

Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen e.V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2023



THE SON

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18 Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen
Anschließend Publikumsgespräch

Eintritt 3 Euro



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 Reden hilft

4 Aktivitäten 2023

- Überblick
- Infostand auf dem Marktplatz
- Filmabend mit anschließendem Filmgespräch
- Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene
- Aus unserer Trauergruppe

8 Statistik

- Bundesrepublik Deutschland
- Baden-Württemberg
- Landkreise
- AKL Böblingen e.V.

13 Finanzen

13 Presse

17 Ausblick 2024

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben hat uns wieder. So begann ich letztes Jahr mein Vorwort. Aber hat uns das Leben tatsächlich wieder? Die neuesten Zahlen lassen daran zweifeln. 10.119 Menschen nahmen sich 2022 in Deutschland das Leben. Gegenüber 2021 war dies eine Steigerung um 9,8%. In Baden-Württemberg waren es 1.361 Menschen und damit um 9,2% mehr als im Vorjahr. Im **Landkreis Böblingen** stieg die Suizidzahl von 30 in 2021 auf 57 in 2022, das entspricht einer **Steigerung um 90%**.

Es ist also mitnichten so, dass nach der Corona-Pandemie mit ihren Kontaktbeschränkungen und Lockdowns jetzt wieder der normale Alltag zurück wäre. Im Gegenteil, manchen Menschen ist es nicht mehr möglich, an frühere Kontakte anzuknüpfen. Ängste und Hoffnungslosigkeit haben sich breitgemacht. Sorgen durch gestiegene Lebenshaltungskosten, Angst um den Arbeitsplatz tun das Übrige dazu.

Was bedeutet das für unsere Arbeit?

Die Trauerbegleitung und unsere Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid ist inzwischen ein wesentlicher Teil unserer Arbeit.

Ich würde mir wünschen, dass sich die Menschen mit Suizidgedanken rechtzeitig an uns wenden. Doch leider ist das Thema noch zu sehr schambesetzt, oft haben Menschen mit Suizidgedanken auch Angst, nicht die richtigen Worte zu finden und möchten auch niemand mit diesen Gedanken belasten. Zudem ist unser Angebot der verlässlichen Krisenbegleitung immer noch zu wenig bekannt. Dies zu ändern wird unsere Aufgabe in den nächsten Jahren sein.

Im März konnten wir unseren Raum in der psychologischen Beratungsstelle beziehen. Seither können wir uns mit den Hilfesuchenden auch dort treffen, unsere Materialien dort lagern und unsere Supervisionen und Gruppenabende im Seminarraum durchführen. Dafür danken wir dem Leiter, Herrn Lustnauer, herzlich.

Unsere Werbeaktion für neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen war leider nicht so erfolgreich wie gehofft. Wir konnten nur eine neue Mitarbeiterin gewinnen, die nach intensiver Vorbereitung nun ihre Tätigkeit als ehrenamtliche Krisenbegleiterin aufgenommen hat.



Margit Wagner, 1. Vorsitzende

Reden hilft

Sind Menschen in Not, ist es gut, wenn sie über ihre Not sprechen können. Doch leider fehlen vielen Menschen vorurteilsfreie und verschwiegene Gesprächspartner. Auch bestehen bei Beratungsstellen und Psychotherapeuten oft längere Wartezeiten, die überbrückt werden müssen.

Wir Frauen und Männer vom AKL stehen als Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen innerhalb von Stunden zur Verfügung und richten uns ganz nach dem Bedarf der Menschen, die sich uns anvertrauen. Wir stehen unter Schweigepflicht.

Betroffene, Angehörige und Freunde können uns telefonisch oder per Mail erreichen. Unser Angebot reicht von einmaligen Telefonaten über Mailkontakte, persönliche Gespräche und Besuche bis zu Begleitungen über einen längeren Zeitraum. Wir sind verlässlich, weltanschaulich neutral und verschwiegen. Wir achten die Willensfreiheit unseres Gegenübers. Wir bejahen das Leben.

Auf Wunsch können Anfragende auch anonym bleiben. Unsere Angebote sind kostenlos.



Teamsitzung per Zoom

Beate Wiese-Winkler, Benjamin Krüger, Margit Wagner, Barbara Gogoll, Nicole Bussler, Dietmar Froeberg-Suberg, Albert Mohr, Werner Chor, Julia Gries und Maria Berger-Senn.

**Kein Mensch kann einen anderen von seinem Leid befreien;
aber er kann ihm Mut machen, das Leid zu tragen.**

Selma Lagerlöf



Hoffnung

irgendwann

schmilzt der Eispanzer

Licht

wird wieder sichtbar

Aktivitäten 2023

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.

Infostand auf dem Marktplatz Sindelfingen



Menschen für die Mitarbeit in unserem Verein zu gewinnen, ist nicht einfach. Mit einem Infostand während des samstäglichen Wochenmarktes auf dem Marktplatz in Sindelfingen und einem anschließenden Infoabend starteten wir die Werbeaktion für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Filmabend mit anschließendem Filmgespräch

Im Herbst konnten wir wieder in Kooperation mit der Selbsthilfestelle des Gesundheitsamts einen Filmabend mit anschließendem Filmgespräch anbieten. Der Film „THE SON“ thematisiert die schwierige Situation, wenn ein Kind an einer Depression erkrankt. Er zeigt die Hilflosigkeit und auch Verzweiflung der Eltern, die das Verhalten des Sohnes nicht einordnen können. Ebenso wird die Einsamkeit des Sohnes, der mit seinem Seelenschmerz ringt, deutlich. Wie Unausprechbares in Worte fassen, wie einen Zustand verstehen, den man nicht kennt? Genügt es, einen depressiven Menschen zu lieben, um ihm zu helfen?

