

# JAHRESBERICHT 2010

Hilfe bei Selbsttötungsgefahr und Lebenskrisen

*Arbeitskreis Leben Sindelfingen e. V.*

INFORMATIONEN

HINTERGRÜNDE



KONZEPTION

ZAHLEN

CHRONOLOGIE

Arthur – Gruber - Str. 70, 71065 Sindelfingen, Telefon **(07031) 9812006**  
Mitglied der Dt. Gesell. f. Suizidprävention e.V. (DGS), Bankverbindung: KSK Böblingen  
BLZ: 60350130 Kontonummer: 3712096

Zunächst wie immer an dieser Stelle unsere statistischen Daten:  
Suizidstatistik im Vergleich (Quelle: Statistisches Landesamt Stuttgart)

	<b>Baden-Württemberg</b>	<b>Landkreis Böblingen</b>	<b>Stadtkreis Stuttgart</b>
Gesamtbevölkerung 12/2009	<b>10.744.921</b>	<b>371883</b>	<b>603849</b>
m	5.285.946	183852	299744
w	5.458.975	188 031	304105
Suizidstatistik 2006	<b>1334</b>	<b>49</b>	<b>77</b>
m	980	35	48
w	354	14	29
Suizidstatistik 2007	<b>1327</b>	<b>46</b>	<b>65</b>
m	983	39	45
w	344	07	20
Suizidstatistik 2008	<b>1308</b>	<b>41</b>	<b>73</b>
m	957	28	51
w	351	13	22
Suizidstatistik 2009	<b>1409</b>	<b>59</b>	<b>81</b>
m	1063	45	53
w	346	14	28

**Suizidpatientenstatistik Arbeitskreis Leben Sindelfingen e. V. 2010**

	<b>Geschlecht</b>	<b>Nachsorge</b>	<b>Prävention</b>	<b>Kontaktaufnahme</b>
		<b>Hinterbliebene</b>	<b>Sorge</b>	<b>durch</b>
Januar	09			Angehörige 07
Februar	07			Beratungsstelle 03
März	01			Schule /Betrieb 02
April	06			Kliniken 07
Mai	05			Ärzte /Psychiater 03
Juni	02			Amt 02
Juli	02			ÖA + Infomaterialien 04
August	03			Zeitung 05
September	01			Internet 07
Oktober	--			Telefonbuch
November	02			E-Mail (Infoanfragen) 04
Dezember	01			Keine Angaben
<b>gesamt:</b>	<b>40 (14/26)</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	Sonstiges
<b>Plus Email</b>	<b>04 (02/02)</b>			

<b>Alter:</b>		<b>Berufliche Situation</b>		<b>Suizidalität b. Kontakt</b>	
bis 12 Jahre		Ausbildung	04	Krise ohne Suizidalität	07
13 - 20 J.	00 / 02	Berufstätig	14	Suizidfantasien	05
21 - 25 J.	02 / 01	Arbeitslos	03	Konkret vorb. Handlung	
26 - 30 J.	00 / 01	Hausfrau / -mann	05	N. akutem Suizidversuch	06
31 - 40 J.	01 / 01	Rentner / -in	09	Belastung. d. Suizidalen	15
41 - 50 J.	06 / 09	Sozialhilfeempfänger		Trauer um Suizidtoten	06
51 - 60 J.	02 / 02	Selbstständige	02	Keine Angaben	
61 - 70 J.	01 / 01	Keine Angaben	03		
71 J. u. älter	00 / 01				
Keine Angabe	03 / 05				
<b>gesamt:</b>	<b>14 / 26</b>				

**Ø-Alter m/w: 45,1 J./ 43 J.**

<b>Familienstand:</b>		<b>Nationalität:</b>		<b>Problemfelder</b> (Mehrfachnennung)	
ledig	13	deutsch	32	Gefühl von Sinnlosigkeit	17
verheiratet	08	italienisch	02	Isolation / Vereinsamung	12
geschieden	07	bosnisch	03	Psych. Erkrankung	10
verwitwet	06	türkisch	03	Psych. Auffälligkeiten	08
getrennt	02			Sucht	08
keine Angabe	04			Krankheit/Behinderung	06
				Konflikte Partnerschaft	19
				Trennung / Scheidung	05
<b>Gesamt:</b>	<b>40</b>			Tod Nahestehender	10

