

Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen e.V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2024



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

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

Mitglied bei der DGS - Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V.

Mitglied bei AGUS- Angehörige um Suizid e.V

Inhaltsverzeichnis

Seite

2	Vorwort
3	Aktivitäten 2024
3	- Infostand beim Trauerforum
4	- Infoveranstaltung der LAG
5	- Aktion zum Welttag der Suizidprävention
6	- Fortbildungswochenende in Göttelfingen
6	- Filmabend mit anschließendem Filmgespräch
7	- Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene
8	- Sindelfinger Ehrenamtspreis
8	- Stadtgespräch mit Herrn Zürn bei RegioTV
9	- Gesundheitstag bei der Firma Bosch in Renningen
9	- Präventionsveranstaltungen an Berufsschulen
9	- Aus unserer Trauergruppe
11	Statistik
11	- Bundesrepublik Deutschland
12	- Baden-Württemberg
12	- Landkreise
13	- AKL Böblingen e.V.
15	Finanzen
16	Neu im AKL
17	Dank und Abschied
18	Presse
21	Ausblick 2025

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

obwohl wir nur ein kleines Häuflein Ehrenamtlicher sind, konnten wir auch dieses Jahr einige öffentlichkeitswirksame Aktionen durchführen. Von der Trauermesse im Januar bis zu unserem schon Tradition gewordenen Gedenkgottesdienst für an Suizid Verstorbene im Oktober, hatten wir mehrere z.T. aufwendige Aktionen. Dies ist wichtig, da Aufklärung und Sichtbarmachung des Themas Suizidalität den besten Schutz vor Suiziden schafft.

Allerdings, wenn wir dies, neben der Begleitung von Menschen in Krisen und bei Suizidgedanken, auch weiterhin schaffen wollen, ist es unumgänglich neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu gewinnen. Dies wird jedoch immer schwieriger. Ein so anspruchsvolles Ehrenamt, wie es das der ehrenamtlichen Krisenbegleitung im AKL ist, erfordert viel Einsatz. Neben einer zeitlich intensiven Ausbildung bis zur u.U. zeitlich intensiven Begleitung von Hilfesuchenden, erfordert es Zuverlässigkeit, Offenheit, Vorurteilslosigkeit und die Bereitschaft, sich für einen längeren Zeitraum für unser Anliegen zu engagieren.

Entsprechend war es uns im Jahr 2024 leider nicht möglich, genügend Interessenten für eine Ausbildungsgruppe zu finden. So mussten wir über neue Wege nachdenken. Da wir im AKL Böblingen ebenso wie die Mitarbeitenden im AKL Leonberg als einzige AKLs in Baden Württemberg rein ehrenamtlich organisiert sind, erschien es sinnvoll, die Zusammenarbeit zwischen den beiden Vereinen auszubauen. Nach einer entsprechenden Planung und gemeinsamer Werbung, werden wir nun im Februar 2025 erstmalig eine gemeinsame Ausbildungsgruppe zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung starten können.

Darüber hinaus haben wir beschlossen, mehr gemeinsame Aktionen zur Öffentlichkeitsarbeit in den Blick zu nehmen.

Auch wenn die Suizidzahlen 2023 mit 36 Menschen im Landkreis nicht mehr ganz so erschreckend hoch waren wie 2022, bleibt unsere Arbeit nach wie vor wichtig. Ca. 80 Anfragen im Jahr werden von uns bearbeitet. Dabei geht es nicht nur um Begleitung von Suizidgefährdeten, sondern auch um Begleitung von Suizidhinterbliebenen, Anfragen von Schulen oder anderen Institutionen, wie mit dem Thema umzugehen ist.



Margit Wagner, 1. Vorsitzende

Aktivitäten 2024

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 beim Trauerforum der Kreiszeitung Böblinger Bote

Am 28. Januar fand das Trauerforum im Sparkassen Forum in Böblingen statt. Neben einem Infostand über die Angebote des AKL Böblingen e.V. konnten wir mit einem Kurzvortrag über „Trauer nach Suizid“ auch über unsere Trauergruppe informieren.

**Trauer-Forum
im Sparkassen Forum**

Das 1. Trauer-Forum
der Kreiszeitung
Böblinger Bote

Sonntag, 28. Januar 2024
von 11-16 Uhr im Sparkassen Forum,
Bahnhofstraße 8, 71034 Böblingen

Eintritt: 20,00 EUR pro Person inklus.
einer Begleitperson

Im Eintrittspreis enthalten sind:

- Teilnahme an den angebotenen Vorträgen
- Snacks, Kaffee und Erfrischungsgetränke
- 1 Exemplar „Das Vorsorge-Set“ von
Stiftung Warentest im Wert von 16,90 EUR mit
zahlreichen Informationen und Vorlagen wie
z.B. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung, Bankvollmacht usw.

Karten sind im Vorfeld unter
www.zeltung-erleben.de/trauerforum
oder an der Tageskasse erhältlich!

Das Trauer-Forum bietet einen Raum für unmittelbar
Betroffene und Interessierte, die sich Gedanken zu
den Themen Trauer, Tod und Abschied machen.

KREISZEITUNG
Böblinger Bote



Albert Mohr am Infostand

Veranstaltung der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben (LAG)

Die Zusammenarbeit der AKL in der LAG sichert gleichmäßige Standards und bündelt die Kräfte für die politische Arbeit. In diesem Zusammenhang ist das Gespräch mit Politikern auf allen Ebenen wichtig. Aktuell wird in vielen sozialen Bereichen die Haltung zum assistierten Suizid diskutiert. Immer wieder werden auch die AKL angefragt, ob sie assistierten Suizid leisten. Im Gespräch mit Herrn Oliver Hildenbrand, Psychologe und Landtagsabgeordneter der Grünen im Landtag von Baden Württemberg, ging es um die grundsätzliche Haltung der AKL zum Thema assistierter Suizid und wie dieses Thema politisch zu bewerten ist.



Aktion zum Welttag der Suizidprävention

Jedes Jahr am 10. September ist der Welttag der Suizidprävention.

Mit einer T-Shirt-Aktion haben wir in diesem Jahr auf die stark gestiegenen Suizidzahlen im Landkreis aufmerksam gemacht. Dazu wurden für jeden Menschen, der 2022 im Landkreis an Suizid verstorben ist ein T-Shirt auf dem Elbenplatz in Böblingen ausgelegt, insgesamt 57 T-Shirts, 47 Männershirts und 10 Frauenshirts.



Leider waren die zugeteilten Flächen nicht ideal, dazu hat es immer wieder geregnet, es war kalt und windig, so dass wenig Menschen stehen blieben, dennoch konnten wir einige wichtige Gespräche führen. Deshalb haben wir beschlossen, diese Aktion am 7. Oktober 2025 noch einmal zu versuchen. Da manche der Passanten dachten, wir wollen Shirts verkaufen, ist es zu überlegen, ob wir mit einem speziellen Banner deutlicher auf unser Anliegen aufmerksam machen können.

Am Abend boten wir einen Vortrag zum Thema Männersuizid im Gemeindezentrum Goldberg in Sindelfingen an.

„Männer lösen ihre Probleme selbst! Und wenn es das letzte ist, was sie tun ...“

Trotz intensiver Bewerbung mit Flyern und in der örtlichen Presse sowie freiem Eintritt war dieser sehr gute Vortrag von **Dr. Jörg Breitmeier**, ehemaliger Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Krankenhaus Zum Guten Hirten, Ludwigshafen am Rhein, nur schwach besucht. Woraus man durchaus ersehen kann, mit welchem Tabu das Thema Suizid und vor allem der Männersuizid belegt ist. Hat doch fast jeder Mensch mit dem Thema Suizid Berührung.