Diesen Fragen konnte im anschließenden Filmgespräch nachgegangen werden, das von Julia Gieß moderiert wurde und für das dankenswerter Weise Frau Fischer, die Leiterin der psychologischen Beratungsstelle in Sindelfingen, zur Verfügung stand.

Nachdem das Angebot auch beim dritten Mal gut angenommen wurde, haben wir beschlossen, auch im Jahr 2024 wieder einen Filmabend einzuplanen.



THE SON

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18 Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen
Anschließend Publikumsgespräch

Eintritt 3 Euro



Hilfe in
Lebenskrisen
und bei
Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.

Alles läuft bestens. Peter, Anwalt in New York und auf dem beruflichen Höhepunkt, hat gerade mit seiner zweiten Partnerin Beth einen Sohn bekommen. Plötzlich steht seine Ex-Frau Kate vor der Tür und berichtet, dass ihr gemeinsamer 17-jähriger Sohn Nicholas seit Wochen nicht mehr zur Schule geht. Sie ist überfordert, versteht den Sohn nicht mehr, der sich von einem lebenslustigen Jungen zu einem stillen zurückgezogenen Teenager verändert hat und bittet den Vater um Hilfe.

Der Film zeigt die Hilflosigkeit und auch Verzweiflung der Eltern, die das Verhalten des Sohnes nicht einordnen können. Ebenso zeigt er die Einsamkeit des Sohnes, der mit seinem Seelenschmerz ringt. Wie Unausprechbares in Worte fassen, wie einen Zustand verstehen, den man nicht kennt? Genügt es, einen depressiven Menschen zu lieben, um ihm zu helfen?

Der Film ist für Menschen, die an einer akuten Depression oder unter Suizidgedanken leiden, nicht zu empfehlen.

AKL ARBEITSKREIS LEBEN BÖBLINGEN E.V

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr
www.ak-leben.de
akt-boeblingen@ak-leben.de
Krisen-Telefon: AB 07031 3049259

KONTAKTBÜRO SELBSTHILFEGRUPPEN

Gesundheitsamt Landratsamt Böblingen
Telefon: 07031 663 1751
selbsthilfebuero@rabb.de, www.selbsthilfe-bb.de

Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene



Bereit zur Versöhnung

Ich baue einen Kreis
aus Steinen,

Steinen,
die ich warf
und die mich trafen,

Steinen,
mit denen ich mich abgrenzte
und die mich ausgrenzten,

Steinen,
über die ich stolperte,
die ich dir in den Weg legte,

Steinen,
die zu Bruch gingen,
und als Schutt liegenblieben.

Ich setze Moos und Gras
zwischen die Steine,
lebendiges Grün.

Und Kerzen.
Zeichen der Versöhnung.

© Gisela Baltés



„Schuld und Vergebung“ war das Thema des ökumenischen Gedenkgottesdienstes für Suizidverstorbene und ihre Hinterbliebenen, der am 15. November 2023 in der Martinskirche stattfand. 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 Steffen Stürner und Armin Kunze von der Neuapostolischen Kirche Sindelfingen für die Mitarbeit, sowie Frau Annette Tolksdorf vom Notfallnachsorgedienst für ihren Beitrag. Wunderbar umrahmt wurde der Gottesdienst von Barbara Jakoblev mit ihrer Violine und Karin Hauser am Flügel.

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.

Der Gottesdienst in der Martinskirche war gut besucht und motiviert uns, diesen auch 2024 wieder anzubieten.

Aus unserer Trauergruppe



Oft werden wir angesprochen, warum es einer speziellen Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid bedarf. Ist Trauer nicht gleich Trauer? Nein, Trauer ist nicht gleich Trauer. Trauer nach Suizid ist grundsätzlich anders.

Ein Suizid ist ein traumatisches Ereignis. Oft berichten Angehörige noch nach einem Jahr, dass sie immer noch wie in einem Nebel seien, immer noch mit „Überleben“ beschäftigt seien. Viele Fragen, die unbeantwortet bleiben, belasten.

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 und vor den Verstorbenen. Die Offenheit untereinander wird als Stütze und Hilfe erlebt.

Ich bedanke mich sehr für die Rückmeldungen aus der Gruppe und für die Offenheit und das Vertrauen, das uns entgegengebracht wird:

Die Trauergruppe ist für mich

- ein Ort, der mir gut tut
- ein Ort des Innehaltens, an dem ich der Verstorbenen gedenke und gleichzeitig unterschiedliche Gedanken zum Umgang mit der Todesart Suizid austausche.
- ein wichtiger Termin im Monat, auf den ich nicht verzichten möchte.
- 1x im Monat die Möglichkeit über dieses brisante Thema zu reden und von den Erfahrungen anderer zu hören. Ganz langsam bewegt sich was in mir, lässt den Suizid los und ich beginne wieder zu leben
- ein fester allmonatlicher Termin, der mir regelmäßig gut tut.
- eine Einrichtung, über deren Existenz ich froh bin - und für die ich den Personen, die ihn gestalten, danken möchte.
- eine Einrichtung, die einem aufzeigt, dass man mit seiner Trauer nicht alleine ist und viele ebenso leiden.
- trotz des schweren Themas ein Treffen, bei dem es mir hinterher besser geht als vorher.
- ein Treffen mit mir wichtigen Menschen, die wie ich Furchtbares erlebt haben, die aber positiv nach vorne schauen wollen/müssen und dabei den Menschen, der nicht mehr leben wollte, fest im Herzen behalten werden.
- eine Gruppe von Menschen mit denen ich mich verbunden fühle. Nur sie können wirklich verstehen wie man sich fühlt wenn man einen lieben Menschen durch Suizid verloren hat. Vor allem wenn das schon ein Jahr zurückliegt, da denken nämlich viele andere, dass es jetzt bestimmt schon wieder viel besser ist...