<b>Wohnort</b>		<b>Wohnsituation:</b>			
Stadt	19	Einpersonenhaushalt	12	Sorge um Nahestehende	11
Sindelfingen					
LK Böblingen	12	Alleinerziehende		Beziehung Angehörige	14
Außerhalb LK	06	Haushalt mit Partner	19	Beziehung sozial	21
Keine Angabe	03	Bei Herkunftsfamilie	03	Arbeit /Schule/Ausbildung	06
		Wohngemeinschaft		Arbeitslosigkeit	04
		betreute Wohnform		Wohnsituation	03
		sonstige		Finanzielle Situation	05
		Keine Angaben	06	Gewalterfahrung	07
<b>Gesamt:</b>	<b>40</b>			Sex. Missbrauch	04
				Gesetzeskonflikt	

<b>Dauer der Begleitung</b>		<b>Vorgeschichte</b>		<b>Maßnahmen</b> (Mehrfachnennungen)	
Einmalig	17	Eigene Suizidimpulse	03	Krisenintervention	33
Bis 1 Monat	08	Eigene Suizidhandlung	05	Einzelberatung	31
Bis 3 Monate	06	Suizidversuch in Fam. sozialem Umfeld	06	Paar / Familienberatung	05
Bis 6 Monate	04	Suizid in Familie/ sozialem Umfeld	12	Gruppe	06
Bis 1 Jahr	02	Keine Suizidhandlung	14	Beratungsstelle	09
länger	03	Keine Angabe		Selbsthilfe	08
				Krisenbegleitung EA	39
				sonstiges	
				Keine Angabe	

Die in Tabellen gefassten Daten der einzelnen Krisenbegleitungsanfragen 2010 geben kaum Aufschluss über das, was sich dahinter an persönlichem Unheil, menschlichen Herausforderungen und existentiellen Ringen verbirgt. Suizidale Ideen und Handlungen als gedachte Not - Lösung für tief greifend erlebte Not - Lagen bilden den Spannungsbogen der geführten Krisengespräche, die sowohl ein Sterben- Wollen wie auch ein So - nicht - mehr - Leben - Können evident werden lassen.

Die ehrenamtliche Krisenbegleitung des *Arbeitskreises Leben* tritt dann an die Seite, wenn ein suizidaler Mensch sich dazu entschließt, mit einem Unparteiischen auf freiwilliger Basis über sein Er - Leben ins Gespräch zu kommen. Die Offenheit des Kontaktes bietet den Rahmen für die Ansprechbarkeit bewegender Themen, sie neu zu überlegen und über das Weiter - Leben anders zu entscheiden.

### **Standbeine des Arbeitskreis Leben Sindelfingen**

**Suizidnachsorge:** Parallel zur medizinischen Erstversorgung wird ein Patient nach seinem Suizidversuch über das Gesprächsangebot des *Arbeitskreises Leben* auf der Intensivstation persönlich informiert. Liegt sein/ihr Einverständnis vor, stellt der AKL - Mitarbeiter unverzüglich den ersten Kontakt zu ihm/ihr am Bett her und stellt sich und die Offerte der Krisenbegleitung durch den AKL vor. Die Vertraulichkeit der Gespräche wird zugesichert und die Gestaltung der Begleitung nach Inhalten und Form werden mit dem Patienten abgesprochen.

Kann sich ein Patient nicht für einen Kontakt entscheiden, erhält er auf alle Fälle das AKL- Informationsmaterial über den Arzt oder Pfleger. So kann er sich zu einem späteren Zeitpunkt seiner Wahl an den Arbeitskreis Leben wenden.

Wesentlicher Faktor der Nachsorge ist die Einbindung in eine nachgehende Betreuung. So wird die Selbstwirksamkeit des Patienten dauerhaft gestärkt. Das Ziel ist, einem Menschen das Gefühl zu geben: „*Ich lebe wieder gerne!*“

**Suizidprävention:** Prinzipiell betreut der *Arbeitskreis Leben* präventiv Menschen des Landkreis Böblingen in suizidalen Lebenskrisen. Oftmals kann dadurch der tatsächliche Suizidversuch vermieden werden. Jeder kann unter der Telefonnummer **07031 – 98 – 12006** sein / ihr Anliegen dem Anrufaufzeichner anvertrauen. Er wird regelmäßig abgehört. Bei Bedarf erfolgt die direkte Kontaktaufnahme zum Hilfesuchenden.

