

Welttag der Suizidprävention

## Wenn sich Menschen nicht zu helfen wissen

Von Marta Popowska 09. September 2015 - 18:10 Uhr



Nicht nur eine Depression, auch der Verlust des Partners oder Kindes kann Menschen in eine tiefe Krise stürzen. Foto: dpa

Esslingen – Jedes Jahr setzen circa 10 000 Menschen in Deutschland ihrem Leben selbst ein Ende. Das sind mehr als doppelt so viele, wie es Tote durch Verkehrsunfälle gibt. Seit mehr als 30 Jahren setzt sich der Verein Arbeitskreis Leben (AKL) Nürtingen–Kirchheim dafür ein, Menschenleben zu retten. Zwei Fachkräfte und viele ehrenamtliche Krisenbegleiter stehen Menschen im Landkreis Esslingen in Krisensituationen zur Seite. Wenn es sein muss, auch über Jahre hinweg. Zum Tabuthema Suizid sagen sie: Darüber reden könne Leben retten. Manchmal müsse man dabei schon bei Kindern beginnen.

„Das Wort Selbstmord verwenden wir nicht“, betont Ursula Strunk. Laut der Geschäftsführerin des AKL Nürtingen–Kirchheim ist das Warum schnell erklärt. „Mord ist ein juristischer Begriff und beinhaltet immer ein niederes Motiv“, sagt sie. Dass das bei ihren Klienten, die häufig in Lebenskrisen stecken oder auf Biografien zurückblicken, die von Verlust und häuslicher Gewalt geprägt sind, versteht sich von selbst. Auch sprechen Strunk und die für den AKL tätigen Krisenbegleiter nicht von Patienten, sondern von Klienten. „Es ist wirklich schwer, einen passenden Begriff zu finden“, sagt Strunk, die selbst diplomierte Sozialarbeiterin ist und Hilfesuchende berät.

**Manche versuchen es mehrmals, andere nur einmal**

In die Beratungsstelle kommen Menschen, die sich nicht mehr zu helfen wissen, nicht mit Freunden oder der Familie sprechen können oder niemanden haben, weil sie allein sind. „Wir sind dann neutrale Zuhörer, bei denen man sich alles von der Seele reden kann“, sagt Strunk. Es gebe sowohl Menschen, die in ihrem Leben mehrmals einen Suizid versucht haben, als auch jene, die es nur ein einziges Mal aus einem Impuls heraus, den sie sich selbst nicht erklären können, getan hätten. „Nicht jeder von denen geht zum Arzt. Viele haben Angst vor Kliniken und vor den Medikamenten“, erklärt Strunk. Die Stigmatisierung psychisch Kranker sei in den Köpfen immer noch fest verankert. „Krisenhilfe muss aber zeitnah erfolgen“, sagt Strunk. Dabei brauche nicht jeder medizinisch-ärztliche Versorgung. „Wir füllen diese Lücke“, sagt sie.

Das niederschwellige Angebot macht es vielen Menschen einfacher, zum Hörer zu greifen oder in der Geschäftsstelle vorbeizukommen. Nach einem Gespräch erhält man bei Bedarf einen Krisenbegleiter. Fast 40 Ehrenamtliche hat der Verein derzeit, mehr als 100 bereits ausgebildet. Sie sind speziell geschult und treffen sich mit den Fachkräften alle 14 Tage, um sich zu besprechen und fachlichen Rat einzuholen.

### **Häufigste Todesursache bei Männern unter 25 ist der Suizid**

Von Suizid betroffen sind nicht nur Menschen, die Depressionen haben. Männer und Frauen, die ihren Partner oder sogar ein Kind verloren haben, brauchen mindestens genauso oft Unterstützung, denn die Situation ist stark belastend.

Dass auch nicht jedes Kind und nicht jeder junge Mensch Krisen selbst bewältigen kann, ist dem Verein auch ein Anliegen, das er bekannter machen will. „Die häufigste Todesursache bei Männern unter 25 ist der Suizid“, betont Strunk. Und auch der Suizid bei Kindern ist Realität. „Es ist schwer, sich das vorzustellen, aber man darf nicht wegschauen“, betont Strunk. Seit einiger Zeit bietet der AKL Schulen das Projekt „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ an. In dem Workshop werden Schüler und Lehrer nicht nur informiert, sondern auch sensibilisiert, Anzeichen bei sich und anderen wahrzunehmen und auch Vorbehalte gegen psychische Leiden zu verlieren.

Um auf den Welttag der Suizidprävention und die Arbeit der AKL-Beratungsstelle aufmerksam zu machen, steht der Verein an diesem Donnerstag von 11 bis 13 Uhr mit einem Infostand in der Fußgängerzone in Nürtingen vor der Volksbank. Die Beratungsstellen sind in Nürtingen unter 07 02 2/1 92 98 und in Kirchheim unter 07 02 1/7 50 02 zu erreichen.