Statistik

Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen nun bis zum Jahr 2022 vor.

a) Selbsttötungen in Deutschland

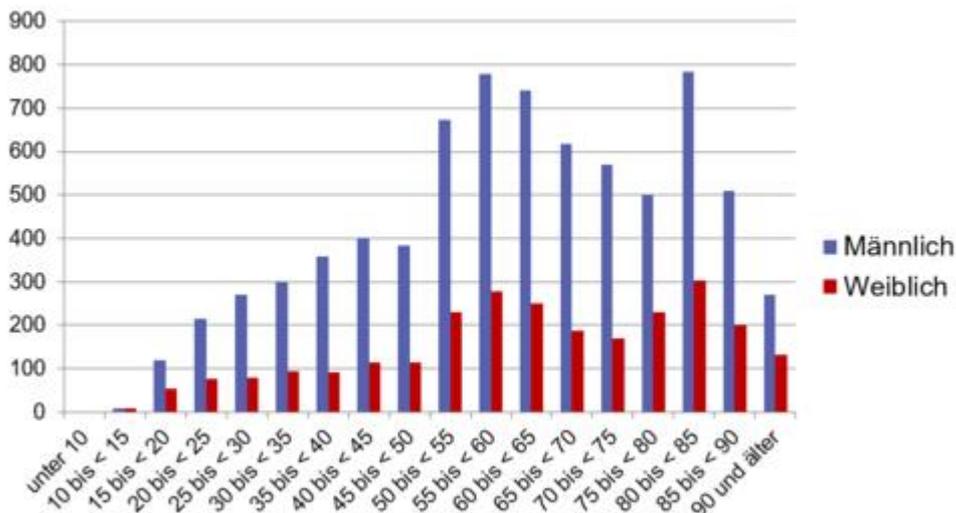
Im Jahr 2022 starben in Deutschland insgesamt 10.119 Personen durch Suizid, damit stieg die Gesamtzahl der Suizide gegenüber 2021 um 9,8%. Dieser Anstieg ist der stärkste in einem Jahr seit 1980 und bedeutet, dass sich in Deutschland über 27 Personen pro Tag das Leben genommen haben. Das entspricht einer Selbsttötungsrate von 12,1 auf 100 000 der mittleren Bevölkerung. Die meisten Selbsttötungen fanden im Mai statt, besonders betroffen waren die Altersgruppen zwischen 55 und 59 sowie zwischen 80 und 84 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 60,3 Jahren. Frauen waren im Durchschnitt 61,9 Jahre alt. 20 Kinder zwischen 10 und 15 Jahren haben sich 2022 das Leben genommen. Dies ist die einzige Altersgruppe, in der die Mädchen überwiegen.

<https://www.suizidpraevention.de/medienportal> abgerufen 02.02.2024

[https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119324)

[Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119324](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119324) abgerufen 02.02.2024

Anzahl der Suizide in Deutschland 2022 nach Alter und Geschlecht



Wissen weitergeben



(Quelle: Todesursachenstatistik, Statistisches Bundesamt, www.gbe-bund.de, Zugriff 15.11.23)

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet> abgerufen 15.02.2024

b) Selbsttötungen in Baden-Württemberg

2022 nahmen sich in Baden-Württemberg 1363 Menschen, 1028 Männer und 333 Frauen, das Leben, am häufigsten im Oktober. Auch in Baden-Württemberg ist die Anzahl der Suizide angestiegen, um 9,05 %.

c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2022

Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt
LKR Böblingen	57	LKR Ludwigsburg	57
LKR Esslingen	78	LKR Calw	12
SKR Stuttgart	57	LKR Tübingen	34

Quelle: <https://www.statistik-bw.de/Gesundheit/Todesursachen/> Todesursachen in Baden-Württemberg 2022 abgerufen am 10.01.2024

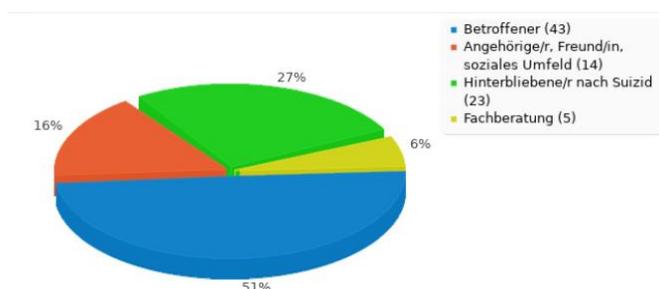
Auch in den o.g. Landkreisen sind die Suizidzahlen 2022 angestiegen. Die einzige Ausnahme war der Landkreis Calw, dort haben sich 2022 sieben Menschen weniger das Leben genommen als 2021. Allerdings erreichten die Selbsttötungen im Landkreis Böblingen einen in den letzten 10 Jahren nie dagewesenen Höchststand und steigerten sich gegenüber dem Vorjahr um **90 %**.

Jahr	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Anzahl der Suizide	41	41	41	39	45	25	35	52	39	30	57

d) Auswertung der Jahresstatistik 2023 des AKL Böblingen e.V.

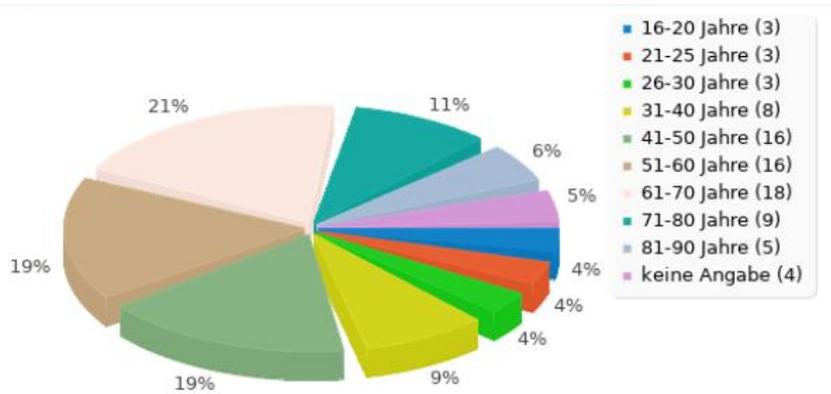
Wer fragt an?