### **Hinterbliebene nach Suizid –Gruppenangebot**

„*Mit jenen Menschen reden, die wirklich verstehen!*“ (Züricher Unterländer 22.06.2004)

Trauer per se ist ein Gefühl, das zwar jeder kennt, jeden ereilen kann und trotzdem fällt der gesellschaftliche Umgang mit ihm sehr stiefmütterlich aus.

4

Trauer ist eine Reaktion auf schwere Verluste. Für die Hinterbliebenen ist es oft so, als hätten sie einen Teil ihrer eigenen Persönlichkeit verloren.

Die wichtigste Aufgabe von Trauerarbeit besteht darin, schwere Verluste zu akzeptieren und das eigene Weltbild der neuen Situation anzupassen. Die Welt ist nicht mehr wie sie war und wird es nie wieder sein.

Rauf und runter, rückwärts, vorwärts – Trauer verläuft weder in geordneten, vorhersehbaren Phasen oder Stufen noch geradlinig nach oben.

Wenn Schmerz frei fließen darf, Zeit und Raum für alle Gefühle, ein Gegenüber da ist, das diese Gefühle aushält, wenn es Erinnerungsmöglichkeiten gibt, dann verändert sich der Schmerz im Laufe der Zeit.

Unter Berücksichtigung der Besonderheiten, mit denen Hinterbliebene nach Suizid umzugehen haben, gilt es, ein Forum zu schaffen, in dem all die Fragen und Nöte Platz finden, die ein Suizidfall hinterlässt.

Die Erfahrung der Anteilnahme im engsten Bezugsfeld geht häufig mit dem Erleben einher, dass das echte Verständnis für die Gefühle fehlt. Es könne nur jemand verstehen, der Gleiches erlebt hat.

Die geschlossene Selbsthilfegruppe formiert sich für ein Jahr und nimmt während dieser Zeit keine neuen Mitglieder auf.

Bei den ersten Treffen lernen sich die Teilnehmer kennen. Ein jeder bekommt die Gelegenheit, seine persönliche Geschichte zu erzählen und seine Erlebnisse mit den Anderen zu teilen.

Parallel dazu ist jeder Abend in Abstimmung mit den Teilnehmern einem bestimmten Thema gewidmet, wie zum Beispiel den Scham- und Schuldgefühlen oder der Wut, die sich regt.

Ein wichtiger Grundgedanke ist zudem die Präventionsarbeit im Auge zu behalten.

Kaum eine Gruppe ist suizidgefährdeter als die der Hinterbliebenen nach Suizid.

Neben der persönlichen Bewältigung der Geschehnisse um den Suizidtod des Angehörigen steht als weiteres Ziel des AKL - Angebotes die Aufbrechung des Tabus Suizid an sich. Viele Betroffene erleben nach dem Todesfall verkrampfte Reaktionen in ihrem Umfeld. Darum gibt es - oft unfreiwillig- Umstände, die den Schmerz und die Trauer noch verstärken. Zurück bleibt das Gefühl, das an die schwierigen Folgen für die Hinterbliebenen viel zu wenig gedacht wird.

Unsere Bemühungen, das Gruppenangebot für Hinterbliebene publik zu machen, fand wieder eine breite Zustimmung: alle Regionalredaktionen griffen unser Anliegen auf und trugen durch ihre redaktionelle Unterstützung zu einer breiten aktuellen Informierung der Bevölkerung bei.

Sechs Hinterbliebene nach Suizid nahmen das Gruppenangebot 2010 an und trafen sich regelmäßig über einen Jahreszyklus hinweg, um sich ihre Erfahrungen und ihr Erleben dieser besonderen Lebenssituation gegenseitig zur Verfügung zu stellen und abzugleichen.

