

Esslinger Zeitung 7.9.16

## Schnelle Hilfe rettet Leben

■ KREIS ESSLINGEN: Der Arbeitskreis Leben weist auf den Welttag der Suizidprävention am 10. September hin

(red) – Weltweit kommen jedes Jahr mehr als eine Million Menschen durch Suizid ums Leben, berichtet die Weltgesundheitsorganisation WHO. Damit sterben mehr Menschen durch eigene Hand als durch Krieg, Mord oder Totschlag. In Deutschland nehmen sich pro Jahr etwa 10 000 Menschen das Leben. Der Welttag der Suizidprävention erinnert daran und verweist darauf, wie wichtig die Verbeugung ist.

Der Arbeitskreis Leben (AKL) Nürtingen-Kirchheim hebt hervor, dass in Deutschland mehr Menschen durch Selbsttötung sterben als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. Im Kreis Esslingen haben im vergangenen Jahr 43 Menschen Suizid begangen. Im selben Zeitraum starben im Landkreis vier Menschen bei Verkehrsunfällen. Es sei

wichtig, auf Menschen in Krisensituationen zuzugehen, betont der AKL. Lebenskrisen könnten sehr unterschiedliche Auslöser haben. Jeder könne betroffen sein, nicht nur Menschen mit seelischen Erkrankungen oder geringer Widerstandskraft.

Als typische Krisenauslöser nennt der Beziehungsprobleme, das Ende einer Partnerschaft, Krankheiten, Probleme in Schule oder Karriere, ökonomische Schwierigkeiten und den Verlust des Arbeitsplatzes. Diejenigen, die in schweren Krisen stecken, wüssten nicht mehr weiter, das könne so weit gehen, dass sie sich den Tod als Ausweg wünschen. Wichtig sei, dass diese Menschen schnell Hilfe erhalten – oft besser von Außenstehenden. Dann steigen die Chancen auf „gesunde“ Umgangsweisen mit der Krise steigen, betont der AKL. Psy-

cho-soziale Folgeprobleme können verringert werden. Möglichst zeitnah über die extrem belastenden und oft als unaushaltbar erlebten Ereignisse zu sprechen, sei nachgewiesenermaßen hilfreich. „Darüber reden kann Leben retten“, lautet eine Kernaussage des gemeinnützigen Arbeitskreises Leben. Er berät und begleitet Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr nach dem Grundsatz: „Krisen brauchen Hilfe“.

### Beratung und Begleitung in der Krise

Nicht erst, wenn sich daraus eine dramatische psychische Situation entwickelt hat, darf und sollte sich der Belastete um sich kümmern. Auch Angehörige, Freunde, Kollegen und Fachkräfte, die sich Sorgen um jemanden machen oder einen nahestehenden Menschen gar durch

Suizid verloren haben, finden beim AKL Unterstützung: „Ganz gleich, was der Auslöser für die Krise ist“, sagt Geschäftsführerin Ursula Strunk. „Wichtig ist, dass die Betroffenen eine Anlaufstelle haben, wo sie schnell und unkompliziert Hilfe erhalten und wo ihre Probleme ernst genommen werden.“

Dauer und Intensität der Beratung variieren stark. Zuerst wird sondiert, wie eine Unterstützung aussehen kann. Der AKL biete eine Beratung durch Fachkräfte und ehrenamtliche Krisenbegleiter. Vielen Belasteten falle der erste Anruf oder Besuch in der Beratungsstelle schwer – „aber es ist stark, sich Hilfe zu suchen, das ist keinesfalls ein Zeichen von Schwäche“, betont Gabriele Alberth, die das Projekt Lebenslehrer leitet. Zu den Standards der Krisenhilfe gehört eine schnelle Terminvergabe.

Ziel ist es, mit dem Betroffenen eine Perspektive zu entwickeln und ihn zurück in einen selbstbestimmten Alltag zu begleiten. Der AKL hat Einzelberatungen für Betroffene, Nahestehende, Angehörige und Hinterbliebene, Krisenbegleitung durch qualifizierte Ehrenamtliche, Selbsthilfegruppen, Präventionsarbeit an Schulen und den offenen AKL-Treff.

Mit Öffentlichkeitsarbeit und Informationsveranstaltungen will der AKL seine Angebote bekannt machen. Mit einem Infostand ist er am Welttag, 10. September, zwischen 11 und 13 Uhr in der Fußgängerzone in Nürtingen präsent.

■ Hilfe beim AKL gibt es in der Beratungsstelle in Nürtingen, ☎ 070 22/19298, in der Beratungsstelle in Kirchheim, ☎ 070 21/75002, sowie im Internet unter [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)