Im Jahr 2023 suchten 85 Menschen Hilfe beim AKL. 43 Anfragende waren selbst betroffen und 14 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.



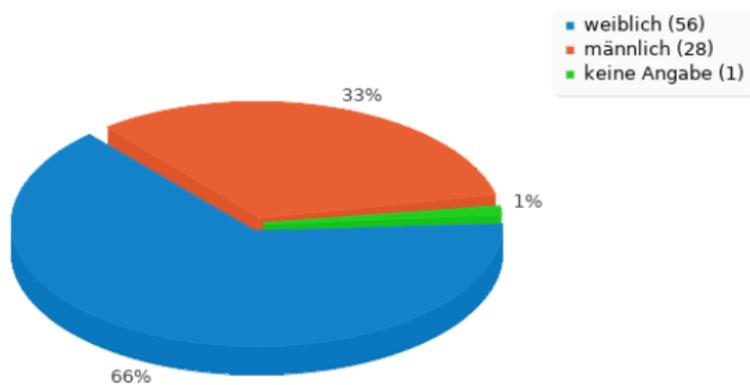
Altersverteilung

Die meisten Hilfesuchenden waren im Alter zwischen 61 und 70 Jahren.



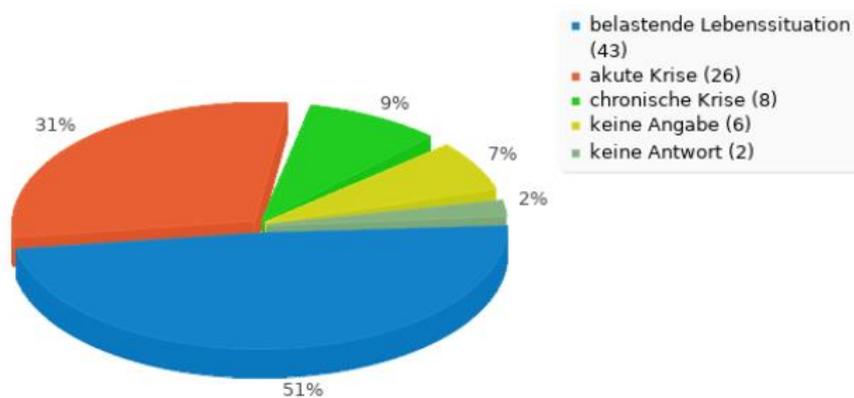
Geschlechtszuordnung

Frauen suchen deutlich häufiger Hilfe als Männer.



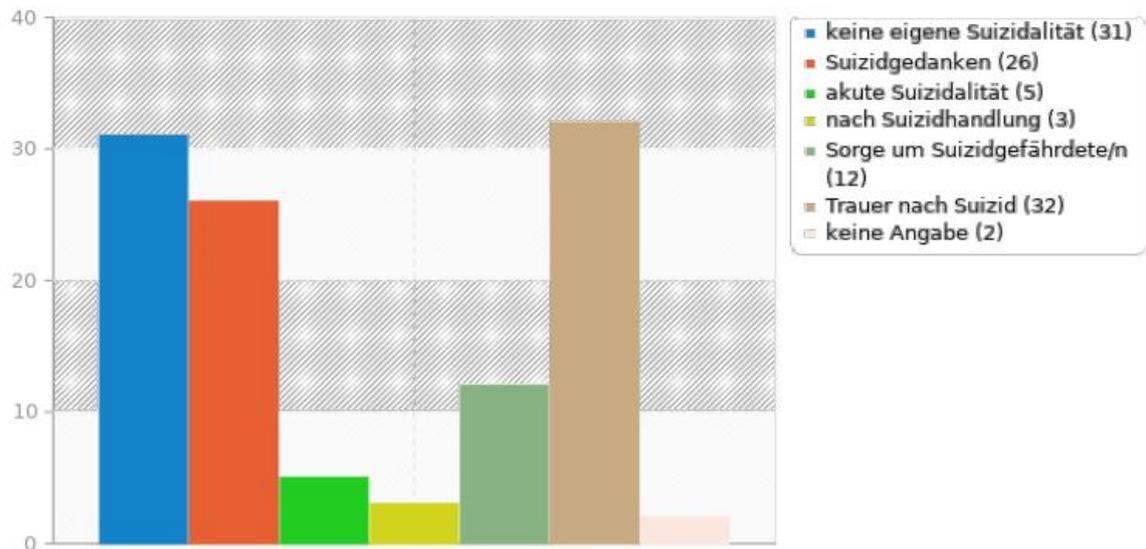
Anlass der Kontaktaufnahme

In den meisten Fällen (43 Betroffene) bestand eine belastende Lebenssituation, 26 der Anfragenden befanden sich in einer akuten und 8 in einer chronischen Krise.



Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?

