

Hilfe anzunehmen ist kein Beinbruch

Der Arbeitskreis Leben erinnert zum Welttag der Suizidprävention an die Opfer im Landkreis Esslingen und setzt auf Vorbeugung

Jedes Jahr am 10. September ruft die Weltgesundheitsorganisation WHO den Welttag der Suizidprävention aus. Auch in Zeiten, in denen alles von der weltweiten Pandemie überlagert wird, erinnert man an die Menschen, die sich das Leben genommen haben. In unserem Alltag wird die Selbsttötung eines Menschen immer noch tabuisiert und stigmatisiert.

(pm) Für Betroffene, die mit Suizidgedanken kämpfen, erschwert diese Tabuisierung die Annahme von Hilfsangeboten. Viele trauen sich nicht, offen über Probleme und Suizidabsichten zu sprechen. Tatsächlich sind vom Thema Suizid mehr Menschen betroffen, als viele glauben. Im Kreis Esslingen haben sich im vergangenen Jahr mehr als 50 Menschen das Leben genommen; zum Vergleich: im gleichen Jahr starben im Landkreis zehn Menschen bei einem Verkehrsunfall.

Die Zahl derer, die einen Suizidversuch unternehmen oder suizidale Gedanken haben, ist um ein Vielfaches höher. Menschen im Umfeld von Betroffenen haben oft Scheu vor einem direkten Gespräch. Dabei werden in vielen Fällen die Suizidabsichten im Vorfeld angekündigt. Verwandte, Freunde, Nachbarschaft und Kollegen sollten daher ermutigt werden, Menschen in schweren Krisen auf ihre Probleme anzusprechen und im Bedarfsfall auf Hilfemöglichkeiten aufmerksam zu machen.

Eine solche Anlaufstelle ist im Landkreis Esslingen der Arbeitskreis Leben (AKL). Die AKL-Krisenberatungsstellen in Nürtingen und Kirchheim leisten für Betroffene schnelle und unbürokratische Hilfe und sind auch Ansprechpartner für Menschen in Sorge um einen anderen. „Vielen fällt es schwer, einen anderen Menschen direkt auf seine Probleme anzusprechen; oft haben sie Angst, sie könnten etwas Falsches sagen“, weiß Diplom-Psychologin Sina Müller aus ihrer Beratungspraxis beim AKL, „deshalb unterstützen wir mit unserer Arbeit auch Angehörige und Freunde. Sie suchen bei uns Rat, wie sie



Diplom-Psychologin Sina Müller im Beratungsgespräch

Foto: Lörz

mit diesem Thema auf einen Betroffenen zugehen können.“

Offene Gespräche bieten Entlastung für Betroffene

Dabei sei gerade offen darüber sprechen zu können eine große Entlastung für Menschen in einer Krise und könne der erste Schritt sein. Ob die derzeitige Corona-Pandemie zu einer Zunahme von Suiziden geführt hat, dazu kann Müller noch keine Aussage treffen: „Hierfür fehlen uns gesicherte Daten. Dennoch sehen wir, dass Risikofaktoren für Suizidalität wie Isolation, Ängste und finanzielle Schwierigkeiten durch Corona verschärft werden. Auch hier liegt es an uns als Gesellschaft, Menschen in Krisen nicht allein zu lassen. Dafür steht der AKL mit seinen Angeboten.“

Besonders wichtig ist den Mitarbeiterinnen des AKL die Prävention also Vorbeugung von Suizid. Einen wertvollen Beitrag leistet das Jugendprojekt des AKL. Diplom-Pädagogin Gabriele Alberth bringt das Thema in die Schule: „Suizide kommen in allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten vor. Es ist bekannt, dass Jugendliche und junge Menschen einem besonders hohen Risiko für einen Suizid ausgesetzt sind. Bei jungen Männern bis zu 20 Jahren ist der Suizid die zweithäufigste Todesursache nach dem Unfalltod.“ Mit seinem Projekt will der AKL gerade diese besonders gefährdete Zielgruppe erreichen. Ziel der Präventionsarbeit ist dabei, Raum und Bewusstsein für eine frühzeitige und aktive Auseinandersetzung mit Themen wie Krise und mentaler Gesundheit zu schaffen.

Der Arbeitskreis Leben engagiert sich

seit 1983 für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr, ebenso für Angehörige in Sorge und Hinterbliebene nach Suizid. Ziel ist es, gemeinsam Perspektiven zu entwickeln und Betroffene zurück in einen selbstbestimmten Alltag zu begleiten.

Die Angebote des AKL umfassen Einzelberatungen, Krisenbegleitung, Fachberatung, Präventionsangebote, Selbsthilfegruppen und den offenen AKL-Treff. Im hauptamtlichen Team sind drei Fachkräfte sowie eine Verwaltungskraft tätig. 30 qualifizierte ehrenamtliche Krisenbegleiterinnen und Krisenbegleiter sind aktiv. Der Verein zählt derzeit 70 Mitglieder.

■ Der AKL ist am Krisentelefon in Nürtingen unter (0 70 22) 1 92 98 und in Kirchheim unter (0 70 21) 7 50 02 oder im Internet über www.ak-leben.de zu erreichen.