

Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen e.V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2022



AKL Böblingen e.V.

Telefon (AB): 07031 / 3049259
Homepage: <https://www.ak-leben.de>
Vorsitzende: Margit Wagner, Tel.: 0172/7244682
Standort: Stiftstr.6 (Eingang Wolboldstr.), 71063 Sindelfingen
Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de

Unser Spendenkonto

KSK Böblingen, IBAN: DE62 6035 0130 0003 7120 96, BIC: BBKRDE6BXXX
Vereinigte Volksbank e.G. Sindelfingen, IBAN: DE27 6039 0000 0570 1400 05, BIC:
GENODES1BBV

Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der AKL in Baden-Württemberg (LAG)

Mitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS)

Mitglied bei AGUS- Angehörige um Suizid e.V.

Inhaltsverzeichnis

Seite

- 2 Vorwort
- 3 AKL – Warum es eines Vereins wie den AKL bedarf
- 4 Aktivitäten 2022
 - Überblick
 - Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene
 - Trauer nach Suizid – Warum es einer eigenen Trauergruppe bedarf
- 6 Statistik
 - Bundesrepublik Deutschland
 - Baden-Württemberg
 - Landkreise
 - AKL Böblingen e.V.
- 11 Finanzen
- 12 Dank und Abschied Babsi Ruoff
- 13 Presse
- 22 Ausblick 2023

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben hat uns wieder. Nach zwei Jahren der Kontaktbeschränkungen, Isolation und fehlenden kulturellen Angeboten dürfen wir uns wieder maskenlos begegnen, Veranstaltungen anbieten und die persönlichen Kontakte genießen.

Bei manchen unserer Klienten haben die zurückliegenden Jahre ihre Spuren hinterlassen. Hoffnungslosigkeit und Mutlosigkeit haben sich breitgemacht und gerade psychisch kranken Menschen oder Menschen in schweren persönlichen Krisensituationen fällt es schwer, sich wieder zu aktivieren, Kontakte zu pflegen, auf andere Menschen zuzugehen. Hier setzt unsere Arbeit an. Wir haben auch in den schweren Zeiten der Isolation verlässlich Kontakt gehalten und Menschen in Notlagen begleitet.

Zu unserer großen Freude hat sich die Raumfrage gelöst. In Zukunft dürfen wir einen Raum in der psychologischen Beratungsstelle Böblingen nutzen und können auch unsere Gruppensitzungen und Supervisionen dort abhalten. Wir danken dem Leiter der psychologischen Beratungsstelle, Herrn Lustnauer, sehr, dass er dies möglich gemacht hat.

Durch unsere Kooperation mit der Jungen Bühne Sindelfingen, die mit dem Stück „Norway today“ das Thema Suizidalität Jugendlicher aufgriff, haben wir unsere Arbeit an den Schulen verstärkt und im Rahmen des Projektes für interessierte Klassen Workshops angeboten. Die Zusammenarbeit mit dem Theaterensemble unter Leitung von Ingo Sika war für mich etwas ganz Besonderes. Zu erleben, wie ein so schwieriges Thema humorvoll, nachdenklich, perfekt inszeniert und durch ausgesprochen starke Darsteller auf die Bühne gebracht werden kann und damit das Tabu bricht und zum Gespräch einlädt, war beeindruckend.

Leider ist die Zahl unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wieder geschrumpft und so werden wir im kommenden Jahr erneut darum werben, Menschen für diese wichtige Arbeit zu gewinnen und auch wieder eine Ausbildung zu ehrenamtlichen Krisenbegleitern anbieten.



Margit Wagner, 1. Vorsitzende

AKL – Warum es eines Vereins wie den AKL bedarf

Viele Menschen leben in schwierigen Lebenssituationen oder haben seelische Probleme. Oft werden diese sorgsam verborgen. Einerseits mag man sich niemand zumuten, andererseits schämt man sich vielleicht, weil man nicht mehr perfekt funktioniert. An wen kann man sich in dieser Situation wenden? Man könnte sich an Freunde und Familie wenden, doch oft fehlen diese oder man möchte diese nicht belasten bzw. beunruhigen. Auch Beratungsstellen oder Psychiater bieten Hilfen. Von unter Umständen langen Wartezeiten auf einen Termin einmal abgesehen, haben manche Menschen Schwierigkeiten, eine Türe mit einem entsprechenden Türschild zu öffnen, geschweige denn einen Psychiater aufzusuchen. Blicke noch die Telefonseelsorge. Hier ist sofort jemand erreichbar, jedoch spricht man bei mehrmaligen Anrufen immer mit einer anderen Person.

Was bietet nun der AKL? Der AKL bietet niederschwellig, kostenlos, ohne lange Terminvereinbarungen, vertrauliche Gespräche von Angesicht zu Angesicht an. Da wir kein Abrechnungssystem haben, ist auch Anonymität möglich wenn gewünscht. Der AKL ist telefonisch und per Mail erreichbar. Ruft jemand bei uns an, erreicht er zuerst einmal den Anrufbeantworter. Mailanfragen und Anrufbeantworter werden in kurzen Abständen von den diensthabenden Mitarbeitern oder Mitarbeiterinnen abgehört. Diese beantworten innerhalb nur weniger Stunden eine Mail oder rufen zurück. Falls gewünscht, kann noch ein Treffen am selben Tag vereinbart werden. Ganz entsprechend dem Bedürfnis, sind weitere Treffen oder Telefonate auch über einen längeren Zeitraum möglich. Diese können individuell mit der Begleiterin oder dem Begleiter abgesprochen werden. Das Angebot steht an allen Tagen zwischen 8:00 Uhr und 18:00 Uhr, auch am Wochenende, zur Verfügung.

Dies alles geschieht ehrenamtlich und ohne Büroorganisation.



Teamsitzung per Zoom

Beate Wiese-Winkler, Benjamin Krüger, Margit Wagner, Barbara Gogoll, Nicole Bussler, Dietmar Froeberg-Suberg, Albert Mohr, Werner Chor und Julia Gries. Es fehlt Marie-Luise Kerpen (Kassier).

Aktivitäten 2022

Überblick

Die Aktivitäten des Vereins sind vielfältig. Alle Mitglieder treffen sich jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat zum Gruppenabend bzw. 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.

Im Frühjahr haben wir uns am **Theaterprojekt** der Jungen Bühne Sindelfingen beteiligt, die das Stück „**Norway today**“ auf die Bühne brachte. Im Rahmen dieses Projektes haben wir in 5 Klassen Workshops durchgeführt und dabei knapp 140 Schülerinnen und Schüler erreicht. Außerdem haben wir für die Theaterzeitung drei Artikel zum Thema Depression und Hilfen für Jugendliche verfasst.

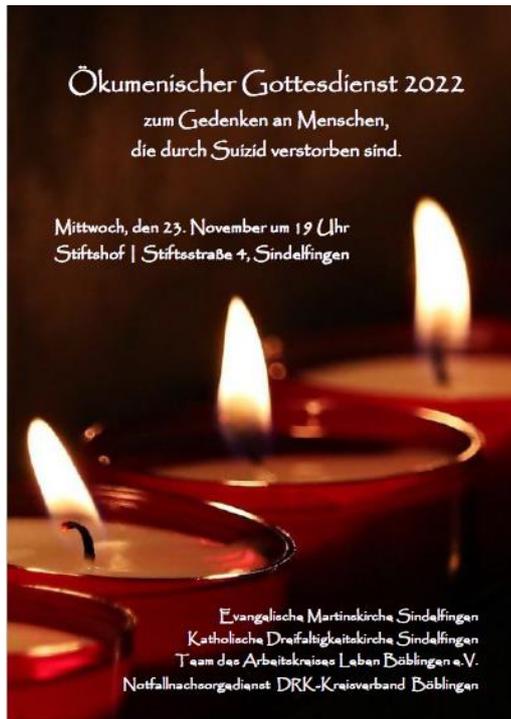
Schon zum zweiten Mal konnten wir in Kooperation mit der Selbsthilfestelle des Gesundheitsamts einen **Filmabend mit anschließendem Filmgespräch** anbieten. Im November haben wir den Film „Ein Mann namens Ove“ im Filmzentrum Bären in Böblingen vorgeführt. Für das anschließende Filmgespräch konnten wir Herrn Lustnauer gewinnen, den Leiter der psychologischen Beratungsstelle in Böblingen. Nachdem das Angebot auch beim zweiten Mal gut angenommen wurde, haben wir beschlossen, auch im Jahr 2023 wieder einen Filmabend einzuplanen.