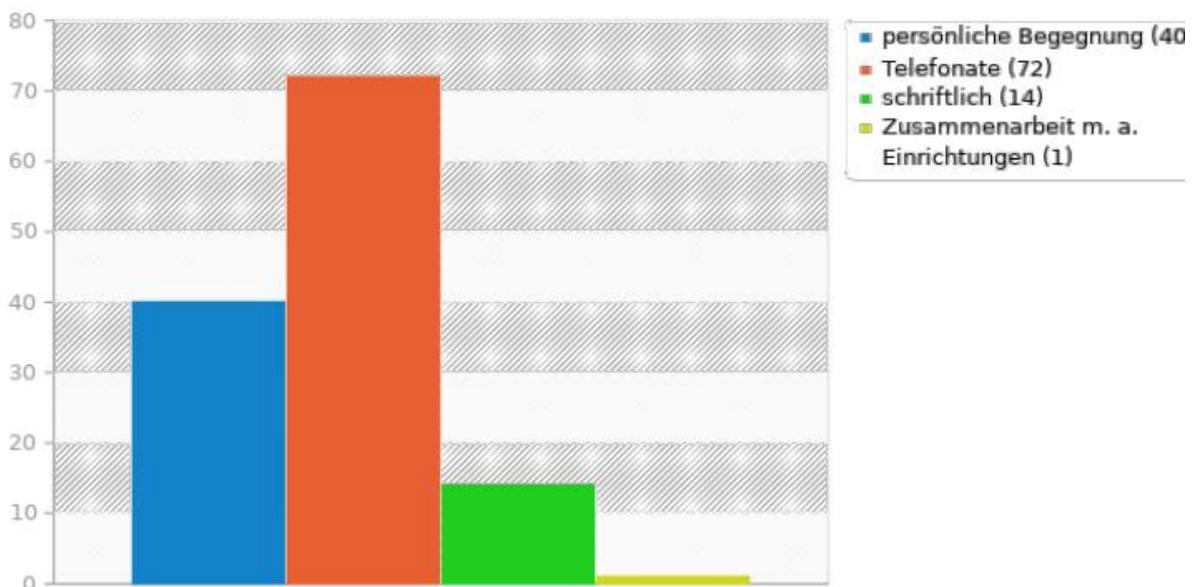
Bei 5 der Anfragenden bestand akute Suizidgefahr und 26 wurden von Suizidgedanken geplagt. Aus Sorge um suizidale Angehörige oder Freunde wandten sich 12 Menschen an uns und 32 waren vom Suizid eines Nahestehenden betroffen.



Wie sahen die Kontakte aus?

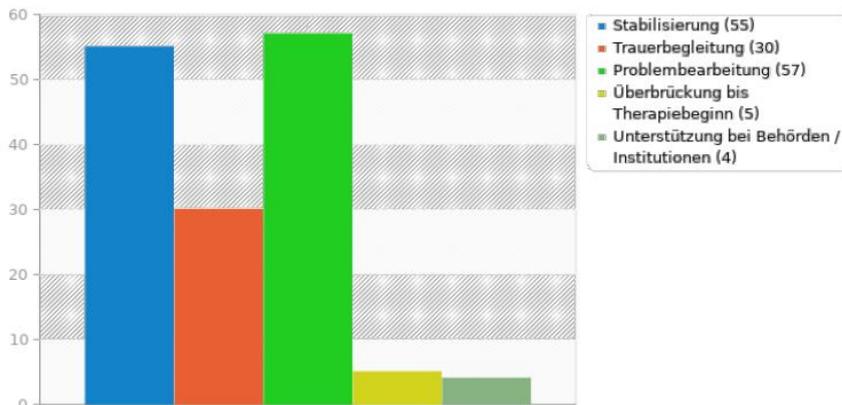
(Mehrfachnennungen möglich)

Bei 40 Fällen kam es zu persönlichen Begegnungen, einige Menschen bevorzugen jedoch telefonische Kontakte (72) oder Mailkontakte (14).



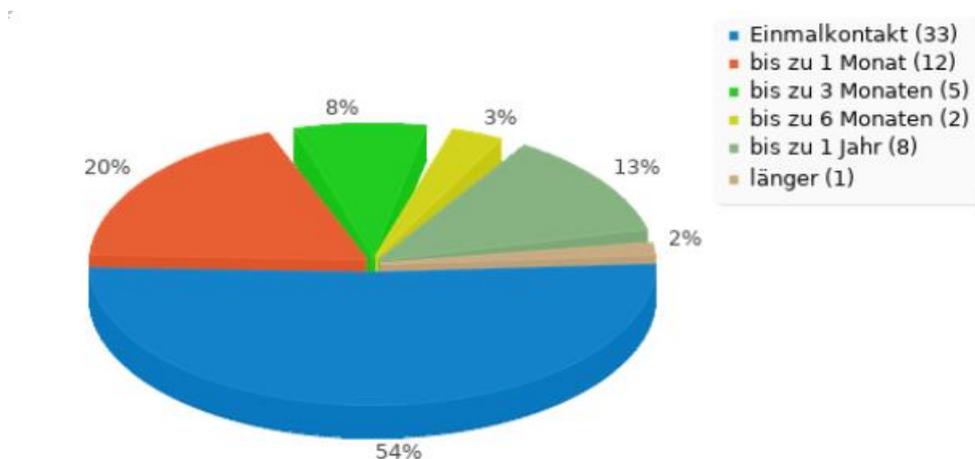
Ziel der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)

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 erstreckte sich von Einmalkontakten bis zu mehrjährigen Begleitungen



Finanzen

a) Einnahmen:

Zuschüsse	Land Baden-Württemberg	11.000,00 €
	GKV Gemeinschaftsförderung (Trauergruppe)	780,00 €
Spenden und	in einer Gesamthöhe von	2.377,97 €
Gesamt		14.157,97 €

Wir danken all unseren Spendern und Förderern.

b) Verwendungsnachweis 2023

2023	Plan	Ist
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	300,00	435,19
Beiträge/ Gebühren	330,00	230,00
Fahrtkosten	1.500,00	709,60
Öffentlichkeitsarbeit	1.500,00	414,54
Fortbildungen	7.000,00	4.103,08
Supervision	1.800,00	1.620,00
Ehrenamtspauschale	700,00	1.700,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.300,00	1.058,99
	14.430,00	10.271,40

c) Finanzplanung 2024

Plan 2024	
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	400,00
Beiträge/ Gebühren	230,00
Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung	1.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	1.200,00
Aus- und Fortbildungen	6.000,00
Supervision	1.800,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.300,00
Ehrenamtspauschalen	1.700,00
	14.130,00

Dank an Marie-Luise Wagner

Marie-Luise Wagner wird das Amt der KassiererIn 2024 aus familiären Gründen niederlegen. Wir danken ihr für ihre Arbeit herzlich, auch für das Angebot, die Kasse wieder zu übernehmen, wenn es ihre Situation wieder zulässt. Liebe Marie, wir wünschen Dir und Deiner Familie alles Gute.

