

Damit das Leben wieder lebenswert wird

Es fällt nicht leicht, über eigene Krisen zu reden. Insolvenz, Einsamkeit, Eheprobleme können schwer drücken – mitunter so schwer, dass der Gedanke, seinem Leben ein Ende zu setzen, aufkommen kann. Das Beratungsteam „Familie und Betrieb“, St. Ulrich, arbeitet in solchen Fällen mit dem Arbeitskreis Leben zusammen.

„Suizid ist bei uns immer wieder ein Thema“, sagt Eva-Maria Schüle, eine der Beraterinnen bei „Familie und Betrieb“ in St. Ulrich. „Besonders, wenn eine Insolvenz im Raum steht“, führt sie aus. Dann gilt es für das Beratungsteam ganz besonders, Augen und Ohren offen zu halten. „Betroffene, Angehörige oder im schlimmsten Fall Hinterbliebene brauchen dann eine sehr spezifische persönliche Begleitung, die wir zusätzlich zu unserer Beratung in Familie und Betrieb kaum leisten können“, sagt sie. In solchen Fällen hilft sie, Kontakt zum Arbeitskreis Leben in Freiburg aufzunehmen. Dass die Ratsuchenden dort gut aufgehoben sind, macht Wolfgang Stich, Leiter

des AKL, deutlich: „Mir liegen Landwirte sehr am Herzen“, sagt er. So arbeiten er und sein Team nicht nur eng mit „Familie und Betrieb“ zusammen. Auch bei der Landvolkshochschule in St. Ulrich bietet er regelmäßig Seminare für Frauen und Männer an, die einen Angehörigen durch Selbsttötung verloren haben.

Grundsätzlich werden beim AKL, einer Einrichtung der Arbeitsgemeinschaft für Gefährdetenhilfe und Jugendschutz in der Erzdiözese Freiburg (AGJ), Menschen jeden Alters beraten und begleitet. Das AKL-Team unterliegt dabei der Schweigepflicht. „Zu unseren Aufgaben zählen zum Beispiel die therapeutische Arbeit, Kriseninter-

vention und gegebenenfalls die Vermittlung in eine Therapie“, erklärt Stichts Kollegin Heike Tisch. Auch werden Selbsthilfegruppen angeboten. Daneben sind geschulte, ehrenamtliche Alltagsbegleiterinnen und -begleiter im Einsatz. Diese treffen

sie ihrem Gegenüber, aus Isolation und Einsamkeit herauszufinden.

Martin ist Alltagsbegleiter, ebenso wie Renate. Beide kamen über die Suche nach einer sinnvollen Aufgabe zum AKL. Die entsprechende Ausbildung, die sie unter der Leitung von Heike Tisch absolviert haben, haben beide als sehr positiv erlebt. „Die Eigenreflexion spielte dabei eine wichtige Rolle“, erinnert sich Renate.

Durch den sehr engen Kontakt zu den Hilfesuchenden sei ihm deutlich vor Augen gekommen, dass Suizidalität in allen Schichten und Altersgruppen der Gesellschaft zu finden sei, sagt Martin. Und wie verbreitet Suizide in der Bevölkerung tatsächlich sind, machen die Zahlen des Statistischen Landesamts deutlich: In Baden-Württemberg setzten im Jahr 2006 insgesamt 1334 Menschen, darunter 980 Männer und 354 Frauen, ihrem Leben selbst ein Ende. Auch wenn die Zahl der Suizide bundesweit zurückgeht,



Wolfgang Stich leitet den AKL.

sich in der Regel einmal pro Woche mit einer oder einem Hilfesuchenden. Auf diese Weise hel-

Jugendprojekt U25: Hier finden junge Menschen Rat

Der Arbeitskreis Leben hat ein bundesweit einzigartiges Angebot für Menschen unter 25 Jahren eingerichtet, die in tiefen Lebenskrisen stecken: U25. Junge geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten per E-Mail. Daneben gibt es ein Trauerforum im Internet.

„Am Anfang hat mich sehr erstaunt, dass sich bei uns Menschen melden, die für ihr Umfeld eigentlich ganz ‚normal‘ wirken.“ Sarah Labdi (Foto) erinnert sich an die Zeit vor gut drei Jahren: Die damals 16-Jährige stieg nach einer entsprechenden Fortbildung als ehrenamtliche Beraterin beim Jugendprojekt U25 ein. Sie lernt schnell, dass Suizid und Suizidversuche keine Probleme von irgendwelchen Randgruppen sind – sie sind alltäglich. Auch dass es Menschen gibt, die schon sehr jung ihr Leben nicht mehr als lebenswert empfinden und sich bei der Beratungsstelle melden, verblüfft sie anfangs. „Manche sind erst 9, 10 oder 11 Jahre alt“, gibt sie zu bedenken. „Melden“ heißt in dem Fall, den Kontakt übers Internet suchen. Denn bei U25 läuft alles über E-Mail – Anfragen wie Beratung. Daneben

gibt es ein Forum für trauernde junge Menschen und für Eltern nach Suizid.