Fortbildung in Göttelfingen

Einmal im Jahr findet unser Fortbildungswochenende in Göttelfingen statt. 2024 zum Thema **Grundlagen systemischer Beratung** mit Roman Hoch, Dipl. Sozialpäd., syst. Therapeut, syst. Traumaberatung



Wie immer war es ein Wochenende mit großem Gewinn und es entstand der Wunsch nach Vertiefung des Gelernten, so dass wir Herrn Hoch auch für das Jahr 2025 gewinnen konnten, wo wir dann den Schwerpunkt auf Traumaberatung setzen wollen.

Filmabend mit anschließendem Filmgespräch



AUERHAUS

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 18 Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen
Anschließend Publikumsgespräch

Eintritt 3 Euro



Der Film „Auerhaus“, nach einem Roman von Bov Berg, handelt von einer Schüler-WG, die der Tristesse der 80er Jahre auf dem Land entfliehen will. Nach dem Suizidversuch von Frieder gründen Höppner, Vera und Cäcilia mit Frieder eine Wohngemeinschaft in einem alten Haus, dem Auerhaus. Indem sie rund um die Uhr mit Frieder zusammen sind, versuchen sie ihn zu retten. Frieder, Bauernsohn, hochintelligent und sensibel schwankt zwischen Euphorie und Depression, philosophiert über den Tod und kennt keine Angst. Nach kurzer Zeit ziehen auch Pauline, die wie Frieder vor kurzem in der Psychiatrie war, und Harry ein. Echte Freunde sind sie nicht wirklich, bilden aber eine Zweckgemeinschaft. Von der Umgebung argwöhnisch beobachtet, entfaltet sich das chaotische und konflikthafte Zusammenleben der Jugendlichen.

Wie geht man mit einem Menschen um, der zwischen dem Hunger nach Leben und dem Wunsch zu sterben schwankt? Gibt es ein richtig und falsch? Darauf werden wir im nachfolgenden Gespräch mit Frau Fischer, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle Sindelfingen, eingehen.

AKL ARBEITSKREIS LEBEN BÖBLINGEN E.V.

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

KONTAKTBÜRO SELBSTHILFEGRUPPEN

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

Am 9. Oktober 2024 konnten wir wieder in Kooperation mit der Selbsthilfestelle des Gesundheitsamts einen Filmabend mit anschließendem Filmgespräch anbieten. Der Film „Auerhaus“ thematisiert die schwierige Situation, wenn ein Jugendlicher an einer bipolaren Störung erkrankt und seine Stimmung zwischen Euphorie und Depression schwankt. Im Film versuchen Klassenkameraden die Situation aufzufangen, indem sie eine Wohngemeinschaft mit dem Betroffenen eingehen.

Im anschließenden Filmgespräch, moderiert von Julia Grieb vom AKL, standen Frau Fischer, die Leiterin der psychologischen Beratungsstelle in Sindelfingen, und Margit Wagner, Vorsitzende des AKL Böblingen e.V., für die Fragen der Zuschauer zur Verfügung. Weitere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des AKL konnten am Infostand im Foyer angesprochen werden.

Nachdem das Angebot auch beim vierten Mal gut angenommen wurde, haben wir beschlossen, auch im Jahr 2025 wieder einen Filmabend einzuplanen.

Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene



seit 2021 bieten wir jährlich einen Gedenkgottesdienst für an Suizid verstorbene Menschen in der Martinskirche in Sindelfingen an und inzwischen ist dies fast schon Tradition geworden. Mehrere Konfessionen beteiligen sich neben dem AKL an der Vorbereitung

In diesem Jahr fand der Gottesdienst zum Thema **„Was mich über Wasser hält...“** statt. Was kann helfen, in der Trauer nicht unterzugehen? Pfarrerin Kathrin Lichtenberger übernahm dankenswerter Weise die Organisation des Vorbereitungsteams und die Liturgie des Gottesdienstes. Musikalisch wurde der Gottesdienst sehr schön von Frau Regine Friederich mit dem Cello und Frau Hauser an der Orgel begleitet. Frau Monika Friedrich von der Psychosozialen Nachversorgung (PSNV) berichtete als selbst Betroffene, was ihr in der schweren Zeit geholfen hat. Einen Einblick in die Arbeit des PSNV gab Herr Roland Becker. Herr Brüderl von der Katholischen Kirche und Herr Kunze von der Neuapostolischen Kirche brachten sich mit Psalmen und Gebeten ein.

Diese so wichtige Arbeit fordert auch immer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des AKL besonders. Viel muss organisiert und vorbereitet werden, jedoch der Zuspruch der Gottesdienstbesucherinnen und Besucher zeigt, dass es wichtig ist, das Leid der durch Suizid Verstorbenen und ihrer Angehörigen und Freunde sichtbar zu machen. Immer auch in der Hoffnung, dass dadurch Menschen in seelischen Notsituationen ermutigt werden, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Sindelfinger Ehrenamtspreis



Stadtgespräch mit Herrn Zürn bei RegioTV

<https://www.youtube.com/watch?v=GHDKthcomxk>



Margit Wagner, Arbeitskreis Leben Böblingen - Stadtgespräch Böblingen



Stadtgespräch - Der Talk
540 Abonnenten

Abonnieren

0



Teilen



Gesundheitstag bei der Firma Bosch in Renningen



Margit Wagner und Karin Hirt am Infostand

Auf Einladung der Abteilung für betriebliche Gesundheit der Fa. Bosch in Renningen haben wir in Kooperation mit dem AKL Leonberg unsere Arbeit mit einem Infostand vorgestellt.

Präventionsveranstaltungen an Berufsschulen

Auch 2024 wurden wir wieder aus aktuellem Anlass von Berufsschulen um Präventionsveranstaltungen angefragt. Über diese Veranstaltungen konnten ca. 50 Schülerinnen und Schüler erreicht werden.

Aus unserer Trauergruppe

Die Arbeit mit der Trauergruppe im Jahr 2024

Im April 2024 konnten wir auf acht Jahre erfolgreicher Arbeit im Bereich der Trauerbegleitung für Hinterbliebene zurückblicken.

Seit 2016 bietet der Arbeitskreis Leben im Landkreis Böblingen eine Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid an. Dieses Angebot richtet sich an alle, die durch den Suizid eines ihnen nahestehenden Menschen betroffen sind.

Die Gruppe ermöglicht diesen betroffenen Menschen, in einem geschütztem Rahmen Gespräche mit anderen Betroffenen zu führen. Die Trauergruppe ist schon lange ein fester Bestandteil der Angebote des AKL. Sie wird von zwei Mitarbeiterinnen des AKL organisiert und qualifiziert begleitet.

Das Angebot ist vom Konzept her als offene Gruppe angelegt, sodass jederzeit ein Einstieg für Betroffene in die laufenden Gruppentreffen möglich ist.

Im Rahmen eines Vorgesprächs werden zwischen AKL-Mitarbeiterin und den betroffenen Menschen die angebotenen Möglichkeiten der Trauerbegleitung durch die Gruppe einerseits und die Erwartungen der Angehörigen an die Gruppe andererseits, besprochen. Wenn das Angebot von beiden Seiten als passend eingeschätzt wird, steht dem Einstieg in die Gruppe nichts entgegen.