Ausbildung für Begleiter in schweren Zeiten

Anspruchsvolles Ehrenamt: Der Böblinger Verein Arbeitskreis Leben bildet neue Krisenbegleiter aus.

Der Verein Arbeitskreis Leben Böblingen (AKL) sucht neue ehrenamtliche Krisenbegleiter und bietet dafür einen Qualifizierungskurs an. Ehrenamtliche Krisenbegleiter und Krisenbegleiterinnen verstehen sich als verlässliche Gesprächspartner für die Zeit der Krisenbewältigung. Der AKL bietet diese leicht zugängliche und kostenlose Unterstützung seit fast 40 Jahren für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr an. Ziel ist, gemeinsam mit den Menschen individuelle Wege zur Stabilisierung und Neuorientierung zu finden. Darüber hinaus werden Veranstaltungen zur Suizidprävention und eine Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid angeboten.

Derzeit zählen zehn Ehrenamtliche zum Team dieses anspruchsvollen Dienstes. Aber es sollen mehr werden. Um diese auf den Dienst gut vorzubereiten, bietet der AKL eine Qualifizierung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung an. Diese startet im Herbst und umfasst 60 Unterrichtseinheiten, die sich auf etwa sechs Monate verteilen (abends und am Wochenende). Inhalt der Ausbildung ist die theoretische und praktische Vorbereitung auf die Krisenbegleitung. Zudem sind Selbsterfahrungselemente zentraler Bestandteil. Nach der Ausbildung findet die fachliche Anleitung der Krisenbegleiter zwei Mal im Monat verbindlich in Gruppen- und Supervisionssitzungen statt.

Wer sich für die Mitarbeit im AKL interessiert, sollte für die Tätigkeit etwa drei Stunden pro Woche für die Mitarbeit einplanen, seelisch stabil sein, Einfühlungsvermögen haben, zuhören können, verlässlich sein und die Bereitschaft haben, sich selbst zu hinterfragen und sich hinterfragen zu lassen. Das Mindestalter ist 25 Jahre.

Die Ausbildung ist kostenlos, erwartet wird allerdings eine verpflichtende Mitarbeit für mindestens zwei Jahre. *red*

→ **Mehr Informationen** gibt es am Mittwoch 14. Juni um 19.30 Uhr im Klubraum des Sindelfinger Stiftshofes, Stiftsstraße 6 ein. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, zur besseren Planung aber erbeten. Dies ist möglich per Mail an akl-boeblingen@ak-leben.de und mit einer Nachricht auf dem AB des AKL: 0 70 31/3 04 92 59.

Menschen helfen, die sich in einer Lebenskrise befinden oder an Selbsttötung denken.

Werden Sie Krisenbegleiter*in im Ehrenamt

VORAUSSETZUNGEN

- eine stabile seelische und äußere Lebenssituation
- Einfühlungsvermögen
- die Fähigkeit zuzuhören
- die Fähigkeit, in Kontakt zu gehen
- Verlässlichkeit
- die Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen und sich hinterfragen zu lassen
- Lust und Interesse an der eigenen Weiterentwicklung
- Mindestalter 25 Jahre

Wer an der Ausbildung zur Krisenbegleiterin oder zum Krisenbegleiter teilnimmt, verpflichtet sich für mindestens zwei Jahre nach der Ausbildungszeit im AKL mitzuarbeiten.

Arbeitskreis (AKL) Böblingen e.V.

Der AKL Böblingen e.V. wurde 1986 gegründet, ist gemeinnützig anerkannt und weltanschaulich nicht gebunden. Der Verein ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg (LAG-AKL) und bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGSP). Der AKL wird finanziell gefördert durch das Land Baden-Württemberg und den Landkreis Böblingen.

DER ERSTE SCHRITT

Wir freuen uns über Ihr Interesse an einer Mitarbeit. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir melden uns!

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.
Tel. 07031 3049259
akl-boeblingen@ak-leben.de
www.ak-leben.de

Nach der Ausbildung
Übersetzen von Selbsttötungen
in Krisenbegleitung und Suizid
2 x in 90 Minuten
1 x in 90 Minuten

Darüber reden kann Leben retten!

**LEBENSKRISSEN
SIE KÖNNEN HELFEN**

Krisen gehören zum Leben, sie können in jedem Lebensalter auftreten. Es gibt vielfältige Auslöser wie z.B. Trennungen, Krankheiten, Beziehungsprobleme oder Arbeitslosigkeit. Das Erleben einer Krise ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, ebenso wie der Umgang damit.

Manchmal kann sich eine Krise so zuspitzen, dass der Mensch in seinem ganzen Sein erfasst wird und keinen Ausweg mehr sieht. In dieser Situation kann der Sinn des Lebens verloren gehen. Gedanken an die Selbsttötung rücken näher, erscheinen als einziger und letzter Ausweg.

Gerade in einer solchen Situation kann es hilfreich sein, eine neutrale außenstehende Person an seiner Seite zu haben.

**BEGLEITUNG
DA SEIN, ZUHÖREN ...**

Der Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. (AKL) bietet für Menschen in Lebenskrisen leicht zugänglich und zeitnah Unterstützung an. Ziel ist, gemeinsam mit den Menschen individuelle Wege zur Stabilisierung und Neuorientierung zu finden.