**Im Mai 2011 werden wir mit einer neuen Hinterbliebenengruppe starten. Die aktuellen Flyer werden demnächst verteilt oder können auch gern auf Anfrage (Tel: 07031 – 12006) zugeschickt werden.**

## Einbettung des Arbeitskreis Leben in die regionale, psychosoziale Versorgungslandschaft

Für die Orientierung von Hilfesuchenden ist entscheidend, für welche Aufgaben und Fragestellungen der *Arbeitskreis Leben* ansprechbar ist und welche anderen Hilfseinrichtungen ihn ergänzen. Je nach Perspektive des Betrachters liegt der *AKL* zwischen den Bereichen Selbsthilfe und Beratung/ Begleitung als Krisenintervention. Es zählt, die erfahrenen Verletzungen und Bürden, die zum Verlust der inneren Seelenruhe führten, be - sprechbar zu machen und so persönlich tragende Wesenszüge zu be - leben.

Die Begegnung gründet auf einer Haltung von wertschätzender Achtung, vertraulicher Hinwendung und transparenter Rahmensetzung.

Die Vielfalt der Ehrenamtlichen erlaubt es, auf die unterschiedlichen Bedürfnislagen Hilfesuchender einzugehen und macht den *AKL* sehr beweglich. Wichtig ist, die Zugänglichkeit im alltagsnahen Einzelfallangebot wie bei psychiatrischen Akutlagen zu sichern.

Der *Arbeitskreis Leben* hat für keine der beiden Komponenten ausschließliche Richtwerte gesetzt. Vorrangig sind die Vermeidung der Stigmatisierung der Betroffenen und die Verhütung einer Krisen - Chronifizierung.

Zu der praktischen Alltagsbegleitung gesellt sich die Arbeit mit den verwehrtten Seiten des Lebens: eine aussöhnende Hinwendung zur eigenen Fehlbarkeit und die der anderen, die Akzeptanz der Endlichkeit, der Abschied von Lebensplänen, das Ausbalancieren von Kontrolle u. a. m.

Der Begleiter übernimmt keine Gewähr für den Suizidanten und sein Tun. Ihm obliegt die Entscheidung über seine Tötungsabsichten. Ziel ist, dass der am Sinn seines Lebens schwer Zweifelnde seinen Lebensfaden irgendwann wieder eigenständig aufnimmt.

Die Bedeutung einer stabilen Öffentlichkeitsarbeit ist für den *AKL* essentiell. Regional tragende Kontakte konnten geknüpft, stabilisiert und in unterschiedlichster Richtung vertiefend ausgebaut werden: Polizei, Rettungsdienste, Schulen, Jugendamt, Jugendhilfe, Beratungsstellen, Heime, Kirchen, Erwachsenenbildung, Ärzte usw.

*AKL*- Veranstaltungen animieren die Besucher, das Thema Suizidalität aus ihrer Sicht und ihrem persönlichen Erleben inhaltlich zu füllen. Es ist ihnen nicht so fremd wie man üblich annimmt. Betroffene wie Angehörige berichten über ihre nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Sinn ihres eigenen Daseins, zu dem krisenhafte Lebenssituationen sie immer wieder herausfordern.

Soll eine Intervention hilfreich sein, muss sie von einer inneren Haltung des Ernst- aber nicht Tragischnehmens gehalten sein. Bei den Helfern gehört vorbereitend die Beschäftigung mit eigenen Suizidpotentialen und deren Impulsen dazu.

Ebenso zählt die Einordnung persönlicher Verluste und Kränkungen, gelebter und un - gelebter Werte, eigener Sinngebung und Lebensstrategie dazu, um die akuten Psychodynamiken in suizidalen Krisen reflektierend zu begreifen.

Die Gruppe der Krisenbegleiter mit ihrer kreativen Kraft bildet eine relevante Säule für das Gelingen der AKL- Arbeit. Regelmäßige Fallsupervision und Fortbildungsveranstaltungen zu spezifischen Themen, die sich in der Begleitung mit den Betroffenen abzeichnen, flankieren das Gruppengeschehen.

Der AKL als Sprachrohr für die Suizidgefährdeten und ihr Umfeld, als Mitinitiator der Enttabuisierung und als Wegbegleiter in der Krise braucht selbst ebenfalls zuverlässige Partner auf seinem Weg.