Scheint eine Teilnahme an den Gruppentreffen zum gegebenen Zeitpunkt nicht der passende Schritt zu sein, können die Hinterbliebenen auch das Angebot in Form von individueller Begleitung wahrnehmen.

Auch im Jahr 2024 gab es kontinuierlich in allen 12 Monaten jeweils ein Gruppentreffen. Es ist uns ein großes Anliegen, dass die Termine regelmäßig und zuverlässig stattfinden, damit betroffene Angehörige eine sichere Anlaufstelle in ihrer belastenden Situation haben. Auch zu ehemaligen Gruppenmitgliedern bestand im Jahr 2024 weiterhin Kontakt.

Die Teilnehmerzahl war im zurückliegenden Jahr mit zehn bis zwölf angemeldeten Personen relativ hoch. Viele der Angehörigen nehmen konstant und regelmäßig an den Gruppentreffen teil. Einige nutzen dieses Angebot schon seit mehreren Jahren. Aktuell liegt die Verweildauer in der Gruppe bei mindestens zwei Jahren. Dies spiegelt den enormen Bedarf der Menschen, die durch Suizidhandlungen in ihrem persönlichen Umfeld betroffen sind, wider.

Im November 2024 fand zum fünften Mal ein Trauergottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid in der Martinskirche Sindelfingen statt. Die ursprüngliche Idee dazu, entwickelte sich aus der Trauergruppe heraus. Mittlerweile ist es eine Veranstaltung an deren Realisierung viele Beteiligte mitwirken.

Teilnehmende, die die Gruppe im Lauf des Jahres verlassen haben, bewerten die Arbeit in der Trauergruppe ausschließlich positiv und empfinden das Angebot als große Hilfe im Rahmen ihrer individuellen Trauerbewältigung.

Der Dank dieser Menschen motiviert uns, dieses Angebot auch weiterhin aufrecht zu erhalten.

Wir wünschen uns weiterhin eine stärkere Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit für das besonders herausfordernde und schwere Thema Suizid. Deshalb halten wir die Begleitung von betroffenen Angehörigen nach einem Suizid für ein wichtiges Angebot der AKL-Arbeit im Landkreis BB. Menschen, die in ihrem Leben besonderen Belastungen und Krisen ausgesetzt sind benötigen, mehr denn je, unvoreingenommene und unabhängige Unterstützungsangebote. Der AKL Böblingen e.V. sieht den hohen Bedarf bei den Betroffenen für diese spezielle Form der Trauerbegleitung nach Suizid immer wieder bestätigt.

Selbstverständlich freuen wir uns über jede Form der Unterstützung durch öffentliche Einrichtungen, Ämter und Privatpersonen.

Barbara Gogoll, Mitarbeiterin des AKL BB und Ansprechpartnerin für die Trauergruppe

Statistik

Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen nun bis zum Jahr 2023 vor.

a) Selbsttötungen in Deutschland

Im Jahr 2023 starben in Deutschland insgesamt 10.304 Personen durch Suizid, damit stieg die Gesamtzahl der Suizide gegenüber 2022 um 1,8 % und waren 6,6 % mehr als im Durchschnitt der letzten zehn Jahre. Männer nahmen sich deutlich häufiger das Leben als Frauen, 7.478 (72,6 %) Selbsttötungen wurden von Männern begangen, 2.826 (27,4 %) von Frauen. Auffällig ist, dass der Anstieg der Suizide im Jahr 2023 vor allem auf eine Zunahme bei den Frauen zurückzuführen ist (+8,0 %), während es bei den Männern einen leichten Rückgang gab (-0,3 %). 22 Kinder unter 15 Jahren haben sich 2023 das Leben genommen. Dies ist die einzige Altersgruppe, in der die Mädchen überwiegen. Die meisten Selbsttötungen fanden im Mai statt, besonders betroffen waren die Altersgruppen zwischen 55 und 59, zwischen 60 und 64, sowie zwischen 80 und 84 Jahren.

Das durchschnittliche Alter der Männer lag zum Zeitpunkt des Suizides bei 60,5 Jahren, Frauen waren im Durchschnitt 64 Jahre alt.

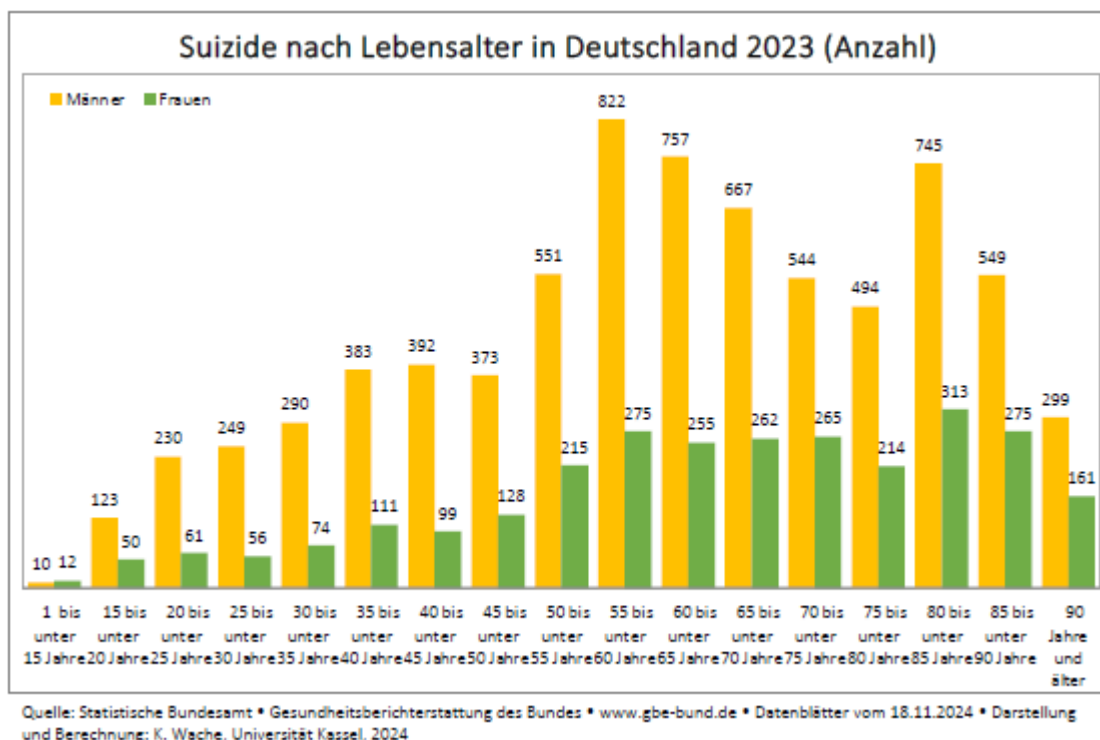
<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft->

[Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119576](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119576) abgerufen am