Ehrenamtliche Krisenbegleiter und Krisenbegleiterinnen bringen ihre persönliche und berufliche Lebenserfahrung ein und verstehen sich als verlässliche Gesprächspartner für die Zeit der Krisenbewältigung.

**QUALIFIZIERUNG
DER WEG IN DIE KRISENBEGLEITUNG**

Die Qualifizierung findet im Rahmen einer Ausbildungsgruppe statt. Die gesamte Ausbildungszeit umfasst 60 Stunden, die sich auf ca. 6 Monate verteilen (abends und am Wochenende).

Inhalt der Ausbildung ist die theoretische und praktische Vorbereitung auf die Krisenbegleitung. Darüber hinaus sind Selbsterfahrungselemente zentraler Bestandteil. Nach Abschluss der Ausbildung findet die fachliche Anleitung der Krisenbegleiter verbindlich in 14-tägigen Gruppen- und Supervisionssitzungen statt.

**PERSÖNLICHER GEWINN
Welchen Gewinn haben ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen?**

- Förderung der persönlichen Weiterentwicklung
- Erwerb von Kompetenzen im Umgang mit sich und anderen Menschen
- Erweiterung der eigenen Perspektive durch Kennenlernen von anderen Lebenswelten
- Kenntnisse über Krisengeschehen und die tönere Dynamik von Menschen in suicidalen Krisen
- Möglichkeit sich in vielfältiger Weise in einer Gruppensituation zu erfahren
- regelmäßige Fortbildungen und Aktivitäten innerhalb des Vereins

Nach der Ausbildung
Übersetzen von Selbsttötungen
in Krisenbegleitung und Suizid
2 x in 90 Minuten
1 x in 90 Minuten

Wenn sich ein Mensch das Leben nimmt ...

SUIZID Das Schicksal des verschwundenen Mädchens aus dem Rems-Murr-Kreis hat viele Menschen berührt. Sie alle haben vergeblich das Beste gehofft: Laut Polizei hat sich die junge Frau das Leben genommen. Margit Wagner vom Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen kennt die schwierige Situation der Hinterbliebenen nach Suizid. Seit Jahren steht sie ihnen zur Seite.

An Suizid habe ich nicht gedacht«, sagt Margit Wagner mit Blick auf die junge Frau aus Grunbach, die nach langer Suche im Februar leblos in einem Waldstück im Landkreis Esslingen gefunden wurde. »Das hörte sich eher nach einem Verbrechen an. Und doch«, fährt die Leiterin des Arbeitskreises Leben Böblingen e. V. fort, »gibt es Menschen, die, um sich das Leben zu nehmen, bewusst einen Ort wählen, wo sie nicht gefunden werden.«

Die Kinderkrankenschwester und Berufsschullehrerin weiß, dass viele, die über Selbsttötung nachdenken, bis zuletzt ambivalent sind. »Das kann jederzeit in die eine oder andere Richtung gehen«, erklärt die 69-jährige, die sich an Frauen wie Männer erinnert, die – vermeintlich gefestigt – aus der Psychiatrie entlassen wurden und einen Tag später tot waren. »Viele wirken nach außen ganz anders, als es innen drin aussieht. Manche treffen die Entscheidung spontan und heben die Welt ihres Umfeldes damit komplett aus den Angeln. Plötzlich ist nichts mehr wie es war – auch die Angehörigen sind nie wieder dieselben wie zuvor.« Was hilft ihnen jetzt?

»Grundsätzlich ist es wichtig, viel über das Geschehene zu reden«, sagt die Sindelfingerin. »Je mehr die Menschen offen darüber sprechen können, desto eher kommen sie damit zurecht.« Das bestätigen auch die

Frauen und Männer in Margit Wagners monatlicher Trauergruppe, die vom AKL für Betroffene in der Diözese angeboten werden. »Auch wer suizidgefährdet ist, sollte sich unbedingt jemandem anvertrauen«, betont Margit Wagner und berichtet von den niederschweligen Angeboten der AKL, vom Internetportal »U25«, in dem junge Leute Jugendliche coachen, von anonymen Beratungen oder Telefon-Hotlines.

Wer sich mit Suizidgedanken an uns wendet, hat die Dinge schon durchdacht«, bemerkt sie, und wie wichtig es ist, dass sie und ihre Kollegen da sind. »Wir hören zu, sind empathisch und nehmen die Menschen ernst«, sagt Margit Wagner. Etwa 80 Anfragen im Raum Böblingen bearbeitet ihr Team im Jahr – 11.000 Euro gibts dafür vom Land, 5000 Euro vom Landkreis. Ein Team, das gerne wachsen darf: »Aktuell sind wir zu neun – es wäre schön, mehr Ehrenamtliche zu gewinnen.« Wer mitarbeiten möchte, durchläuft eine Fortbildung »Ehrenamtliche Krisenbegleitung«. Darin geht es um Gesprächsführung, Selbsterfahrung, psychische Erkrankungen aber auch um Abgrenzung für die Ehrenamtlichen.

»Suizid ist ein Thema, das mich seit meiner Kindheit in meinem weiteren Umfeld begleitet«, erzählt Margit Wagner. Vor sechs Jahren wurde die 69-Jährige aktiv: »Ich habe das

Gefühl, einen ganz wertvollen Dienst zu tun. Ich erlebe Menschen, die total niedergedrückt sind und nach einem Gespräch wieder Luft bekommen. Diesen Leuten helfen zu können, macht mich glücklich«, sagt Margit Wagner. 30 Personen haben sich 2021 im Landkreis Böblingen das Leben genommen, 30 zu viel.