Diese wichtige Erfahrung machen wir immer wieder. Ein jeder mit seinen Talenten und Möglichkeiten, unsere Sache zu unterstützen, ist uns herzlichst willkommen. Das gemeinsame Interesse fördert nicht nur die Motivation der einzelnen Krisenbegleiter in der alltäglichen Arbeit, sondern zeigt auch Langzeitwirkung auf der gesellschaftlichen Ebene.

Suizid ist keine Krankheit – er ist Ausdruck der Flucht vor etwas Unerträglichem im Leben. Er gehört unbedingt in die Rubrik seelischer Störungen und Nöte! Leider bleibt häufig nur die posthume Schuldklärung als einzig möglicher Handlungsansatz. Die Mitmenschen wachsam und mit offenen Augen zu sehen und ihnen eine gebotene Achtsamkeit und Sympathie anzubieten, wäre suizidpräventiv ein erster Schritt, ohne dabei ein Nachholen von Entbehrungen in Aussicht zu stellen.

Die Beschreibung einer Einrichtung mit ihren Zielen und Aufgaben deutet auch ihre Begrenzungen an. Der Mitarbeiterschutz vor Überforderung sichert kundige und zuverlässige Angebote für Klienten und andere Institutionen mit Anfragen zum Thema Suizid. Die Aktivität des *Arbeitskreises Leben* erfährt Limits institutioneller Art, die durch die AKL - Struktur/Organisation und die Mitarbeiterkapazität bedingt ist. Ein pflichtbewusstes Engagement über Zeit und Kraft bedarf der persönlichen Grenzen (Fachlichkeit, Berufs- und Lebenserfahrung, aktuelle Lebenssituation). Dies ist Aufgabe eines jeden *AKLer* und des Gruppenverbundes in der Verantwortung für den Einzelnen. Lebenstechnisches Geschick und gesunder Menschenverstand spielen für das Gelingen des Gesamtkonzeptes eine wichtige Rolle. Das Angebot des *Arbeitskreises Leben* stößt dort an Grenzen, wo sich Menschen mit ihren Zweifeln und der Ambivalenz ihrem Leben gegenüber sich nicht dazu entschließen können, diese Offerte in Anspruch zu nehmen.

Unterstützung wie Anregung ist durch die Einbindung des AKL in die überregionale LAG *Arbeitskreise Leben* Baden-Württemberg gesichert. Sie bietet wesentliche Stärkung in der Formulierung und Umsetzung von Kooperation sowie der Anerkennung gemeinsamer Richtlinien.



## **Die Finanzierung des Arbeitskreis Leben Sindelfingen 2010**

**(siehe Anhang)**

### **Schlussfolgerungen**

Wenn der *Arbeitskreis Leben Sindelfingen* als probate Institution an der Sozialplanung des Landkreis Böblingen beteiligt wird und mit seiner gewachsenen Struktur kommunal wichtige Aufgaben wahrnimmt, so ist seine Finanzierung aus öffentlichen Mitteln weiterhin angemessen. Dabei sollte die öffentliche Hand weiterhin Wert darauf legen, das freiwillige Engagement ihrer BürgerInnen der Krisenbegleitung mitzutragen, um essentielle Anerkennung zu geben und selbst einen Beitrag zur Bewältigung von Lebenskrisen zu leisten.

Dieser Bericht dient zur Festigung allen Gewachsenen und zum Start für neue Entwicklungen. Alle, die sich angesprochen fühlen und auf den AKL neugierig geworden sind, möge er zu tatkräftigem, ideellem wie finanziellem Rückhalt unseres Engagements anregen.

Unser hochachtungsvoller Dank gilt all denjenigen, die uns 2010 ihre Treue bei unserem vielfältigen Tun gehalten haben und all den neuen Förderern unserer Arbeit, verbunden mit dem Wunsch, dass Sie uns auch 2011 als Fürsprecher wohl gesonnen bleiben.