15.02.2025

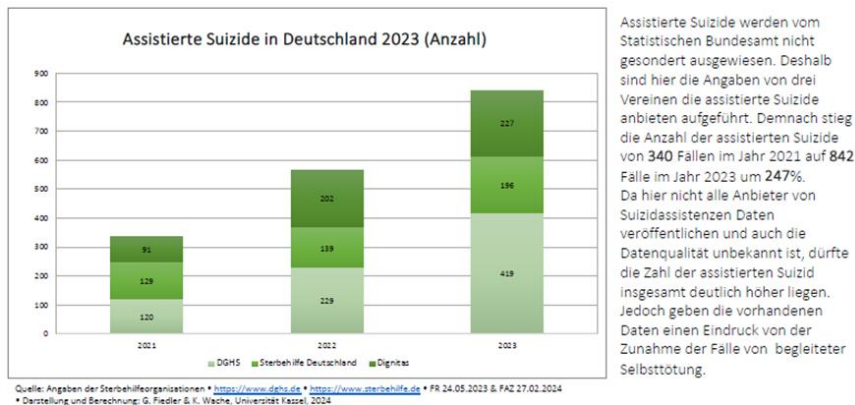
<https://www.suizidpraevention.de/daten-und-fakten/suizidstatistiken-1> abgerufen am

15.02.2025



<https://www.suizidpraevention.de/medienportal> abgerufen am 15.02.2025

Assistierter Suizid



Zunehmend rücken auch die assistierten Suizide ins Blickfeld. Auch wir wurden in den letzten Jahren mehrmals angefragt, ob wir assistierte Suizide durchführen würden.

„Assistierte Suizide werden vom Statistischen Bundesamt nicht gesondert ausgewiesen. Es ist nicht dokumentiert in welcher Art und Weise sie in der Todesursachenstatistik ausgewiesen werden.“ (<https://www.suizidpraevention.de/medienportal>)

Jedoch gibt es Angaben der Sterbehilfeorganisationen in Deutschland, die darüber Auskunft geben, wie oft sie in Anspruch genommen wurden. (Bild s.o.)

b) Selbsttötungen in Baden-Württemberg

2023 nahmen sich in Baden-Württemberg 1378 Menschen, 981 Männer und 397 Frauen, das Leben, am häufigsten im Mai. Auch in Baden-Württemberg ist die Anzahl der Suizide das dritte Jahr in Folge angestiegen, um fast 14% seit 2020. Höhepunkt im Mai mit 138 Selbsttötungen.

c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2023

Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt
LKR Böblingen	36	LKR Ludwigsburg	55
LKR Esslingen	59	LKR Calw	20
SKR Stuttgart	69	LKR Tübingen	29

Quelle <https://www.statistik-bw.de/Gesundheit/Todesursachen/> Todesursachen in Baden-Württemberg 2023, abgerufen am 15.02.2025

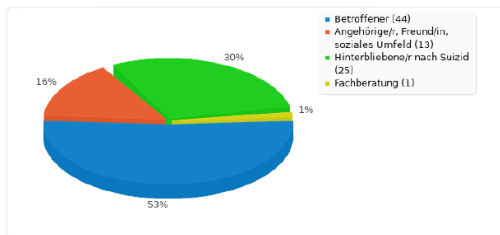
Im Landkreis Böblingen ist die Anzahl der Suizide 2023 deutlich gesunken, ebenso in den Landkreisen Esslingen, Tübingen, Ludwigsburg. Deutlich angestiegen sind sie im Stadtkreis Stuttgart und im Landkreis Calw.

Jahr	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Anzahl der Suizide	41	41	39	45	25	35	52	39	30	57	36

d) Auswertung der Jahresstatistik 2024 des AKL Böblingen e.V.

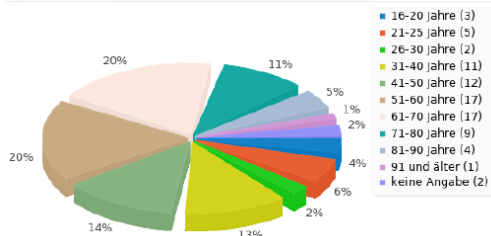
Wer fragt an?

Im Jahr 2024 suchten 83 Menschen Hilfe beim AKL. 44 Anfragende waren selbst betroffen und 13 fragten aus Sorge um Angehörige, Freunde oder Bekannte an. Auch 25 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.



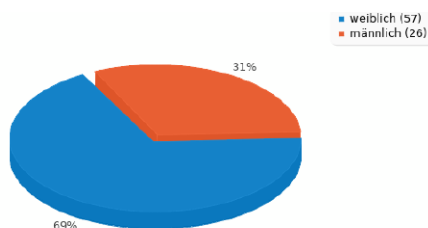
Altersverteilung

Die meisten Hilfesuchenden waren im Alter zwischen 51 und 70 Jahren.



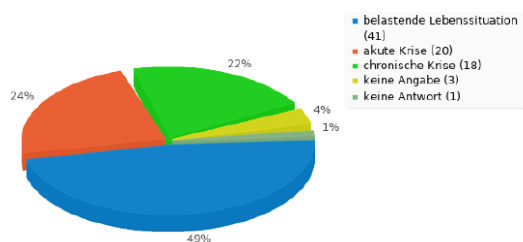
Geschlechtszuordnung

Frauen suchen deutlich häufiger Hilfe als Männer.



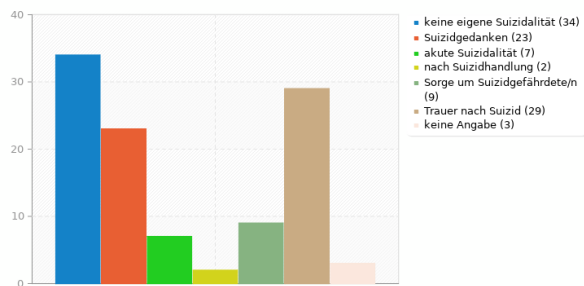
Anlass der Kontaktaufnahme

In den meisten Fällen (41 Betroffene) bestand eine belastende Lebenssituation, 20 der Anfragenden befanden sich in einer akuten und 18 in einer chronischen Krise.



Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?

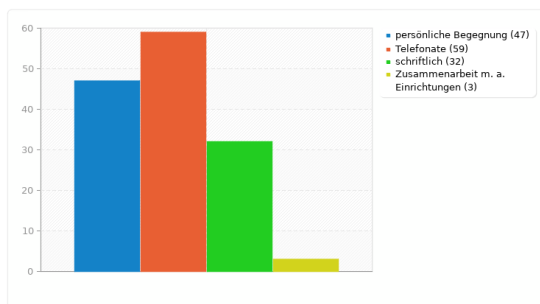
Bei 7 der Anfragenden bestand akute Suizidgefahr und 23 wurden von Suizidgedanken geplagt. Aus Sorge um suizidale Angehörige oder Freunde wandten sich 9 Menschen an uns und 29 waren vom Suizid eines Nahestehenden betroffen.



Wie sahen die Kontakte aus?

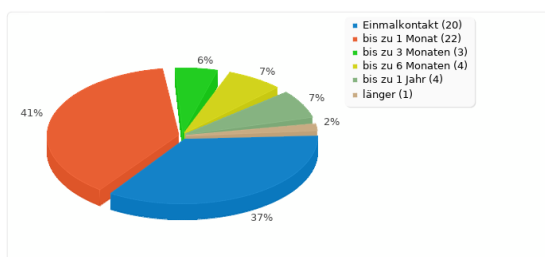
(Mehrfachnennungen möglich)

Bei 47 Fällen kam es zu persönlichen Begegnungen, einige Menschen bevorzugen jedoch telefonische Kontakte (59) oder Mailkontakte (32).



Dauer der Begleitung

Die Dauer der Kontakte erstreckte sich von Einmalkontakten bis zu mehrjährigen Begleitungen



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.