„Wir haben dabei nicht den Anspruch zu ‚heilen‘, sondern wollen helfen, im Leben weiterzukommen“, umschreibt Sarah



Labdi ihre Aufgabe. Wichtig sei „zuzuhören“ und zu versuchen, auf eine Art freundschaftlicher Basis den Lebensmut wieder zu wecken und beim Finden von Lösungen zu helfen. Gleichzeitig geben die rund zwei Dutzend jungen Leute aus dem Beratungsteam, die von einer Sozialpädagogin angeleitet werden, auch Tipps zu Beratungsstellen in Wohnortnähe des

oder der Betroffenen. Bei sehr heftigen Fällen oder Hinweisen auf psychische Störungen werden die hauptamtlichen Fachkräfte des Arbeitskreises Leben hinzugezogen.

„Wir hatten einfach nach einer Möglichkeit gesucht, wie wir mit einem niederschweligen Angebot vor allem junge Menschen erreichen“, berichtet die Diplom-Pädagogin Heike Tisch. Denn bei den unter 20-Jährigen sind Suizide die zweithäufigste Todesursache nach Unfällen.

Die jungen Leute brauchen sich nicht an irgendwelche Öffnungszeiten zu halten, wenn sie sich ihren Kummer von der Seele schreiben, und können dies auch anonym tun. Dass die Beraterinnen und Berater gleich alt oder nur wenig älter als die Hilfesuchenden sind, ist ein weiterer Pluspunkt, sprechen sie doch dieselbe Sprache. Und offenbar kommt diese Form des Austauschs an, allein 2006 waren es insgesamt an die 1400 E-Mails von knapp 300 jungen Menschen, die bei U25 eingingen. Der Großteil der Ratsuchenden stand zweimal oder öfters mit dem Beratungsteam in Kontakt. Oft stecken hinter

den Krisen Probleme mit der Familie oder in der Schule, heftiger Liebeskummer, Einsamkeit und Mobbing, aber auch Vergewaltigungen oder Todesfälle. Depressionen und andere psychische Erkrankungen spielen ebenso eine Rolle. Die meisten Klientinnen und Klienten sind zwischen 15 und 19 Jahre alt. Vorwiegend kommen die Anfragen aus Deutschland, aber auch aus dem deutschsprachigen Ausland.

Dass sie die jungen Menschen, denen sie antwortet, nicht persönlich kennenlernt, sieht Sarah Labdi als Vorteil. „Es ist gut, dass der PC dazwischen ist“, sagt sie. Auf diese Weise könne sie die Fälle ziemlich gut von ihrem eigenen Leben trennen. „Doch es kann einen schon mal runterziehen“, gibt sie zu. Im Grunde jedoch sei ihre Tätigkeit weniger Belastung, sondern es bereite ihr Freude, helfen zu können. „Ich lebe seither viel bewusster“, sagt sie. Hilfreich seien auch die regelmäßigen Treffen mit anderen aus dem Beratungsteam, bei denen Fälle besprochen werden und sich die einzelnen untereinander Tipps und Rückhalt geben. Pabst

stirbt in Deutschland im Durchschnitt jede 47. Minute ein Mensch durch eigene Hand. Umgerechnet bedeutet dies, dass durch Suizid mehr Menschen sterben als durch Unfälle, Gewalttaten, Drogen und Aids zusammen. Auf jeden Suizid kommen nach Schätzungen 10 bis 15 Suizidversuche, wobei der Anteil bei Frauen deutlich höher als bei Männern ist. Dies bedeutet, dass in Deutschland im Schnitt alle fünf Minuten jemand versucht, seinem Leben ein Ende zu setzen.

Erschreckend auch die Zahlen im Bereich „Suizid im Alter“. Mehr als 40 Prozent der Menschen, die in Deutschland Suizid begehen, sind 60 Jahre und älter. „Dies ist ein drängendes Zukunftsthema, angesichts dessen, dass die Suizidrate bei den



Heike Tisch gehört zum hauptamtlichen Team. Bilder: Pabst

über 65-Jährigen stark ansteigt und vor dem Hintergrund der Verschiebungen in der Alterspyramide unserer Gesellschaft“, betont Wolfgang Stich. Besonders im Alter seien Veränderungen im Leben krisenbehaftet. Die Frage nach dem Sinn des Weiterlebens, wenn der Partner oder die Partnerin gestorben ist, lässt ältere Menschen oft zweifeln. Aber auch Depressionen oder andere schwere Erkrankungen spielen eine große Rolle. Dies wurde im Frühjahr auf der Tagung „Suizid im Alter“ anlässlich des 30. Geburtstags des AKL in Freiburg deutlich vor Augen geführt, wie Wolfgang Stich erzählt. Dazu komme, dass die Gesellschaft den „Freitod“ im Alter viel eher akzeptiere, ohne zu sehen, dass seelische Not dahintersteckt.

