

Die Not des anderen nicht ignorieren

Arbeitskreis Leben (AKL) engagiert sich für Menschen in Krisen

Die Weltgesundheitsorganisation rief im Jahr 2003 erstmals den 10. September als Welt-Suizid-Präventionstag aus. Weltweit nehmen sich laut WHO im Jahr rund eine Million Menschen das Leben. In Deutschland sterben jedes Jahr rund 10 000 Menschen durch eigene Hand. Im Kreis Esslingen kam es im Jahr 2008 zu 49 Selbsttötungen, 2007 waren es 66 Fälle.

Kirchheim. Nicht nur Fachleute wissen längst: Prävention ist möglich. Es lassen sich drei verschiedene Arten von Prävention unterscheiden. Bei der Primärprävention handelt es sich um allgemeine, vorbeugende Maßnahmen. Zur Primärprävention bei Jugendlichen gehören schulische Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit. Zur Primärprävention bei älteren Menschen gehört die Verbesserung ihrer Versorgung im medizinischen und psychosozialen Bereich, etwa durch verbesserte Schmerzbehandlung, Behandlung von Depressionen, Begleitungsangebote.

So gehen, um die Gruppe der besonders gefährdeten jungen Men-

schcn zu erreichen, die Mitarbeiterinnen des AKL Nürtingen-Kirchheim an Schulen. Es gilt, im Rahmen der Gesundheitserziehung auch die psychische Gesundheit im Blick zu haben. Da ist es hilfreich, sich über belastende Themen wie „Überforderung“, „Misserfolg“, „Beziehungsprobleme“, „Trennung der Eltern“ Gedanken zu machen und eine Möglichkeit zum Gespräch zu bieten. Welche Wege des Umgangs mit diesen Herausforderungen gibt es? Es soll vermittelt werden: „Krisen gehören zum Leben“.

Da Jugendliche ihresgleichen am besten erreichen können, erarbeitet der Arbeitskreis Leben im Moment eine Zusammenstellung von Beratungsangeboten mit Jugendräten aus Nürtingen und Kirchheim. Für Jugendliche gibt es auch eine Online-Beratung – entweder direkt durch die Mitarbeiterinnen in Kirchheim und Nürtingen oder auch die Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche: www.youth-life-line.de oder www.u25-freiburg.de.

Eine weitere Präventionsebene ist die „Sekundärprävention“. Hier handelt es sich um die Behandlung der suizidgefährdeten Menschen. So geht es darum, achtsam zu sein und aufmerksam hinzuhören, den anderen

anzusprechen und seine Not nicht zu ignorieren. In ihrem Erlebnis von Ausweglosigkeit schreiben die Betroffenen auch Abschiedsbriefe, berichten von ihren Ideen oder gar Plänen, sich das Leben zu nehmen. Diese Hinweise sollten nicht überhört werden. Der Arbeitskreis Leben steht auch Angehörigen oder anderen offen, denen sich Fragen aus der Begleitung mit Menschen stellen.

Leider ist es nicht immer möglich, die Signale wahrzunehmen, und nicht immer werden Signale gegeben. Die Hilfe für Menschen in zugespitzter Krise muss sehr individuell gestaltet werden. Hilfreich ist für die meisten der Betroffenen eine „Begleitung“ in ihrer schweren Zeit, ein offener Gesprächspartner. Dieses Angebot der Begleitung macht der Arbeitskreis Leben mit derzeit 37 freiwilligen, ausgebildeten Krisenbegleitern, die neben den Fachkräften tätig sind. Sofern Lebenskrisen und auch suizidale Krisen mit psychischer Erkrankung einhergehen, ist eine fachärztliche Behandlung wichtig.

Auch in der „tertiären Prävention“, das ist die Unterstützung von Personen nach einem Suizidversuch, sind alle gefordert – denn wer einen Versuch gemacht hat, sich das Leben zu nehmen, bei dem besteht ein beson-

ders hohes Risiko einer Wiederholung. Auch in diesem Präventionsbereich ist der Arbeitskreis Leben mit seinen hauptamtlichen Beraterinnen und den Freiwilligen aktiv.

Einige Zahlen aus dem Jahresbericht 2008 des AKL: Insgesamt haben über 350 Menschen um Hilfe nachgefragt, in über 200 Fällen hat sich daraus eine Beratung durch die Fachkräfte oder eine Begleitung durch die freiwilligen Krisenbegleiter entwickelt. Wichtig zu wissen ist auch, dass der AKL Unterstützung für Menschen in Krisen leistet, auch ohne dass es um Selbsttötung gehen muss. Von den vorseprechenden Menschen waren zwölf Prozent Angehörige, die sich durch einen Gefährdeten belastet gefühlt haben oder die einen Angehörigen durch einen Suizid verloren hatten. Im ersten Halbjahr 2009 haben deutlich mehr Menschen vorgeschrien als im selben Zeitraum des Vorjahres.

Zu erreichen ist der AKL unter der Telefonnummer 0 70 21/7 50 02 oder online unter www.ak-leben.de. Die Arbeit wird zu 40 Prozent durch Spenden finanziert. Wer den AKL unterstützen will: Das Spendenkonto bei der Volksbank Kirchheim-Nürtingen hat die Nummer 107 107 007, BLZ 612 901 20.

pm