Finanzen

a) Einnahmen:

Zuschüsse	Land Baden-Württemberg	11.000,00 €
	GKV Gemeinschaftsförderung (Trauergruppe)	799,00 €
Spenden und	in einer Gesamthöhe von	195,21 €
Gesamt		11.994,21 €

Wir danken all unseren Spendern und Förderern.

b) Verwendungsnachweis 2024

2024	Plan	Ist
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	400,00	238,98
Beiträge/ Gebühren	230,00	230,00
Fahrtkosten	1.500,00	1.385,59
Öffentlichkeitsarbeit	1.200,00	2.278,42
Fortbildungen	6.000,00	5.649,75
Supervision	1.800,00	1.560,00
Ehrenamtspauschale	1.300,00	1.300,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.700,00	898,76
	14.130,00	13.541,50

c) Finanzplanung 2025

Plan 2025	
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	400,00
Beiträge/ Gebühren	230,00
Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung	1.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	1.200,00
Aus- und Fortbildungen	9.000,00
Supervision	1.800,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.000,00
Ehrenamtspauschalen	1.700,00
	16.830,00

Neu im AKL

Im Juni 2023 las ich in der Böblinger Zeitung, dass der AKL neue Mitwirkende sucht und dafür zu einem Treffen mit der bestehenden Gruppe einlädt. Das sprach mich an, weil mir die Arbeit des AKL schon seit den 80er Jahren bekannt ist und ich durch den Eintritt in den Ruhestand nun mehr Zeit zur Verfügung hatte. Aufgrund meiner Erfahrungen in Schule, Lehrerbildung und Mitarbeiterführung einschließlich entsprechender Fortbildungen konnte ich mir die Arbeit in der Krisenintervention gut vorstellen. Eine auf die Tätigkeit vorbereitende Ausbildung wurde in Aussicht gestellt. Als Theologin habe ich eine gewisse Affinität zu den Themen Leben, Lebensgestaltung, Lebenskrisen, Sterben u. ä. und konnte mich daher gut einarbeiten. Da 2024 für eine Einzelperson keine Grundausbildung angeboten werden konnte, wurde ich durch die Fortbildungen des ganzen Teams, Teilnahme an den Supervisionen und Gruppenabenden auf den Dienst vorbereitet. 2025 werde ich jedoch die Möglichkeit haben, die Grundausbildung nachzuholen.

Seit Januar 2024 übernehme ich nun als vollwertiges Mitglied Krisenbegleitungen. Beim AKL Böblingen ist man für einen bestimmten Wochentag zuständig und nimmt Kontakt zu Personen auf, die sich an diesem Tag melden. Die Tätigkeit ist spannend und interessant, da man nie weiß, wer sich meldet und welche Fragen diese Person mitbringt. Es gibt kurze Beratungen (nur ein Telefonat), aber auch Beratungen, die sich über Wochen oder Monate hinziehen. Man macht mit den Klienten aus, in welchem Rahmen und Zeitumfang man sich austauschen möchte. Viele sind einfach froh, außerhalb des familiären Umfeldes Gesprächspartner zu finden und neue Sichtweisen auf ein Problem zu entwickeln. Wenn ein Fall allerdings unsere Kompetenzen als Ehrenamtliche überschreitet, vermitteln wir auch nach Möglichkeit den Zugang zu Fachleuten.

Sicherheit und Rückhalt gibt die Gruppe der Ehrenamtlichen im AKL, in der man sich austauschen und bei Bedarf schnell eine Vertretung organisieren kann. Die regelmäßige Supervision hilft, Fragen zu klären und alternative Vorgehensweisen zu diskutieren. Wie die Gespräche mit den Klientinnen und Klienten erweitert auch die Arbeit mit den anderen Ehrenamtlichen den Horizont. Aktionen zum Tag der Suizidprävention, ein jährlicher Gottesdienst für Suizid-Hinterbliebene, Suizidprävention an Schulen, gemeinsame Fortbildungswochenenden usw. bieten weitere Möglichkeiten, sich einzubringen. So wird es mir auch im Ruhestand nicht langweilig.



Maria Berger-Senn

Dank und Abschied

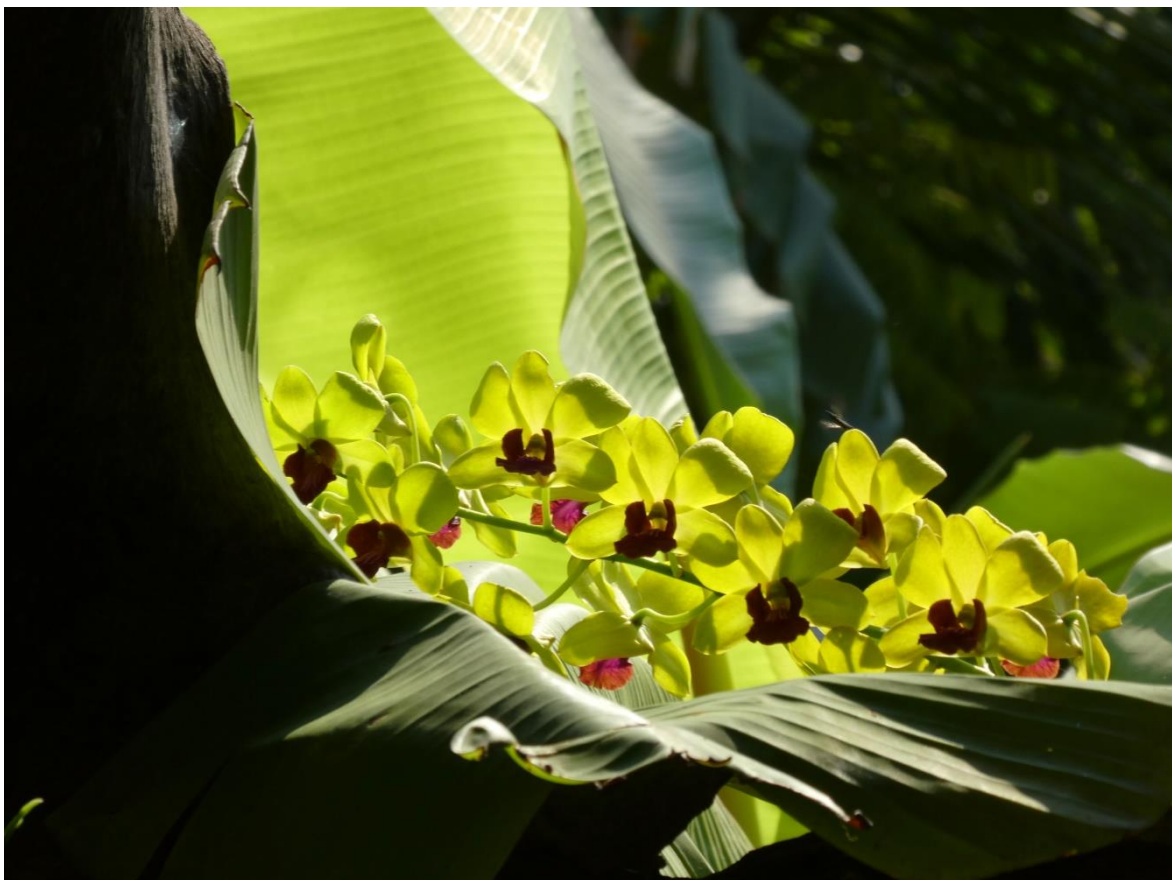
Beate Wiese-Winkler – unermüdlich im Einsatz

Fast 15 Jahre hat sich Beate mit großem Engagement beim AKL eingebracht. Viele Menschen in Krisensituationen und bei Suizidgedanken hat sie in dieser Zeit persönlich, telefonisch oder per E-Mail betreut. Daneben konnte sie sich bei vielen Aktionen mit Ihrem hervorragenden Klavierspiel einbringen. Die Kreissler-Abende gemeinsam mit Ihrem Mann Walter Winkler werden unvergessen bleiben.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit langjähriger Erfahrung in der Selbsthilfearbeit zu den Themen Depression und Angststörungen war sie nicht nur für Klienten eine sachkundige Begleiterin, sondern auch für uns AKL-Mitarbeitenden eine wertvolle Ratgeberin. Innerlich zwar jung geblieben hat sie uns dennoch – leider - zum Jahresende aus Altersgründen verlassen.