Ebenfalls im November fand wieder unser **ökumenischer Gottesdienst zum Gedenken an die durch Suizid Verstorbenen** statt. Der Gottesdienst im Stiftshof war sehr gut besucht und motiviert uns, diesen auch 2023 wieder anzubieten.

Mit Vorträgen wollen wir das Thema Depression und Suizid aus der Tabuzone holen und bewirken, dass diese Themen öffentlich diskutiert, Depression und Suizidalität erkannt werden und Betroffene ermutigen, sich helfen zu lassen. Dazu haben wir einen Online Vortrag „Depression im Alter“ für die offene städtische Seniorenarbeit durchgeführt und bei den Landfrauen in Kuppingen den Vortrag „Wenn die Maske zerbricht...“ gehalten.

Außerdem arbeiten wir bei der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft PSAG Böblingen mit.

Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene



Am 23. November 2022 fand der ökumenische Gedenkgottesdienst für Suizidverstorbene und ihre Hinterbliebenen im Stiftshof statt. Ein intensiver Moment für alle Beteiligten!

An der Organisation und Durchführung war Herr Pfarrer Hörger von der Martinskirche Sindelfingen maßgeblich beteiligt, ein herzliches Dankeschön dafür. Auch danken wir Udo von unserer Trauergruppe, Frau Schellwies vom Notfallnachsorgedienst, Frau Wedl, Pastoralreferentin, für Ihre bewegendem Wortbeiträge, Frau Seizer und Frau Euchenhofer für die musikalische Umrahmung und Frau Wagner von der Goldberggemeinde für die stimmige Dekoration.

Wir bedanken uns auch bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Begegnungen und Gespräche am Rande des Gottesdienstes und vor allem für das uns entgegengebrachte Vertrauen, das darin sichtbar wird.

Trauer nach Suizid – Warum es einer eigenen Trauergruppe bedarf.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist die Trauer für die Hinterbliebenen groß. Der Verstorbene hinterlässt eine Lücke, die schmerzhaft erlebt wird. Dies ist bei allen Trauerfällen so. Bei einem Suizid kommt aber dazu, dass nicht nur das Nachher, sondern auch das Vorher auf den Kopf gestellt wird. Der Suizid eines geliebten Menschen ist eine extreme Belastungssituation für die betroffenen Angehörigen und verändert deren Leben grundlegend. Die Trauer nach einer Selbsttötung geht oft einher mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Die Frage nach dem „Warum“ bleibt weitgehend unbeantwortet. Es ist ein gewaltsamer Tod mit besonders schwierigen Begleitumständen, die von den nahen Angehörigen verkraftet werden müssen. Der Austausch mit Menschen, die das Gleiche, wenn auch in unterschiedlichen Formen erlebt haben, ist für die Teilnehmenden an der Trauergruppe existentiell. Wer könnte die Fragen, Selbstzweifel, Schuldvorwürfe besser verstehen, als jemand, der in der gleichen Situation steht?

Wir haben eine offene Trauergruppe, d.h. es können jederzeit Betroffene dazu stoßen oder die Gruppe wieder verlassen. Die meisten Teilnehmenden bleiben über mehrere Jahre dabei, was den Vorteil hat, dass neu Hinzugekommene, Menschen in ganz unterschiedlichen Trauerphasen erleben und erfahren können, es geht weiter, ich kann diese schlimme Situation bewältigen.

Zwischen 5 und 14 Menschen besuchen unsere Trauergruppe. Betrauert wird der Suizid von Kindern, Geschwistern, Ehepartnern oder Eltern. Manchmal liegt der Suizid erst kurz, manchmal mehrere Jahre zurück. Was innerhalb der Gruppe besprochen wird, bleibt im Raum und wird nicht nach außen getragen. Viel Schweres kommt zur Sprache, es wird aber auch miteinander

gelacht und immer bleibt der Respekt vor dem Erleben des Anderen. Die Offenheit untereinander wird als Stütze und Hilfe erlebt.

Braucht jemand besondere Hilfe, sind auch Einzelgespräche mit den Gruppenleiterinnen Barbara Gogoll und Margit Wagner möglich.

Im Land der Trauer

Im Land der Trauer
will die Nacht
nicht mehr aufwachen.
Mond und Sterne haben
längst ihr Leuchten
eingestellt.
Selbst die Schatten
gingen in der Finsternis
verloren.
Schwarze Gräser
säumen unsern Weg,
den wir nicht
sehen.

Doch jede Hand,
die man uns
entgegenstreckt,
verwandelt sich
in Licht.

aus: Mein Trauertagebuch. AGUS-Schriftenreihe

Statistik

Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen nun bis zum Jahr 2021 vor.

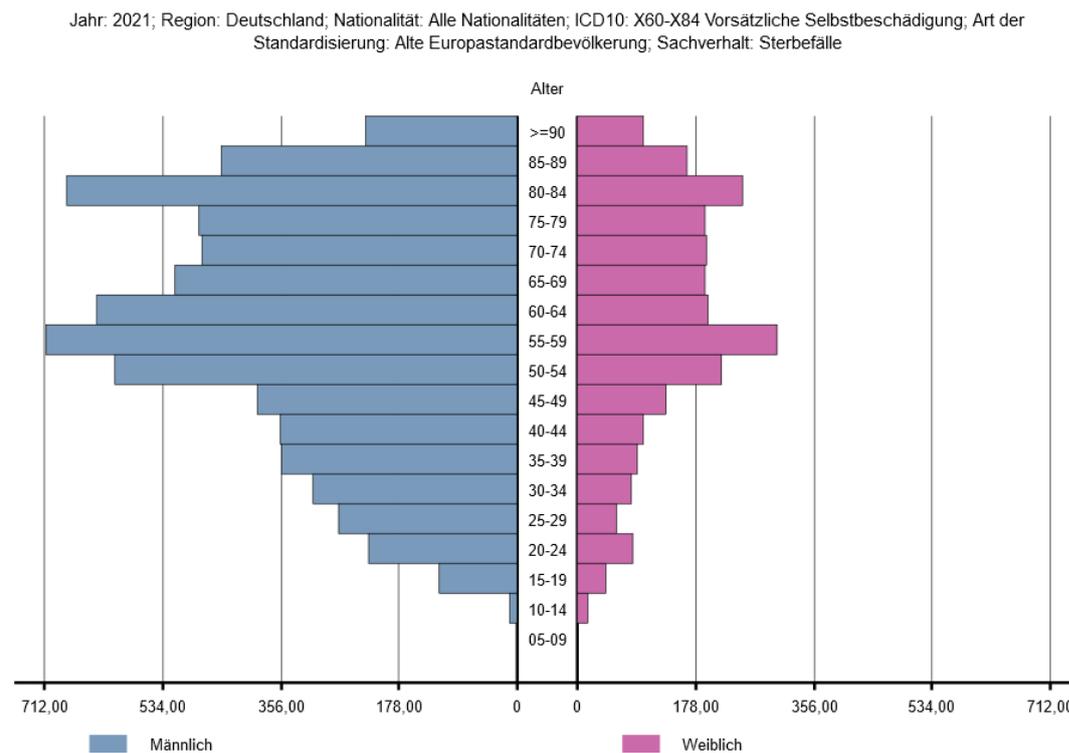
a) Selbsttötungen in Deutschland

Im Jahr 2021 starben in Deutschland insgesamt 9 215 Personen durch Suizid – das waren über 25 Personen pro Tag. Das entspricht einer Selbsttötungsrate von 11,1 auf 100 000 der mittleren Bevölkerung. Die meisten Selbsttötungen fanden im Oktober statt, besonders betroffen waren die Altersgruppen zwischen 55 und 60 sowie zwischen 80 und 85 Jahren. Männer nahmen sich deutlich häufiger das Leben als Frauen, knapp 75 % der Selbsttötungen wurden von Männern begangen. Das durchschnittliche Alter der Männer lag zum Zeitpunkt des Suizides bei 59,3 Jahren. Frauen waren im Durchschnitt 61 Jahre alt. 27 Kinder