Jahresberichte und weiterführende Informationsmaterialien können gern bei uns bezogen werden:

[akl-sindelfingen@ak-leben.de](mailto:akl-sindelfingen@ak-leben.de)

Zusätzliche Impressionen zu den einzelnen Events können sie über unsere Homepage direkt einholen:

<http://www.ak-leben.de>

Sindelfingen im März 2011

Claudia Gabrys

## Chronologie der Aktivitäten des Arbeitskreis Leben Sindelfingen 2010

Die Gruppe traf sich mittwochs 26-mal zu ihren Gruppensitzungen (Fallbesprechungen, Organisation, Fortbildung) von 20.00 bis 22.00Uhr. Die Reduzierung des Rhythmus – von 3x auf 2x im Monat – wurde Mitte des Jahres für eine Laufzeit von 6 Monaten beschlossen und in der zweiten Jahreshälfte nach der Sommerpause umgesetzt.

Gleich zu Beginn des Jahres starteten wir am **03. Februar** mit dem Firmandenprojekt. Zehn FirmandInnen aus St. Paulus/ St. Joseph / St. Franziskus trafen sich mit den Krisenbegleitern, um ihre Fragen zu stellen, ihre Erfahrungen auszutauschen und die Arbeitsweise des AKL kennen zu lernen.

Vom **16.-18. April** ging es in der Wochenendfortbildung rund um das Thema: **Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl** und seine Frage nach dem existentiellen Willen des Menschen zum Sinn.

Im **Mai** beteiligten wir uns mit einem Stand auf dem Sindelfinger Flohmarkt in der Innenstadt.

Neben guten Gesprächen konnten wir uns am Abend über knapp 300,-€ für unsere Vereinskasse freuen.

**Mitte Mai** startete landkreisübergreifend eine geschlossene Hinterbliebenengruppe nach Suizid mit sechs Teilnehmer / Innen im Alter zwischen 29 und 72 Lebensjahren für einen gemeinsamen Jahreszyklus.

Vom **25.-27.Juni** beschäftigten wir uns auf unserer zweiten Fortbildung mit den vielfältigen Facetten von: **Abschlüssen von Krisenbegleitungen**. Frau Gudrun Augenstein, Leiterin Notfallnachsorgedienst des Deutschen Roten Kreuz Pforzheim, gestaltete die Tage sehr praxisnah, so dass eine Applizierung der Möglichkeiten auf die Belange des AKL von den Teilnehmern sehr eingängig erlebt wurde.

Am **12. Juli** konnten wir uns als einer von vier Preisträgern über die Verleihung des Ehrenamtspreis „Retten, helfen, Chancen schenken“ der Kreissparkasse Böblingen über die Wertschätzung und die Summe von 1.500€ freuen.

Im **Juni** erschien der Artikel: **„Nichts ist sicher!“** in der Sindelfinger Zeitung unter der Rubrik *Gedanken über uns*, den dieses Jahr unser Mitarbeiter Peter Steyer verfasst hat.

Am **06. Oktober** besuchten 10 Interessierte den Vortrag **„Wenn das Leben unerträglich wird und sich die Frage nach dem Lebenssinn rührt“**, den wir im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit für die breite regionale Öffentlichkeit angeboten haben.

Vom **15.-17.Oktober** widmete sich der AKL in seiner letzten Wochenendfortbildung dem Thema: **Zukunft des AKL Sindelfingen** – wie geht was nach 25 Jahren Bestehen weiter, was bedarf der Veränderung und Transformation? Hier fanden wir wieder kompetente Unterstützung in Helmut Freitag, der den Prozess moderierte.

Im **Dezember** führten wir Gespräche mit Vertretern der regionalen psychosozialen und kommunalpolitischen Szene, um in Austausch über die AKL- Zukunft zu kommen. Die Fortbildung der Ideenwerkstatt mit H. Freitag zu diesem Thema brachte zutage, dass sich Inhalt, Form, Rahmenbedingungen etc. auf dem Hintergrund der gesellschafts-politischen Bedingungen gewandelt haben und dementsprechend reagiert bzw. agiert werden sollte. Im **Dezember** verabschiedeten wir das Jahr sowie eine langjährige Mitarbeiterin bei unserem Weihnachtsessen, die sich neuen, persönlichen Herausforderungen stellen möchte – dazu wünschen wir ihr alles Gute.