Sorge bereiten Stich auch Einstellungen von Menschen, die Seniorinnen und Senioren als Last empfinden, weil sie der Gesellschaft angeblich auf der

Tasche liegen. Bislang nehmen alte Menschen eher selten Krisendienste in Anspruch. So waren nur knapp 10 Prozent jener, die 2006 Hilfe beim AKL suchten, über 60 Jahre alt.

„Es wäre dringend eine starke Vernetzung verschiedener Institutionen, die mit Senioren zu tun haben, notwendig“, sagt der AKL-Leiter. Doch mitten im Jahr 2007 bleibt dies schlicht ein Wunsch. „Im Moment geht leider gar nichts, weil wir nicht genau wissen, wie es mit uns weitergeht“, bedauert er. Denn der Finanzierungsanteil des AKL, der über das Land Baden-Württemberg erfolgt, wird gestrichen. Aufgrund einer veränderten Zuwendungsbestimmung werden künftig nur noch eigenständige öffentliche Körperschaften gefördert. Der AKL jedoch ist nicht selbstständig, sondern gehört zum Fachverband AGJ. Und allein vom bestehenden Zuschuss der zum Sparen verpflichteten Stadt Freiburg kann der Arbeitskreis nicht überleben. Hoffnung ruht auf dem 2006 gegründeten Förderverein Suizidprävention Freiburg. Doch mehr als einen Anteil der Gesamtkosten wird er kaum aufbringen können. Mittelfristig soll ein neuer Trägerverein gegründet werden. Die Zukunftsfrage drängt umso mehr, als der Arbeitskreis Leben die einzige ambulante, psychosoziale Einrichtung für Suizidgefährdete, deren Angehörige und für Hinterbliebene nach Suizid in Südbaden ist. Pabst

Adressen und Spendenkonto

Arbeitskreis Leben, Oberau 23, 79104 Freiburg, Tel. 0761/33388, Fax 0761/20762133. Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Montag und Mittwoch von 14 bis 17 Uhr; Dienstag, Donnerstag und Freitag von 14 bis 16 Uhr. Offene Sprechstunde: Montag, 15 bis 17 Uhr; www.ak-leben.de (Unterpunkt AKL Regional, Freiburg), akl@agj-freiburg.de.

Jugendprojekt U25: www.u25-freiburg.de

Förderverein Suizidprävention Freiburg: www.suizidpraevention-freiburg.de;

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, Konto-Nr. 8715900, BLZ: 66020500, Vermerk: Spende pst

Der AKL Freiburg

Der AKL bietet neben den beschriebenen Beratungen und der Begleitung auch Paar- und Familienberatung sowie Selbsthilfegruppen an. Zudem gibt es eine „Offene Sprechstunde“ sowie Info-Tische an Schulen. Darüber hinaus veranstaltet der AKL Vorträge und Seminare rund um die Themen Lebenskrise und Suizid. Drei hauptamtliche und rund 50 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden das Team des AKL. Das Einzugsgebiet des Arbeitskreises umfasst etwa 618 000 Menschen in der Stadt Freiburg und den Landkreisen Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen. Das Internet-Angebot U25 wird von Menschen im In- und Ausland genutzt. pst



Broschüren und Infoblätter gibt es in der Oberau 23.



Renate und Martin haben über die Suche nach einer sinnvollen Aufgabe zur Alltagsbegleitung beim AKL gefunden.

Buchtipps und Trauerseminare

Ihre Aufzeichnungen nach dem Suizid ihres Sohnes hat Marion Weidner in ihrem Buch „Mein Sohn ist einfach so gegangen“ (Wagner-Verlag) zusammengefasst. Neben ihren Tagebucheinträgen beinhaltet ein Großteil die Wiedergabe ihrer Einträge beim Trauerforum von U25. Ein ehrliches Buch, das heftig berührt, aber auch Mut macht zu leben. Preis: 15,90 Euro.

Eine Liste mit weiteren Literaturtipps gibt es unter www.u25-freiburg.de/literatur.htm

Das nächste Trauerseminar an der Landvolkshochschule St. Ulrich für Frauen und Männer, die einen Angehörigen durch Selbsttötung verloren haben, findet vom 30. November bis 2. Dezember statt. Allerdings überschreitet die Zahl der Anmeldungen schon jetzt die Zahl der Plätze. Es gibt eine Warteliste. Noch freie Plätze gibt es beim darauffolgenden Trauerseminar vom 14. bis 16. März.

Info und Anmeldung: Telefon 07602/9101-0, Fax-Nr. 910190, info@St-Ulrich-LVHS.de, www.st-ulrich-lvhs.de pst