zwischen 10 und 15 Jahren haben sich 2021 das Leben genommen. Dies ist die einzige Altersgruppe, in der die Mädchen überwiegen.

Im Vergleich zum Jahr 2019 (9 041 Suizide) ist zum 2. Mal in Folge ein leichter Anstieg zu verzeichnen. Insgesamt ist die Zahl der Suizide jedoch in den vergangenen Jahren deutlich zurückgegangen: 1980 nahmen sich beispielsweise noch rund 50 Personen pro Tag das Leben.

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119324> abgerufen am 17.02.2023



https://www.gbe-bund.de/gbe/pkg_olap_tables.prc_set_svg?p_uid=gast&p_aid=52719522&p_sprache=D&p_help=2&p_indnr=6&p_indsp=&p_ansnr=14323113&p_version=6&p_svg=3#SVG abgerufen am 17.02.2023

b) Selbsttötungen in Baden Württemberg

2021 nahmen sich in Baden-Württemberg 1248 Menschen das Leben, am häufigsten im Oktober. Davon waren 899 Männer und 349 Frauen. Die Altersgruppe der 30 – 65 -jährigen war am häufigsten betroffen.

c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2021

Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt
LKR Böblingen	30	LKR Ludwigsburg	56
LKR Esslingen	57	LKR Calw	19
SKR Stuttgart	49	LKR Tübingen	24

Quelle: <https://www.statistik-bw.de/Suche> A IV 3-j Todesursachen in Baden-Württemberg 2021 abgerufen am 17.02.2023

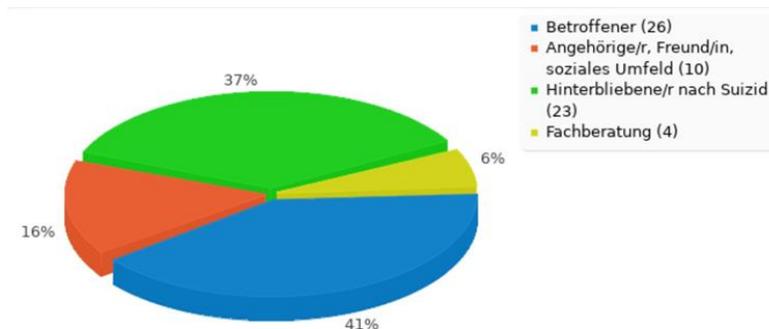
Nachdem die Selbsttötungen im Landkreis Böblingen im Jahr 2019 einen nie dagewesenen Höchststand erreichten, sind die Zahlen 2021 wieder deutlich gesunken.

Jahr	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Anzahl der Suizide	41	41	39	45	25	35	52	39	30

d) Auswertung der Jahresstatistik 2022 des AKL Böblingen e.V.

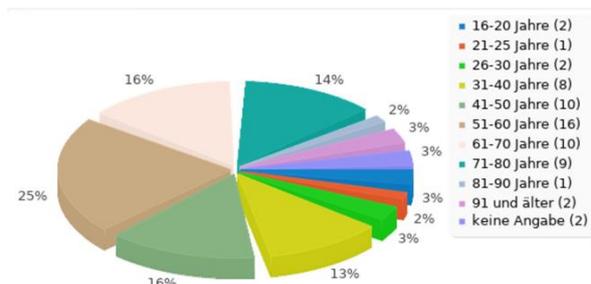
Wer fragt an?

Im Jahr 2022 suchten 63 Menschen Hilfe beim AKL. 26 Anfragende waren selbst betroffen und 10 fragten aus Sorge um Angehörige, Freunde oder Bekannte an. Auch 23 Hinterbliebene nach Suizid wandten sich an uns, für die wir neben Einzelgesprächen auch eine Trauergruppe anbieten. Weitere Anfragen beziehen sich auf Fachberatungen zum Thema Suizidalität und Krisen, sowie Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.



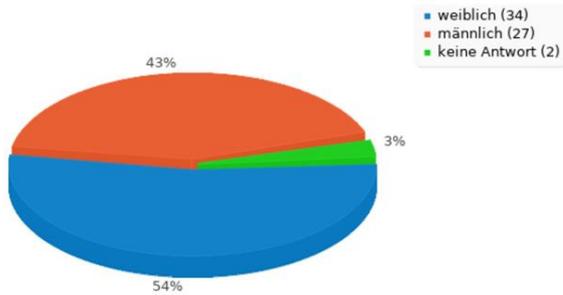
Altersverteilung

Die meisten Hilfesuchenden waren im Alter zwischen 51 und 60 Jahren.



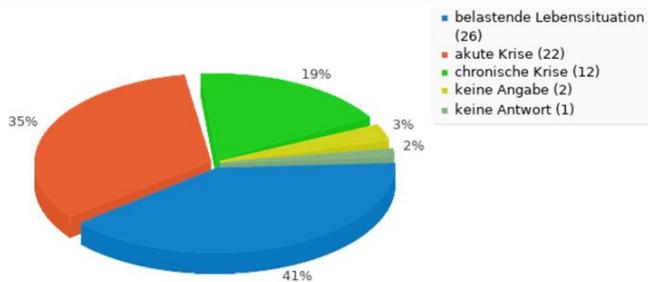
Geschlechtszuordnung

Frauen suchen deutlich häufiger Hilfe als Männer.



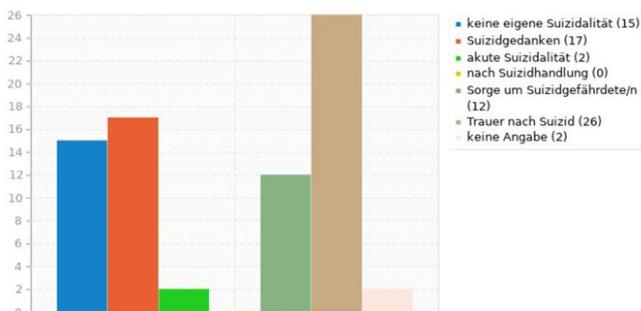
Anlass der Kontaktaufnahme

In den meisten Fällen (26 Betroffene) besteht eine belastende Lebenssituation, 22 der Anfragenden befanden sich in einer akuten und 12 in einer chronischen Krise.



Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?

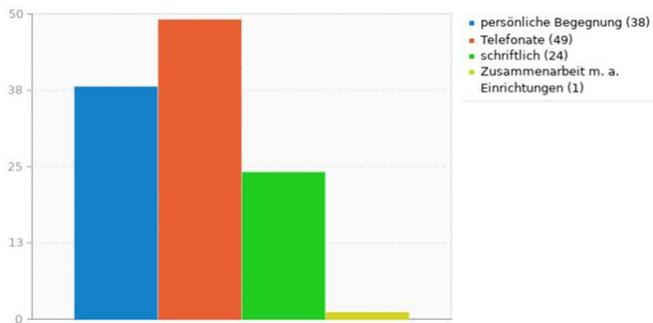
Bei 2 der Anfragenden bestand akute Suizidgefahr und 17 wurden von Suizidgedanken geplagt. Aus Sorge um suizidale Angehörige oder Freunde wandten sich 12 Menschen an uns und 26 waren vom Suizid eines Nahestehenden betroffen.