Liebe Beate, wir danken Dir von Herzen für Deine langjährige Mitarbeit und für die Freude, die Du uns mit Deiner Musik bereitet hast.



©Margit Wagner

Der Ratlosigkeit und der Trauer mit Information begegnen

Erstes Trauer-Forum in Böblingen gut besucht – Experten bieten umfassende Beratung für Besucherinnen und Besucher

Von Reimund Abel

Ein durchweg positives Fazit ziehen die Veranstalter nach dem ersten Trauer-Forum der Kreiszeitung Böblinger Bote. Viele Interessierte fanden den Weg in die Kreissparkasse Böblingen. Viele Besucherinnen und Besucher nutzten die ganztägige Informationsveranstaltung, um mit Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen.

Hilfestellung bei Problemen

Wenn in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis ein Mensch stirbt, scheint es, dass unzählige Probleme vor einem stehen. Und manch einem fällt das Gespräch darüber leichter, ein anderer kann überhaupt nicht über Verlust und Schmerz sprechen. Welche Urkunden benötigen im Todesfall die Hinterbliebenen und bei welchen Stellen erhält man sie? Kann man zu Lebzeiten Anordnungen für die eigene Bestattung in einem Testament treffen? Wann braucht es beispielsweise eine Bankvollmacht?

Wie und wo will ich meine letzte Ruhe finden? Lohnt sich der Abschluss einer Sterbegeldversicherung? Wie kann ich meinen Angehörigen schwere Lasten abnehmen? Das sind nur einige der Fragen, die es zu klären gilt.

Es mag für manchen befremdlich wirken, sich über die eigene Bestattung Gedanken zu machen. Denn wer spricht schon gerne über den Tod. Doch rechtzeitig dafür Vorsorge zu treffen, entlastet Angehörige erheblich. Dabei ist der persönliche Kontakt mit den verschiedenen Ansprechpartnern bei diesem Thema ein eminenter Vorteil. Gut, wenn auf einen Blick für alle offenen Fragen Ratgeber zur Seite stehen. Wie beim Trauer-Forum: Die Aussteller zeigten sich sehr zufrieden mit der Resonanz.

Weitere Impulse in Vorträgen

Weitere Impulse zu Themen wie Erbschaft, Testamentgestaltung oder Seelsorge wurden bei den Vorträgen gegeben. Sie waren sehr gut besucht. Kurzfristig konnte ein zweiter Vortragsraum organisiert werden, sodass alle Interessierte die Chance bekamen, die gewünschten Vorträge wahrzunehmen. Ein erfolgreicher Auftakt, der wiederholt wird. Bereits jetzt steht fest, dass es im Januar 2025 eine zweite Auflage des Trauer-Forums geben wird.

Kontakt und Infos

Sie konnten nicht am Trauer-Forum teilnehmen oder sind interessiert, als Aussteller teilzunehmen? Hier der Kontakt: messen@zwm-network.de



Erstes Trauer-Forum in Böblingen: Viele Interessierte nutzten die Gelegenheit, sich bei den Ausstellern und in den Vorträgen umfassend informieren zu lassen. Foto: Busch/Polak-Klein

Kreiszeitung Böblinger Bote, Mittwoch, 31. Januar 2024

Margit Wagner: „Wir sind für Menschen in Krisensituationen da“

TV-Tipp: Das Stadtgespräch bei Regio TV mit Margit Wagner, die den Arbeitskreis Leben Böblingen leitet.

VON HANS-JÖRG ZÜRN

BÖBLINGEN. Was tun, wenn Menschen ihr Verhalten stark ändern, sich zurückziehen, Kontakte nicht mehr pflegen oder sogar offen von Suizid sprechen? Hier sind die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Arbeitskreises Leben als

Ansprechpartner gefragt. Im Stadtgespräch Böblingen mit Hans-Jörg Zürn stellt die Leiterin Margit Wagner ihre Organisation vor.

Was ist der Arbeitskreis Leben?

Margit Wagner: „Wir kümmern uns um Menschen in Krisensituationen und Suizid. Wir

arbeiten ehrenamtlich am Telefon. Von 8 bis 18 Uhr ist ein Anrufbeantworter geschaltet, den wir regelmäßig abhören und uns dann melden. Zudem kann man uns auch über unsere Internetseite erreichen per Email.“

Wer meldet sich bei Ihnen?

Margit Wagner: „Es gibt viele Gründe. Das kann eine psychische Erkrankung wie Depression sein, die Ehe zerbricht, es gibt wirtschaftliche Probleme, ein nahestehender Mensch stirbt oder auch Einsamkeit. Dann melden sich auch Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben. Für die haben wir eine Trauergruppe.“

Was kann ich tun, wenn ich Anzeichen bei Menschen in meiner Umgebung erkenne?

Margit Wagner: „Sie können sich natürlich bei uns melden. Wir helfen aber nur den Anrufern selbst. Wir bitten in so einem Fall darum, den Kontakt zu uns herzustellen. Am einfachsten wäre es aber, den Betroffenen selbst erst einmal anzusprechen, sobald die Anzeichen erkennen.“

Das ganze Stadtgespräch Böblingen mit Margit Wagner ist heute Abend ab 18 Uhr bei Regio TV zu sehen und in Kürze auch auf szbz.de im Netz. Darin berichtet sie auch, für wen eine Mitarbeit in Frage kommt und wie die Helfer geschult werden.



Margit Wagner stellt im Stadtgespräch Böblingen bei Regio TV mit Hans-Jörg Zürn (Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung) den Arbeitskreis Leben vor. Bild: Regio TV

SZBZ 04.11.2025

Suizidzahlen sind im Kreis Böblingen stark angestiegen

57 Menschen haben sich 2022 das Leben genommen. Die meisten waren Männer. Vor dem Tag der Suizidprävention am 10. September informiert der Arbeitskreis Leben Böblingen über das Thema Männersuizid.

VON DANIEL GOSPODAROWYK

Kreis Böblingen. 57 Menschen haben sich 2022 im Landkreis Böblingen das Leben genommen, 47 waren Männer. Männer begehen deutlich häufiger als Frauen Suizid. Das ist deutschlandweit zu beobachten: Nach Angaben des Statistischen Bundesamts gab es vergangenes Jahr 10.500 Selbsttötungen, 75 Prozent davon wurden von Männern begangen.

