktdaten befreundeter Menschen, die helfen können, wenn es jemand schlechter geht, oder auch mit einem Text oder Bild, das Mut macht. Ein Stimmungsbarometer – wie ein Tagebuch geführt – gibt Auskunft, falls sich die Stimmung einer suizidgefährdeten Person verschlechtern sollte und Hilfe von außen nötig wird. Angehörige Betroffener finden Hilfestellungen, um eine konkrete Situation besser einschätzen zu können oder um mit Trauer umzugehen. Die App kann im Appstore heruntergeladen werden.

Der Arbeitskreis Leben Stuttgart bietet am 23. Oktober um 15 Uhr eine **ökumenische Feier für Hinterbliebene** an. Sie findet in der evangelischen Markuskirche am Stuttgarter Markusplatz statt.

Hilfreiche Seiten zum Thema

Die **TelefonSeelsorge** veröffentlicht auf ihrer Website Informationen zur Suizidprävention unter <https://www.telefonseelsorge.de/suizidpraevention>

- „Handbuch Suizidprävention: Niemand bringt sich gerne um“;
- „Handreichung bei Suizidankündigungen“ zum Umgang mit akuter Suizidalität von Angehörigen oder Freunden;
- Essay „Suizidprävention – eine Kernkompetenz der Telefonseelsorge“ mit einem Schwerpunkt auf dem Thema latente Suizidalität.

Informationen zum Thema Krise und Suizidalität bietet auch der **Arbeitskreis Leben Stuttgart** Betroffenen und Angehörigen an: www.ak-leben.de.

Ihre Ansprechpartnerin für Anfragen (bitte die Telefonnummer nicht veröffentlichen):

Martina Rudolph-Zeller

Leiterin der evangelischen **TelefonSeelsorge Stuttgart**

Tel. 07 11.28 07 56 12