Wie sahen die Kontakte aus?

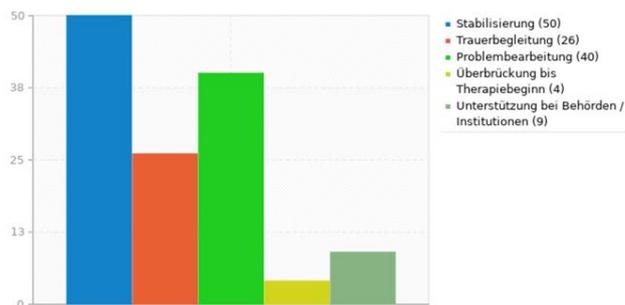
(Mehrfachnennungen möglich)

Bei 38 Fällen kam es zu persönlichen Begegnungen, einige Menschen bevorzugen jedoch telefonische Kontakte oder Mailkontakte. Aufgrund des Infektionsgeschehens in der Corona-Pandemie fanden die persönlichen Begegnungen vor allem bei Spaziergängen im Freien statt.



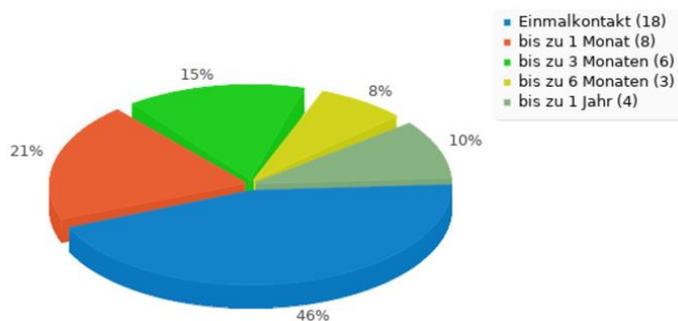
Ziel der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)

Wichtig ist die Stabilisierung von verzweifelten Menschen, erst dann kann man sich der Problembearbeitung zuwenden. Bis zum Beginn einer Psychotherapie bestehen oft lange Wartezeiten, diese helfen wir zu überbrücken. Der Suizid eines geliebten Menschen ist eine extreme Belastungssituation für die betroffenen Angehörigen und verändert deren Leben grundlegend, hier werden wir in der letzten Zeit verstärkt nachgefragt und leisten in diesen schwierigen Trauerprozessen Beistand und halten die vielen drängenden Fragen mit den Betroffenen aus.



Dauer der Begleitung

Die Dauer der Kontakte erstrecken sich von Einmalkontakten bis zu mehrjährigen Begleitungen.



Finanzen

a) Einnahmen:

Zuschüsse	Land Baden-Württemberg	11.000,00 €
	GKV Gemeinschaftsförderung (Trauergruppe)	650,00 €
	LRA Böblingen	5.000,00 €
Spenden und	in einer Gesamthöhe von	1.500,00 €
Gesamt		13.803,05 €

Wir danken all unseren Spendern und Förderern.

b) Verwendungsnachweis 2022

2022	Plan	Ist
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc)	500,00	87,63
Beiträge/ Gebühren	230,00	330,00
Auslagen, Fahrtkosten	2.500,00	1.024,34
Öffentlichkeitsarbeit	800,00	309,40
Fortbildungen	3.500,00	7.360,53
Supervision	2.600,00	1.620,00
Ehrenamtspauschale	1.300,00	1.300,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	700,00	699,54
	12.130,00	12.731,44

c) Finanzplanung 2023

Plan 2023	
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc)	300,00
Beiträge/ Gebühren	330,00
Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung	1.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	1.500,00
Aus- und Fortbildungen	7.000,00
Supervision	1.800,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	700,00
Ehrenamtspauschalen	1.300,00
	14.230,00

Dank und Abschied

Babsi Ruoff – unsere Fachfrau für Jugendliche

Vier Jahre hat Babsi Ruoff unsere Gruppe mit ihren vielfältigen Erfahrungen aus der Jugendarbeit und im Umgang mit sexueller Gewalt bereichert. Ihre hohe menschliche Kompetenz, die nicht nur unseren Hilfesuchenden sondern auch der Gruppe zu Gute kamen, zeichnen sie aus.

Leider musste sie uns zum Jahresende aus gesundheitlichen Gründen verlassen. Wir bedauern ihren Weggang sehr und freuen uns, dass sie für uns weiterhin als Ratgeberin in schwierigen Situationen ansprechbar ist.



Liebe Babsi, ganz herzlichen Dank für Dein Engagement. Wir wünschen Dir alles Gute.



©Margit Wagner

Presse

SZBZ online 25.05.2022

Aufführungen bis zum 3. Juni

Sindelfingen: Selbstmordgefährdete Jugendliche aus der Tabu-Ecke geholt

Junge Bühne Sindelfingen präsentiert das Zweipersonenstück „Norway.Today“ über suizidale junge Leute im Theaterkeller

Von Matthias Staber

Mittwoch, 25. Mai 2022, 14:43 Uhr
Exklusiv für Abonnenten



Wie Emma Rebmann den aggressiven, zynischen, herzenskalt anmutenden Nihilismus ihrer Julie und Bennet Weber die introvertierte Unsicherheit seines Augusts auf die Bühne bringen, macht Riesenlaune, schreibt Rezensent Matthias Staber. Bild: Staber

Sindelfingen. Ist es möglich, das Thema Suizidgefährdung Jugendlicher unterhaltsam ins Theater zu bringen, um so einer Tabuisierung entgegenzuwirken und notwendige Debatten anzustoßen? Der Jungen Bühne Sindelfingen ist dies unter der Regie von Ingo Sika und mit den Darstellern Emma Rebmann und Bennet Weber gelungen: Das Publikum des Premierenwochenendes im Sindelfinger Theaterkeller zeigte sich begeistert.

Unterhaltsam und sogar witzig

Für diese Kooperation bekam die Junge Bühne 2000 Euro von der „Stiftung Kulturelle Jugendarbeit“ des Landes. Als sich Margit Wagner „Norway.Today“ bei der dritten Aufführung im Sindelfinger Theaterkeller anschaut, verpufft die verbliebene Restskepsis: „Ich bin begeistert“, so Margit Wagner: „Ich hätte nicht gedacht, dass man dieses Thema so unterhaltsam und sogar witzig präsentieren kann.“ Die Inszenierung könne dazu beitragen, wichtige Debatten anzustoßen.

Mit ihrem Eindruck ist Margit Wagner nicht allein: „Wir hatten eine super Premiere“, erzählt Ingo Sika: „Die Leute hatten einen Riesenspaß und haben viel gelacht.“ Mit rund 60 Besuchern bei der Premiere am Freitag, und jeweils gut 30 Zuschauern bei den Aufführungen am Samstag und Sonntag, gebe es beim Kartenverkauf allerdings noch Luft nach oben.

Hoch konzentrierte Darsteller

Zwei Faktoren sorgen dafür, dass diese Produktion das selbst gesteckte Ziel, suizidale Gedanken einmal aus einem anderen Blickwinkel zu präsentieren, so gut gelingt: eine präzise Inszenierung, die unter anderem zu einem vielschichtigen Diskurs nicht nur über mentale Zustände junger Menschen, sondern ganz entschieden auch über den Gesprächsraum Internet und dessen Gefahren einlädt.