Zum Tag der Suizidprävention am 10. September richtet der Arbeitskreis Leben Böblingen (AKL) Männersuizid in die Öffentlichkeit rücken. Der Arbeitskreis Leben Böblingen besteht aus einer Gruppe Ehrenamtlicher, die Menschen in Lebenskrisen, bei Selbsttötungsgefahr, nach einem Selbsttötungsversuch sowie nach Suizid eines Nahestehenden begleiten.

Männer suchen sich seltener Hilfe

Wenn das liegt, wisse man nicht ganz genau, sagt Margit Wagner, Vorsitzende des Arbeitskreises Leben Böblingen. Die Methoden, die Männer wählen seien riskant und es gebe kein Dazwischen: Sie erschossen sich, erhängten sich oder stürzten sich von hohen Häusern. „Sie machen Dinge oft mit sich allein aus. Sie sprechen nicht viel und suchen sich seltener Hilfe.“

Hauptursachen für den Selbstmord seien zeitliche Erkrankungen wie Depressionen mit Suizidgedanken, so die AKL-Vorsitzende. „Man noch dazu kommt, sind Krisen. Ende 50, Anfang 60 kann es passieren, dass es einhergeht mit der Ehe zerbricht, man erlebt in finanzieller Not – eine Kombination aus mehreren. Das ist bei Männern sehr schwer zu Suizidgedanken aus.“

Frauen hingegen schämen sich nicht so sehr, Hilfe in Anspruch zu nehmen, weiß Margit Wagner. „Bei uns erreichen viel mehr Frauen um Hilfe als Männer.“ Wie aus dem Jahresbericht von 2022 hervorgeht, wurden vergangenes Jahr 54 Frauen Hilfe beim Arbeitskreis Leben Böblingen gesucht, im Vergleich zu 47 Männern bei den Suiziden den größten Anteil darstellten.

Ein weiterer Unterschied: Frauen reden. Sie hätten oft ein besseres Netzwerk, in dem sie sich austauschen können. Doch auch bei Frauen ab 60 Jahren gebe die Isolation deutlich zu. Wenn Depressionen überhandnehmen und zusätzlich zur psychischen Erkrankung Probleme in der Partnerschaft oder in anderen Bereichen hinzukommen, erklärt Margit Wagner.

Eine der Krisen im letzten Jahre war die Coronapandemie. 2022 sind die Zahlen der Selbsttötungen im Landkreis Böblingen sprunghaft angestiegen. Von 2012 bis 2021 gab es im Schnitt 38 Suizide im Jahr im Landkreis Böblingen, 2022 waren es 57.

Berechnet Margit Wagner: 2022 nahmen sich 57 Menschen das Leben. Das ist eine Steigerung von fast 50 Prozent innerhalb eines Jahres. Ein weiterer Unterschied, wie Margit Wagner verdeutlicht: „So viele waren es noch nie, seit ich die Zahlen beobachte.“

Warum es von 2021 auf 2022 solch einen Anstieg der Zahlen gab, lässt sich nur vermuten: „Die Coronasituation hat viele Menschen einnehmen lassen. Sie waren oft sehr isoliert, es gab wirtschaftliche Probleme. Selbsttötungen kamen an ihre Grenzen und machten in depressive Krisen.“ Das seien aber nur Annahmen – die Zahlen sich aber mit denen der



Bild: Photo Stock/Andreas Stock

Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland (NäP) decken.

Im Juni sei die Selbstmordrate am höchsten, so Margit Wagner. „Männer Theorie dazu, die auf der letzten Tagung auch bestätigt wurde: Im Herbst und Winter, wenn alle zu Hause sind, empfängt sich der Depressive nicht anders als die anderen. Aber wenn der Frühling kommt und alle rausgehen, in den Bäumen oder Fahrrad fahren – da merkt der Depressive: Er kann nicht. Er hat die Kraft nicht. Er kann nicht mithalten. Das wird ihm im Frühling besonders bewusst.“

Trauergruppe für Hinterbliebenen
Die, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben, sind von Trauer überwältigt. Der Arbeitskreis Leben Böblingen richtet in seiner Trauergruppe um Hinterbliebenen, „da ist eine Last, wenn jemand, mit dem man über 50 Jahre zusammengelebt hat, sich umbringt. Wenn eines Tages die Polizei vor der Tür steht und sagt: Ihr Ehepartner hat sich vor den Zug gelegt“, so Margit Wagner.

Die Hinterbliebenen wiederum seien dann auch suizidgefährdet. „Vorfälle quellen sie, wenn sie nichts beibringen können. Wenn jemand, der verstorben ist, sich umbringt, das sieht man, merkt man das oftmals nicht“, so Margit Wagner. Verschiedene Signale und Alarmzeichen können aber Hinweise auf eine Gefährdung geben, beispielsweise, wenn eine Person sich abkapselt.

Am weitesten Tag der Suizidprävention will der Arbeitskreis Leben auf das Thema Männersuizid aufmerksam machen. „Wir wollen, dass Männer bewusst sind: Sie müssen sich nicht schämen“, sagt Margit Wagner. „Man

müsste sich nur Hilfe holen und sich trauen, jemandem anzusprechen.“

Der Arbeitskreis Leben ist eine Anlaufstelle.

Hier können sich Ehrenamtliche ein offenes Ohr an. „Bei uns kann man das Thema Suizid offen ansprechen. Viele trauen sich ja nicht, das bei der Verwandtschaft anzusprechen, weil dort gleich Panik ausbricht. Bei uns kann man aber offen sagen: Ich hab keine Lust mehr zu leben.“ Hilfe könne man sich außerdem bei einem Therapeuten holen, dort gebe es aber oft lange Wartezeiten. Der AKL hilft, die Zeit bis zum Beginn der Therapie zu überbrücken.

An solchen Tagen die Woche kann die Mitarbeiter des AKL gewährt werden. Innerhalb weniger Stunden solle jemand von AKL zurück. „Wenn jemand schwer krank ist, einzuziehen wir ihn auch, dass er sich Hilfe bei Fachleuten sucht. Im Extremfall meinen wir, dass jemand sich selbst in die Psychiatrie einweist. Die meisten wissen das nicht, dass sie das können. Man kann dort hindurch und sagen: Ich bin extrem suizidgefährdet in diesem Moment, ich

brauche dringend Hilfe.“ Weitere Ehrenamtliche sind willkommen. Erfahrung in diesem Bereich besuche man keine, so Margit Wagner. Man absolviere eine

Anlaufstellen

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr erhalten Sie hier:

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V. (AKL)
Telefon 07031 / 2043233
(Anrufbeantworter)
Mail: akl-boeblingen@akl-leben.de

AKL Leonberg
Telefon 07146 / 4015432,
Mobil 0152 / 2578076
Mail: akl-leonberg@akl-leben.de

AKL Stuttgart e.V., Bönenstraße 32,
70380 Stuttgart, Telefon 0711 / 900630
Mail: akl-stuttgart@akl-leben.de

AKL Tübingen e.V., Osterbergstraße 4,
72074 Tübingen, Telefon 07071 / 15030
Mail: akl-tuebingen@akl-leben.de

AKL Ludwigsburg e.V.,
Telefon 0339 / 3000000

AKL Weingarten e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Ulm e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Heilbronn e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Esslingen e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Göttingen e.V.,
Telefon 0551 / 15030

AKL Kassel e.V.,
Telefon 0561 / 15030

AKL Marburg e.V.,
Telefon 03421 / 15030

AKL Korb e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Heidenheim e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Aalen e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Biberach e.V.,
Telefon 07141 / 15030