Sie beobachtet, dass in den Köpfen mancher Menschen Suizidgedanken vorhanden sind, während andere nie daran denken. Sie weiß, dass es oft im Frühling passiert und die meisten zwischen 50 und 60 Jahren alt sind. Zu drei Vierteln sind Männer betroffen: »Sie ticken

»Ich habe das Gefühl, hier einen ganz wertvollen Dienst zu tun.«

anders als Frauen. Sie reden seltener über Gefühle, sie sind Menschen der Tat. Viele Menschen tragen den Gedanken an Suizid ihr Leben lang mit sich herum, wenn dann eine Krise kommt, wird er greifbar.«

Margit Wagner fragt sich, warum Menschen eine Disposition für Suizid haben und warum sich manche – wie Angehörige erzählen – in ihrem Denken plötzlich völlig verändert haben: »Wenn ich jung wäre, würde ich erforschen, welche Veränderungen Botenstoffe im

Gehirn bewirken«. Den Leuten in ihrer Trauergruppe tut es gut, dass sie sich hier nicht erklären müssen. Dass sie weinen und lachen dürfen. Sie kennt ihr Unverständnis, ihre Wut, die Schuldgefühle. »Wenn jemand bei einem Unfall stirbt, stellt sich die Welt auf den Kopf. Aber das Leben vor dem Unfall bleibt stimmig. Wenn jemand Suizid verübt, stellt das das gesamte Leben in Frage, das Nachher und das Vorher.«

Damit zurechtzukommen ist schwer. Und auch das Verhalten anderer tut weh. »Warum spricht in meiner Familie keiner darüber?«, »Warum wechseln die Leute die Straßenseite, wenn sie mich sehen?«, Wann ist die Trauer vorbei?« – diese Fragen quälen die Hinterbliebenen. »Während Trauernde einen Mitleidsvorschuss haben, haben Suizidtrauernde einen Schuldvorschuss«, betont die Ehrenamtliche: »Ihre Trauer dauert länger«. Kürzlich hat ihr eine Frau erzählt, dass sie nach dem Suizid ihres Mannes ein Jahr wie in Watte gepackt war. »Menschen trauern sehr unterschiedlich«, sagt Margit Wagner. »Auf der Suche nach dem Warum ergeben sich viele eigenartige Gedanken, die auch Beziehungen auf die Probe stellen. Die Trauer nach Suizid ist keine Trauer wie jede andere.«

Diana Müller

Info: AKL Böblingen, Tel. (07031) 3049259, www.ak-leben.de

Trauer nach Suizid

– KEINE TRAUER WIE JEDE ANDERE

Seit einigen Jahren versetzen uns die Schlagzeilen in den Medien in Angst und Schrecken. Kein Tag vergeht, wo in den Nachrichten nicht Klimakrise, Inflation, Flüchtlingsströme, Ukraine-Krieg thematisiert werden. Allgemeine Zukunftsängste nehmen einen immer größeren Raum ein. Daneben können jeden Menschen auch schwere persönliche Krisen treffen. Ängste und Depressionen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Wenn dies alles zusammenkommt, können Ausweglosigkeit und Verzweiflung so massiv werden, dass Menschen keinen anderen Weg mehr sehen, als sich das Leben zu nehmen.

Es betrifft viele

Es sind fast 10 000 Menschen jedes Alters jeden Geschlechts, Gesunde und Kranke, die sich jedes Jahr in Deutschland das Leben nehmen. Jeder dieser Menschen hinterlässt fünf bis sieben Angehörige, die von der Selbsttötung betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie z. B. Schulklassen, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn 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. Deutschlandweit bedeutet das, dass aktuell mehrere Hunderttausend Menschen die Trauer nach einer Selbsttötung beschäftigt.

Die Frage nach dem Warum

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.

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 Erschwernisse 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.

Schock und Selbstzweifel

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, Zimmer versiegelt. Der Schock ist groß, Angehörige erleben diese Zeit und die Wochen danach oft wie in Watte gepackt. Es geht nur noch um das Überleben, wie bewältige ich den nächsten Tag, die nächste Woche?

Hilfe zur Selbsthilfe

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 Hinterbliebene nach Suizid“ des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen e. V. treffen Menschen aufeinander, die ähnliche oder die gleichen 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.

Zuhören und Reden

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. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber zusammen mit anderen finden sich leichter Möglichkeiten, damit weiterzuleben. 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 19.00 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):

0 70 31 / 3 04 92 59

Barbara Gogoll: 01 74 / 9 58 90 57

Margit Wagner: 01 72 / 7 24 46 82

Ausblick 2024

Im kommenden Jahr muss die Mitgliederwerbung an erster Stelle stehen. Da auch der AKL Leonberg e.V. Probleme bei der Mitarbeitergewinnung hat, denken wir darüber nach, uns zusammenzuschließen um unsere Kräfte zu bündeln.

Derzeit ist es schwer, allen Aufgaben, denen wir uns gerne stellen würden, personell nachzukommen. Es wäre sicher sinnvoll, eine begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Selbsttötungsgedanken anzubieten, oder wie schon letztes Jahr angedacht, eine Gruppe, die sich zu zügigen Spaziergängen im Sindelfinger Wald, unter dem Motto „Wir laufen der Depression davon“, trifft.

Auch Vorträge zum Thema „Suizidprävention VOR Suizidassistenten“ wären sicher für viele Menschen interessant und hilfreich.

Inzwischen arbeiten wir in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) des Landratsamtes mit und hoffen hier Mitstreiter für ein Netzwerk zur Suizidprävention zu finden.

Auch 2024 werden wir wieder einen Filmabend in Kooperation mit der Selbsthilfestelle des Gesundheitsamtes und des Filmzentrums Bären anbieten. Ebenfalls einen Gottesdienst für an Suizid verstorbene und ihre Angehörigen.

Sindelfingen, den 17.02.2024

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