Der zweite Faktor sind bockstarke und hoch konzentrierte Darsteller: Wie Emma Rebmann den aggressiven, zynischen, herzenskalt anmutenden Nihilismus ihrer Julie und Bennet Weber die introvertierte Unsicherheit seines Augusts auf die Bühne bringen, macht Riesenlaune. Und wie die Figuren im Lauf der knapp zwei Stunden Spieldauer einander annähern und dabei lernen, wie echtes Gespräch jenseits des virtuellen Imponiergehabes im Internet gelingen kann, rührt das Herz.

Hier kommt niemand ums Leben

Wichtig: Anders als bei der realen Vorlage für das Stück aus dem Jahr 2000, als sich eine Österreicherin und ein Norweger in einem Internet-Chatroom zum Sprung in den Tod von einer Klippe verabredeten, kommt in „Norway.Today“ niemand ums Leben. „Das ist ganz entscheidend“ sagt Margit Wagner: „Ein Stück, in dem sich die Figuren tatsächlich umbringen, hätte ich niemals unterstützt.“ Den Werther-Effekt gebe es nämlich wirklich, betont Margit Wagner: Auch bei fiktionalen Darstellungen von Selbsttötungen bestehe immer die Gefahr der Nachahmung.

Ob Julie und August tatsächlich an mentalen Erkrankungen leiden, oder nur Opfer dieser für Interaktionen über das Internet typischen Gesprächsschleifen werden, die in pompösem und eitlen Habitus nirgendwo hinführen, aber gerade deswegen so toxisch und destruktiv wirken: Dies lässt „Norway.Today“ letztlich offen.

Und das ist die große Stärke von Stück und Inszenierung: Ginge es tatsächlich um die tödliche Gefahr von Depressionen und anderen mentalen Erkrankungen, wäre eine Auflösung des Konflikts, wie sie hier präsentiert wird, kontraproduktiv. Wer aufgrund einer psychischen Erkrankung suizidale Neigungen entwickelt, braucht professionelle Hilfe und Therapie: Romantische Gefühle heilen eine Depression genau so wenig wie Ratschläge der Sorte „reiß dich mal zusammen“ oder „geh doch mal wieder unter Leute“.

Empathie erst jenseits des Internets

Aber um psychische Erkrankungen auf individueller Ebene geht es gar nicht. „Norway.Today“ tritt vielmehr einen Schritt zurück und wirft den Blick auf toxische und destruktive Mechanismen, die schon problematisch sind, bevor irgendjemand ernsthaft erkrankt. Die Suche nach Echtheit und Authentizität in einem nach Regeln der Aufmerksamkeitsökonomie gestalteten virtuellen Raum kann nur schief gehen: Genau dies führen August und Julie in so aberwitzigen wie rasend komischen Dialogen vor. Nicht zuletzt handelt es sich bei „Norway.Today“ um ein leidenschaftliches Plädoyer dafür, auch im virtuellen Raum achtsam miteinander umzugehen. August und Julie gelingt dies nicht: Erst jenseits des Internets gelingen Rücksichtnahme und Empathie.

Dass die Gesellschaft es besser machen muss als Julie und August, ist die implizite Botschaft: Nicht jeder kann schließlich nach Norwegen fahren und von einer Klippe in den Abgrund schauen, um sich das destruktive Potenzial scheiternder Internet-Kommunikation klarzumachen.

Weitere Aufführungen von „Norway.Today“ in der Inszenierung der Jungen Bühne Sindelfingen am 25., 26., 27., 28. und 29. Mai sowie am 3. Juni.

Aus der Theaterzeitung

Nur schlecht drauf oder schon depressiv?

Wir alle kennen Zeiten, in denen wir „schlecht drauf“ sind. Aber was unterscheidet schlechte Laune von einer Depression?

Die meisten von uns hatten schon mal Phasen, in denen wir uns über nichts freuen können, in denen wir keine Lust und keinen Spaß an unseren Aktivitäten mehr haben. Die Welt erscheint grau in grau, man fühlt sich deprimiert. Dieser Zustand kann Stunden oder Tage anhalten, durch Liebeskummer, durch Probleme im Familien- oder Freundeskreis, in Schule oder Beruf ausgelöst sein.

Fühlt man sich über mehr als zwei Wochen die meiste Zeit des Tages schlecht drauf, kann das auf eine depressive Episode hinweisen. Eine Depression ist eine ernste Erkrankung.

Woran erkenne ich eine Depression?

Jugendliche, die an einer Depression leiden,

- verlieren das Interesse an den Dingen, die ihnen bisher Spaß gemacht haben,
- fühlen sich kraftlos und können sich nicht konzentrieren, alles fällt schwer,
- wissen nicht mehr, was sie wollen, Entscheidungen fallen schwer
- ziehen sich zurück und wollen alleine sein,
- fühlen sich einsam, wertlos, ungeliebt und hoffnungslos und geben sich oft die Schuld an Dingen, die schlecht laufen,
- leiden unter Stimmungsschwankungen,

sind nicht nur traurig und niedergedrückt, sondern oft auch unruhig und aggressiv,

- können schwer einschlafen und wachen nachts häufig auf, kommen aber morgens oft nicht aus dem Bett,
- müssen oft grundlos weinen,
- sind appetitlos, haben häufig Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden,
- und/oder empfinden das Leben als sinnlos und leiden im schlimmsten Fall unter Suizidgedanken.

Treffen mehrere der oben genannten Anzeichen zu, ist es hilfreich, mit einer Person, der man vertraut, darüber zu sprechen. Professionelle Helferinnen sind Hausärztinnen, psychologische Beratungsstellen oder Psychiaterinnen. Ob bei Jugendlichen wirklich eine Depression vorliegt und wie stark diese ausgeprägt ist, können nur speziell auf Jugendliche ausgebildete Ärztinnen oder Psychotherapeutinnen feststellen. Viele Jugendliche scheuen sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hier können Online-Beratungen wie Youth-Life-Line oder U25 hilfreich sein, die man auch anonym anschreiben kann. Die Nummer gegen Kummer oder die Telefonseelsorge, die teilweise rund um die Uhr erreichbar sind, kann man ebenfalls anonym anrufen. Wichtig ist, mit diesem Leiden nicht alleine zu bleiben.

Und wenn ich nicht mehr leben will?

Fast alle Menschen haben schon einmal darüber nachgedacht, was wäre, wenn sie nicht mehr leben würden oder wenn sie sich selbst töten, das heißt Suizid begehen würden.

Nicht alle Menschen, die nicht mehr leben wollen, haben eine Depression, aber eine Depression ist die häufigste Ursache für eine Selbsttötung. Selbsttötungsgedanken sind oft ein Zeichen dafür, dass man sein bisheriges Leben so nicht mehr ertragen will. Oft erscheint die Selbsttötung auch als einziger Weg aus einer schwierigen, ausweglos erscheinenden Situation. Suizidgedanken sollten immer ernst genommen werden, auch wenn sie sich noch beiseitegeschoben lassen. Sie sind oft Anzeichen dafür, dass die Belastungen zu groß sind, um alleine getragen zu werden. Bei sehr großem Leidensdruck können sich die Selbsttötungsgedanken verfestigen und den Betroffenen regelrecht bedrängen.

Reden rettet. Wer Suizidgedanken hat, sollte unbedingt mit einem vertrauten Menschen darüber sprechen. Dies können neben Freundinnen, Eltern und Großeltern auch Vertrauenslehrerinnen, Schulsozialarbeiterinnen oder Hausärztinnen sein.

Es tut gut, mit jemandem zu sprechen. Man kann seine Gedanken ordnen und oft öffnen sich neue Perspektiven. Gespräche können den Druck in der Seele mindern. Deshalb ist es auch gut, andere darauf anzusprechen, wenn man vermutet, dass er oder sie nicht mehr leben will.