AKL Dinkelsbühl e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

AKL Ebnethausen e.V.,
Telefon 09151 / 15030

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge, Krisenberatung:
0800 / 1110111, 0800 / 1110222

Online per Mail und Chat:
www.telefonseelsorge.de

Alarmzeichen

- Wenn Personen häufig davon sprechen, dass für sie nichts mehr einen Sinn hat oder meinen, ihnen sei nicht zu helfen
- Häufige Beschäftigung mit dem Tod und Suizid
- Leistungsabfall, Schulverweigerung, Fehlen im Beruf
- Weglaufen (bei Jugendlichen)
- Jemand ordnet seine Sachen und räumt plötzlich alles auf
- Jemand verschwindet seine Sachen, die ihm immer wichtig waren
- Interessen verlieren und keinen Hobbys mehr nachgehen
- Rückzug aus Beziehungen und Freundschaften
- Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Aggressionen
- Schlaflosigkeit

Diese Hinweise müssen nicht zwangsläufig auf Suizidalität hinweisen, sollten aber ernstgenommen werden. (Quelle: AKL)

Trauergruppe AKL Böblingen

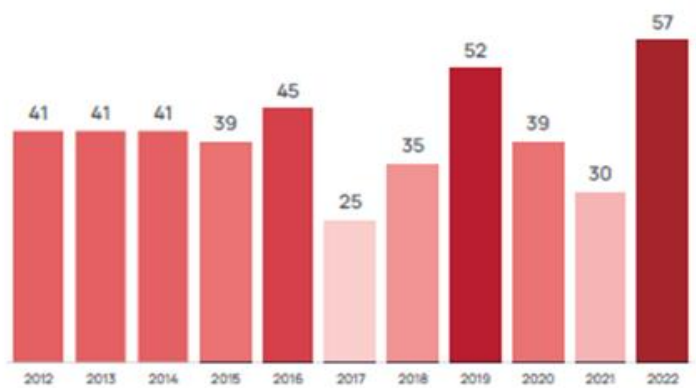
Die Trauergruppe kommt jeden ersten Mittwoch im Monat zusammen. Hierfür ist ein Vorgespräch notwendig.

Grundausbildung, bei der man die Gesprächsführung lernt und mehr über psychische Erkrankungen erfährt. Wir beim AKL arbeiten möchte, muss Zeit mitbringen.

Am 10. September will der Arbeitskreis Leben Böblingen mit einem Infostand auf dem Marktplatz auf das Problem des Männersuizids und Hilfenmöglichkeiten aufmerksam machen. Von 10 bis 15 Uhr sind Mitarbeiter dort anwesend. Um 19 Uhr wird Dr. Jörg Beitzmaier, ehemaliger Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Krankenhaus Zum Guten Hirten in Ludwigsfelde am Rhein, das Thema in einem Vortrag aufgreifen. Der Vortrag findet im Gemeindesaal der Verbrüderung in der Goldgrube 51 statt.

Anzahl der Suizide im Kreis Böblingen

2012 - 2022



Quelle: AKL

Die Grafik zeigt die Entwicklung der Selbstmordzahlen von 2012 bis 2022. Sprunghafte Anstiege gab es von 2018 auf 2019 und von 2021 auf 2022.

Was man tun kann und was man vermeiden sollte

Wer sich Sorgen um jemanden macht, kann aktiv das Gespräch suchen. Als Einstieg helfen Sätze wie „Ich mache mir gerade Sorgen um dich. Ich habe den Eindruck, dir geht es schlecht.“

Stellt der Verdacht im Raum, dass eine Person suizidgefährdet ist, sollte man sie in ruhiger und sachlicher Weise darauf ansprechen. Die Selbsttötung kann man dadurch den Suizid erst provozieren, ist falsch. In aller Regel stellt es für einen suizidgefährdeten Menschen eine Entlastung dar, mit einer anderen Person über die qualierenden Gedanken sprechen zu können. Fragen

können sein: „Tauschen bei der mehrfachen Suizidgedanken auf?“ oder „Kann es sein, dass du manchmal daran denkst, dir das Leben zu nehmen?“

Vermeiden werden sollten Sätze wie „das sind doch total bescheuerte Gedanken“, „das wird schon wieder“ oder „jemand bringt man sich doch nicht um“.

Das signalisiert, dass man die Person nicht ernst nehmen, so AKL-Vorsitzende Margit Wagner. „Das führt dazu, dass die Person nichts mehr sagen will, weil sie glaubt, niemand versteht sie.“ Wichtig ist, dass man zuhört und den anderen

erst zuhört. „Man muss Probleme auch nicht lösen, ich höre zu, lasse mir erzählen, wieso es demjenigen schlecht geht. Oft kommt durch das Erzählen schon eine Entlastung.“

Gespräche und Zuhören können zwar eine Entlastung bieten, eine professionelle Beratung oder Behandlung kann und muss man selbst aber nicht leisten. Deshalb kann es sinnvoll sein, die suizidgefährdete Person zu motivieren, sich durch Fachleute helfen zu lassen. Dabei ist es wichtig, sie nicht zu drängen. Man kann ihr anbieten, sie zu begleiten.

(Quelle: AKL)

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 Inflation, Flüchtlingsströme, Ukrainekrieg und Klimakrise thematisiert werden. Zukunftsängste nehmen einen immer größeren Raum ein. Kann ich in Zukunft noch meinen Lebensunterhalt verdienen? Werde ich meinen Arbeitsplatz behalten? Werde ich eine Wohnung finden?

Daneben können jeden Menschen auch schwere persönliche Krisen treffen, wie z.B. Trennungen, Probleme am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzverlust, finanzielle Probleme. 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.

10 000 Menschen, davon drei Viertel Männer, nahmen sich 2022 in Deutschland das Leben. Im Landkreis Böblingen waren es 47 Männer und 10 Frauen, die keinen anderen Ausweg mehr wussten. Sie hinterlassen Ehefrauen und Ehemänner, Kinder, Verwandte, Freunde. Man geht davon aus, dass fünf bis sieben Menschen von der Selbsttötung direkt betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie z.B. Schulklassen, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen. Auch diese Personen aus dem nahen Umfeld sind tief berührt, sind fassungslos, hilflos, trauern und durchleben persönliche Krisen. Deutschlandweit bedeutet das, dass aktuell mehrere hunderttausend Menschen die Trauer nach einer Selbsttötung beschäftigt.

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. 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, 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?

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 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 19.00 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

Im Jahr 2025 werden wir gemeinsam mit dem AKL Leonberg e.V. eine Grundausbildung für die Krisenbegleitung im AKL anbieten, in der Hoffnung dadurch langjährige Mitarbeitende zu gewinnen. Ebenso denken wir darüber nach, wie wir unsere Zusammenarbeit intensivieren können. So könnten wir unsere Kräfte bündeln, um die Suizidprävention in unserem Landkreis voranzubringen.

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 Suizidassistenz“ wären sicher für viele Menschen interessant und hilfreich.

Daneben stellt sich immer auch die Frage, wie kann man die Einsamkeit der älteren Menschen, die vor allem nach dem Verlust der Ehepartner sehr schmerzlich erlebt wird, so mildern, dass die Trauer nicht in Suizidgedanken mündet.

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

Auch 2025 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 14. Mai 2025

Margit Wagner
1. Vorsitzende

Albert Mohr
2. Vorsitzender

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.



©Margit Wagner

**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