Warum geht es mir so schlecht?

Die eine Ursache für eine Depression gibt es nicht. Bei der Entstehung spielen viele Faktoren eine Rolle: Neben genetisch bedingten Einflüssen und biochemischen Vorgängen im Gehirn – wie zum Beispiel das Zusammenspiel von Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und der Einfluss von Stresshormonen –, können das auch körperliche Krankheiten, Hormone, Medikamente und Drogen sein. Psychische Faktoren sind, zum Beispiel, die Art und Weise, wie wir denken und fühlen. Auch belastende Lebensereignisse wie Mobbing-Erfahrung, Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis oder der Tod von Freundinnen oder Angehörigen können die Entstehung einer Depression begünstigen.

Was hilft?

Die gute Nachricht ist: Depressionen sind heute gut behandelbar. „Bin ich depressiv und wenn ja, wie schwer bin ich erkrankt?“ Diese Frage klärt eine Fachärztin zu Beginn der Behandlung. Erst

nach dieser Diagnose kann die optimale Behandlung gefunden werden. Wenn die Eckpunkte noch ihren normalen Tagesablauf bewältigen können, ist dies in der Regel eine ambulante Psychotherapie. Das heißt, die Betroffenen haben ein- bis zweimal in der Woche einen Termin bei ihrer/ihrem Psychotherapeutin. Je nach Schweregrad kann die Behandlung auch mit Medikamenten unterstützt werden.

Bei einer mittelgradigen oder schweren depressiven Episode kann eine teilstationäre oder stationäre Behandlung in einer Fachklinik notwendig werden. Die teilstationäre Behandlung erfolgt in einer Tagesklinik, hier kann man an den Abenden und am Wochenende nach Hause gehen.

Bei schweren depressiven Episoden – vor allem, wenn Menschen auch daran denken, sich das Leben zu nehmen –, ist eine stationäre Behandlung sinnvoll. Hier ist man über mehrere Wochen in einer Klinik, auch an den Wochenenden. In den stationären Einrichtungen kommen neben der Einzelpsychotherapie auch Gruppentherapie, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie zum Einsatz, außerdem können Entspannungsmethoden erlernt werden.

Von Margit Wagner.

Wie Angehörige Menschen mit Suizidgedanken helfen können

Wer bei einer:inem Freund:in eine Suizidgefährdung bemerkt, fühlt sich vielleicht hilflos. Wie man damit am besten umgeht, weiß Margit Wagner vom AK Leben Böblingen.

Das Wichtigste ist zunächst, die Situation zu erkennen. Suizidgefährdung ist auf den ersten Blick nicht ohne weiteres zu erkennen. Verschiedene Signale und Alarmzeichen können Hinweise auf eine mögliche Gefährdung geben: zum Beispiel, wenn Freund:innen ständig in einer gedrückten Stimmung sind, sich zurückziehen, an nichts mehr Interesse haben, ihren Hobbys nicht mehr nachgehen, häufig davon sprechen, dass für sie nichts mehr Sinn macht oder meinen, ihnen sei nicht zu helfen.

Auch, wenn sie sich viel mit dem Tod beschäftigen, Suizidforen im Internet besuchen, sich auf immer risikoreichere Aktionen einlassen oder geliebte Gegenstände verschenken, könnten dies Hinweise auf eine Suizidgefährdung sein.

Wenn du solche Verhaltensweisen bei Freund:innen bemerkst und dir Sorgen machst, dann sprich sie darauf an. Reden hilft! Als Einstieg eignen sich zum Beispiel folgende Äußerungen:

„Ich mache mir gerade ziemliche Sorgen um dich. Ich habe den Eindruck, dir geht es schlecht.“ Oder: „Ich merke, dass du dich immer mehr zurückziehst. Geht es dir nicht so gut?“

Es kann schwerfallen, über Probleme zu sprechen, das braucht manchmal etwas Zeit. Akzeptiere das und dränge die Person nicht dazu, über Gefühle oder Probleme zu sprechen. Signalisiere, dass du da bist. Du kannst auch später nochmal versuchen, deine Sorgen auszusprechen.

Mach deiner:deinem Freund:in klar, dass es guttun kann, über Probleme zu sprechen – und frage nach, wie du helfen kannst. Versuche zu verstehen, wie es ihm oder ihr geht. Hör geduldig und aufmerksam zu, nimm deinen Freund oder deine Freundin ernst.

Wichtig ist: Du kannst und musst nicht die Probleme deines Gegenübers lösen – doch nachzufragen und zuzuhören,



kann bereits entlasten und neue Sichtweisen eröffnen.

Du kannst auch das Thema Suizid ansprechen. Du musst nicht befürchten, dass du damit schlafende Hunde weckst. In der Regel entlastet es suizidgefährdete Menschen, über die quälenden Gedanken sprechen zu können. Du kannst zum Beispiel fragen: „Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?“ Oder: „Kann es sein, dass du denkst, es ist besser für dich, nicht mehr zu leben?“

Vermeide Sätze wie „Das sind doch total bescheuerte Gedanken“, „das wird schon wieder“ oder „deshalb bringt man sich doch nicht um“. Sie signalisieren, dass du deine:n Freund:in nicht ernst nimmst und seine:ihre Gedanken bewertest.

Sei geduldig und halte den Kontakt. Versprich nur das, was du wirklich halten kannst. Versuche, deine Freundin zu motivieren, eine Beratungsstelle oder

einen Ärzt:in aufzusuchen. Suizidgefährdete schämen sich häufig für ihre Gedanken und Gefühle – da kann es hilfreich sein, wenn du sie zu einer Beratung begleitest.

Sollte der:die Betroffene selbst sich nicht auf ein Hilfeangebot einlassen, kannst du dir auch erstmal alleine Rat holen. Beratungsstellen bieten nicht nur Hilfe für die unmittelbar Betroffenen an, sondern für alle, die mit dem Thema konfrontiert sind.

Achte auch gut auf dich selbst. Wenn dich die Sorgen um deine:n Freund:in zu sehr belasten – sprich mit einer vertrauten Person darüber und hol dir so selbst Unterstützung. Behalte kein Geheimnis für dich, das zum Tode führen könnte. Das wäre eine zu große Last für Dich!

Von Margit Wagner.



Zur Person Ingo Sika



Kultur spielt in vielen Facetten von Ingo Sikas Leben eine Rolle – beruflich macht er etwas ganz Anderes.

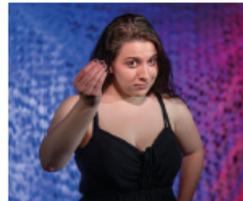
Ingo Sika hat die Junge Bühne Sindelfingen 2018 mitbegründet und ist seitdem deren Künstlerischer Vorstand. Ergeben hatte sich die Gründung im Nachgang des Musicals „Bühne der Träume“, bei dem viele junge Talente beteiligt waren, deren Engagement er verstetigen wollte. Mit Ausnahme der Musical-Gala hat der 49-jährige seither jedes von der Junge Bühne umgesetzte Projekt geleitet – vom Musical Next to Normal über Die Acht – Rentnermonologe und Small Town Boy bis hin zu Frühlings Erwachen. Neben der Gesamtleitung und Regie arbeitet er in den Bereichen Marketing sowie Licht- und Tontechnik, war bei den Junge-Bühne-Livestreams „Kultur in Quarantäne“ im Jahr 2020 außerdem als Gastgeber und Moderator tätig.

Doch schon vor der Jungen Bühne bestimmte die Kulturarbeit sein Leben: Seit seinem neunten Lebensjahr ist er darin ehrenamtlich tätig, auf und hinter der Bühne. Insgesamt war er an weit über einhundert Produktionen – regional und national – als Sänger, Sprecher, Moderator, Regisseur, Techniker und Produzent beteiligt. Hauptberuflich arbeitet Ingo Sika als Zahnarzt mit eigener Praxis in Weil der Stadt, wohnt aber in Sindelfingen. Die Kulturarbeit ist nicht sein einziges Ehrenamt: Er ist auch als Stadtrat für die Freien Wähler im Sindelfinger Gemeinderat vertreten und setzt sich im Kulturschuss für die kulturellen Belange der Stadt ein.



Zur Person

Emma Rebmann spielt die Figur Julie in Norway Today.



Emma Rebmann hat ihre Leidenschaft für Theater und Schauspiel schon früh entdeckt, bereits in der Grundschule stand sie auf der Bühne. Das Hobby ließ die heute 19-jährige fortan nicht los: Bei der Kinderfilmakademie Sim TV wirkt sie seit Jahren bei Theater- und Filmprojekten mit, 2017 im Musical „Bühne der Träume“.

Für die Junge Bühne Sindelfingen stand sie bereits für das Tanztheater „Small Town Boy“ auf der Bühne des Theaterskellers. Letztes Jahr begann sie ihre Ausbildung bei den Schauspielbühnen in Stuttgart. Auch auf ihrem Bildungsweg lässt sie das Schauspiel also nicht los. Die enthusiastisch vorgetragenen Anekdoten über die Arbeit am Theater ließen auch unsere Probenarbeit nicht unberührt.

Die Rolle der Julie in Norway Today ist Emmas größte Herausforderung bisher – nicht nur aufgrund des vielen Texts, sondern auch, weil Julies Verhalten sehr stark mit dem von Emma kontrastiert.

Von Bennet Weber.

Zur Person

Bennet Weber spielt August in Norway Today.



August entspricht mit seiner sympathisch verklemmten und eher ängstlichen Art so gar nicht Bennet Webers wirklichem Charakter. Bennet ist ein sympathischer junger Mann, der nicht nur viel Können und seinen Charme.

Wenn der 18-jährige nicht gerade mit der Jungen Bühne auf der Bühne steht, studiert er Psychologie im zweiten Semester an der Uni Tübingen. Auch in vorherigen Produktionen des Vereins, wie Small Town Boy oder Frühlings Erwachen, begeisterte er das Publikum durch sein Können und seinen Charme.

Bennets Interesse am Theater begann schon früh in seinem Leben: So begann er schon in der Grundschule mit dem Theaterspielen; in Produktionen des Goldberggymnasiums kamen außerdem Musicals dazu.

Von Emma Rebmann.



ICH BRAUCHE HILFE!

An wen kann man sich wenden, wenn man psychische Probleme hat oder ein geliebter Mensch krank, vielleicht sogar suizidgefährdet ist?

Es gibt viele Möglichkeiten, Hilfe zu erhalten. Bei uns im Landkreis Böblingen kann man sich an folgende Stellen wenden:

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreise Leben (AKL) in Baden-Württemberg www.ak-leben.de

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. (AKL),
Tel.: 07031-3049259 (Anrufbeantworter)

akl-boeblingen@ak-leben.de
AKL Leonberg, Tel. 07156-4019452,
Mobil 0163-2578576

akl-leonberg@ak-leben.de
AKL Stuttgart e.V., Römerstraße 32, 70180
Stuttgart, Tel. 0711-600 620

akl-stuttgart@ak-leben.de
AKL Tübingen e.V., Osterbergstraße 4,
72074 Tübingen, Tel. 07071-19298

akl-tuebingen@ak-leben.de

Internet-Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche:

www.u25-freiburg.de (AKL Freiburg/
Reutlingen)

www.youth-life-line.de (AKL Tübingen/
Reutlingen)

Telefonseelsorge, Krisenberatung:

0800-1110111

0800-1110222

Online per Mail und Chat:

<https://online.telefonseelsorge.de/>

Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon:

0800-1110333

europaweit 116 111

Telefonische Beratung, montags bis
samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr. Anonym
und kostenlos in ganz Deutschland.
„Jugendliche beraten Jugendliche“ immer
samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Ruf-
nummer 0800-1110333

Mailberatung:
www.nummergegenkummer.de

Psychologische Beratungsstellen

Böblingen: Waldburgstr. 19 (ab Juni Calwer
Str.7), 71032 Böblingen, Tel. 07031-223083

Beratungsstelle-boeblingen@lrabb.de
zuständig für Altdorf, Böblingen, Ehningen, Hiltz-
hausen, Hötzingen, Schnöck, Steinen-
bron, Weidenbuch, Weil im Schönbuch

Sindelfingen: Corbeil-Essonnes-Platz 10,
71053 Sindelfingen, Tel. 07031-357780

Beratungsstelle-sindelfingen@lrabb.de
zuständig für Aldingen, Sindelfingen, Grafenau,
Magstadt

Herrenberg: Tübinger Str. 48, 71083 Her-
renberg, Tel. 07031-663-2420

Beratungsstelle-herrenberg@lrabb.de
zuständig für Bondorf, Deckenpfronn, Gärtnin-
gen, Mötzingen, Herrenberg, Jettigen, Nutzen-
bergsberatung

Leonberg: Rutesheimer Str. 50/1, 71229
Leonberg, Tel. 07031-663-4120

Beratungsstelle-leonberg@lrabb.de
zuständig für Leonberg, Reaningen, Aufelsheim,
Weil der Stadt, Weissach

Hilfe bei der Therapiensuche:

Kassenärztliche Bundesvereinigung Baden-
Württemberg: Tel. 0711-7973-3966
<https://www.arzttsuche-bw.de/>

Hilfreiche Internetseiten:

Hier kann man sich über Krisen, Depressio-
nen, Suizidgedanken und sonstige Probleme
informieren und Hilfe finden:

<https://www.u25-deutschland.de/infothek/>

<https://www.youth-life-line.de/lebenskrisen/>

<https://www.ausweglos.info/hilfsangebote-suizidpraevention/>

<https://www.ich-bin-alles.de>

Von Margit Wagner.

SZBZ online 30.10.2022

Arbeitskreis Leben

Böblingen: Suizidgedanken überwinden und sich dem Leben neu zuwenden

Gesundheitsamt Böblingen zeigt schwedischen Kinofilm „Ein Mann namens Ove“

Von Ronald Lars

Sonntag, 30. Oktober 2022, 14:10 Uhr
Exklusiv für Abonnenten



Bild: z

Den schwedischen Film „Ein Mann namens Ove“ zeigen am Mittwoch, 9. November um 18 Uhr der **Arbeitskreis Leben Böblingen (AKL)** und das **Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes** im **Böblinger Filmzentrum Bären**.

Böblingen. Am Mittwoch, 9. November um 18 Uhr zeigen der Arbeitskreis Leben Böblingen (AKL) und das Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes im Böblinger Filmzentrum Bären, den schwedischen Film „Ein Mann namens Ove“.

Ein verbitterter Rentner namens Ove lebt in einer Reihenhaussiedlung. Kein Mensch wünscht sich einen Nachbarn wie ihn. Er hat den Tod seiner Frau nicht verkraftet, ist des Lebens überdrüssig und lässt seinen Frust an den Nachbarn aus. Mit viel trockenem, schwarzem Humor wird das Bild einer Person gezeichnet, deren wiederholte Versuche, sich das Leben zu nehmen, scheitern.

Erst im Kontakt mit einer beharrlichen, grundoptimistischen und lebensbejahenden Nachbarin reißt Oves Schutzpanzer nach und nach auf. Wie im Film deutlich wird, gibt es viele Gründe, am Leben zu verzweifeln. Genauso viele Gründe gibt es auch, sich dem Leben wieder neu zuzuwenden. Die letzteren sind bei Menschen mit Suizidgedanken verschüttet.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, sich bei einem Publikumsgespräch mit Margit Wagner, Vorsitzende des AKL und Sebastian Lustnauer, Leiter der psychologischen Beratungsstelle Böblingen, auszutauschen. Die Moderation übernimmt Julia Gries vom AKL. Der Eintritt kostet drei Euro. Karten können auf der Homepage vom Filmzentrum Bären gekauft werden: www.kinobb.de .

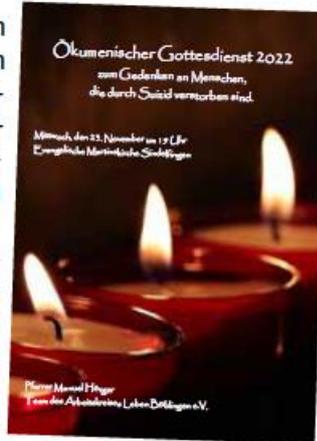
Kontaktbüro Selbsthilfegruppen

Arbeitskreis Leben Böblingen, Telefon: 07031 / 3049259, www.ak-leben.de, Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de

Ankündigung des Gottesdienstes zum Gedenken der an Suizid Verstorbenen

Ökumenischer Gottesdienst für Suizid-Hinterbliebene in der Martinskirche

Im Herbst 2021 wurde in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. und dem Notfallnachsorgedienst des Deutschen Roten Kreuzes zum ersten Mal in der Martinskirche ein Gottesdienst für Suizid-Hinterbliebene gestaltet. Aufgrund der positiven Rückmeldungen von Hinterbliebenen, die diesen Gottesdienst als sehr tröstlich empfunden haben, wird am Mittwoch, den 23. November 2022 um 19 Uhr erneut ein solcher Gedenk-Gottesdienst in der Martinskirche stattfinden. Wer möchte, kann gerne ein Foto oder einen persönlichen Gegenstand, der an den verstorbenen Menschen erinnert, zum Gottesdienst mitbringen.



Manuel Hörger

Kontakte, 26/2022 (Oktober – November)



© Margit Wagner

Trauer NACH SUIZID

Wir leben in krisenhaften Zeiten. Coronakrise, Klimakrise, Finanzkrise, Inflation, Ukrainekrise machen uns zu schaffen. Dazu können uns auch ganz persönliche Krisen, ausgelöst durch z.B. Trennungen, Krankheit, Tod, Einsamkeit, berufliche Probleme, seelische Erkrankungen ganz erheblich zusetzen. Und in solchen schweren Lebenskrisen denken viele Menschen besonders über den Sinn ihres Lebens und oft auch über ihren Tod nach. Ausweglosigkeit und Verzweiflung können so massiv werden, dass Menschen keinen anderen Weg mehr sehen als sich das Leben zu nehmen.

Es sind fast 10 000 Menschen jeden Alters, Männer und Frauen, Verheiratete, Väter, Mütter, Kinder, Freunde, Gesunde und Kranke, die sich jedes Jahr in Deutschland das Leben nehmen. Die überwiegende Zahl sind Männer im Alter zwischen 50 und 60 Jahren. Männer, die sowieso nicht gerne über ihre seelische Verfassung sprechen, fühlen sich vielfach extrem einsam im Erleben dieser krisenhaften Situation, vor allem wenn diese auf eine schon bestehende depressive Erkrankung trifft.

Fassungslosigkeit und Trauer

Jeder dieser Menschen hinterlässt Angehörige, die von der Selbsttötung betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie z.B. Schulklassen, Arbeitskollegen, Freunde und andere Gruppen. Auch sie sind fassungslos, hilflos und trauern. Man geht davon aus, dass bei einem Suizid etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld tief berührt sind und persönliche Krisen durchleben.

Wir verstehen in der Regel nicht, warum sich jemand das Leben nimmt. Wir stehen fassungslos vor dieser Entscheidung und suchen Fehler im Leben dieses Menschen, bei uns selbst, bei Menschen, die ihm nahestanden. Die Frage nach dem Warum, wer hat

Schuld, steht übergroß im Raum. Niemand tötet sich leichtfertig. Immer geht eine Zeit des Leidens voraus, die manchmal für die Hinterbliebenen sichtbar, oft aber unbemerkt verläuft. Suizid ist eine Form zu sterben, diese wertfreie Feststellung kann hilfreich sein und helfen, diese Todesart des Angehörigen zu akzeptieren.

Besondere Belastung

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

Die Situation nach einem Suizid stellt für Angehörige eine enorme Belastung dar, oft sind sie traumatisiert. 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, Zimner versiegelt. Der Schock ist groß, Angehörige erleben diese Zeit und die Wochen danach oft wie in Watte gepackt. 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.

In der „Trauergruppe für Hinterblie-

bene nach Suizid“ des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen e.V., treffen Menschen aufeinander, die ähnliche oder dieselben Erfahrungen gemacht haben. Menschen, die die gleiche Fassungslosigkeit, die gleiche Verzweiflung erlebt haben oder immer noch erleben. Vieles braucht nicht erklärt zu werden. Die oft gestellte Frage „Bin ich noch normal?“ und der eigene Trauerweg können mit den Erfahrungen der anderen verglichen werden. Das kann sehr entlastend sein.

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. Trauer, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Versagen, Ratlosigkeit, Scham. Nichts wird weggeredet.

Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber zusammen mit anderen finden sich leichter Möglichkeiten, damit weiter zu leben. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen.

Die unvoreingenommene Begegnung und das gemeinsame Aushalten helfen, 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 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
Telefon (Anrufbeantworter des AKL): 07031/3049259
Barbara Gogoll: 0174/9589057
Margit Wagner: 0172/7244682

Ausblick 2023

Nach wie vor ist der AKL mit seinen derzeit zehn Mitgliedern eine kleine Kraft. Neun der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen stehen für die Begleitung von Menschen in Krisensituationen und bei Selbsttötungsgefahr zur Verfügung, eine Mitarbeiterin kümmert sich um die Kasse. Da die meisten noch berufstätig sind, ist ihre Möglichkeit, Menschen zeitintensiv zu begleiten begrenzt. Das heißt, wir brauchen immer wieder neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Deshalb werden wir im Frühjahr eine neue Werbeaktion zur Gewinnung von ehrenamtlichen Mitarbeitern starten und für diese dann ab Sommer eine Qualifizierung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung anbieten.

Auch dieses Jahr werden wir wieder in Kooperation mit dem Kontaktbüro für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes einen Filmabend im Filmzentrum Bären in Böblingen planen.

Nach unseren guten Erfahrungen mit der Trauergruppe denken wir daran eine zeitlich begrenzte Laufgruppe im Sindelfinger Wald unter dem Motto „Wir laufen der Depression davon“ anzubieten. Diese etwa einstündigen Spaziergänge mit meditativen Elementen scheitern derzeit noch an unseren personellen Kapazitäten.

Darüber hinaus planen wir Vortragsveranstaltungen, um über psychische Erkrankungen zu informieren. Dies ist umso wichtiger, da mit dem neuen § 217 die Selbsttötung und der Zugang zu tödlichen Mitteln viel leichter ermöglicht werden soll. Hier ist die Arbeit des AKL ganz besonders notwendig, da wir schnell, unbürokratisch, kostenlos und an 7 Tagen die Woche Gesprächsangebote möglich machen.

Wünschenswert wäre für uns eine Vernetzung aller Stellen, die Hilfe in psychischen Notlagen anbieten. An einem solchen Netzwerk mitzuarbeiten wird eine Aufgabe in den nächsten Jahren sein.

Sindelfingen, den 17.02.2023

Margit Wagner
1. Vorsitzende

Albert Mohr
2. Vorsitzender



© Margit Wagner

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
Homepage www.ak-leben.de

