

Jahresbericht 2012

AKL Karlsruhe



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)



Inhalt

Vorwort	Seite 3
Nachruf auf Heiko Heck	Seite 4
Personalsituation aktuell	Seite 5
Arbeitsalltag eines Ehrenamtlichen beim AKL	Seite 7
Aktivitäten des AKL 2012	Seite 8
Ein gemeinsames Frühstück	Seite 10
Statistik 2012	Seite 11
Erfahrungsbericht einer Hinterbliebenen	Seite 16
Hinterbliebenengottesdienst 2013	Seite 18
Offene Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid	Seite 19
Finanzbericht 2012	Seite 21
AKLs in Baden-Württemberg	Seite 23
AKL Karlsruhe	Seite 24

Wie nehmen Sie Kontakt auf?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, Kontakt suchen, Hilfe benötigen oder selbst mitarbeiten möchten, erreichen Sie uns unter

Tel.: 0721 / 81 14 24

Fax: 0721 / 8200668

Wir haben folgende Telefonsprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 10.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten vermittelt die Telefonseelsorge in dringenden Fällen an den AKL weiter.

Telefon: 0800 / 1110111

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

der Jahresbericht 2012 lädt Sie mit neuem Design ein, von unserer Arbeit im AKL im vergangenen Jahr zu erfahren.

Es gab interne Veränderung bei unserer Hauptamtlichen Stelle. Unsere neue Mitarbeiterin ist Frau Almut Munke.

Eine wichtige Ausrichtung unserer Arbeit im AKL ist die Suizid-Präventionsarbeit in Schulen und anderen Einrichtungen. Wir möchten dieses Angebot weiter ausbauen.

Im Namen des Vorstandes möchte ich mich herzlich bei den Hauptamtlichen Mitarbeiterinnen Frau Manz und Frau Munke, sowie bei den ehrenamtlichen Mitarbeitern für ihre vertrauensvolle Arbeit bedanken, die den AKL auszeichnet und so wertvoll macht.

Dank sagen wir den zahlreichen Sponsoren und allen, die uns unterstützen.

Wir hoffen und wünschen, dass unser ehrenamtliches Engagement weiterhin finanzielle Unterstützung findet, um Menschen in Krisensituationen begleiten und sie unterstützen zu können.

Traudel Romer
1. Vorsitzende



Ein Nachruf auf Heiko Heck



In unserer Trauer um Heiko Heck, der am 14.07.2012 verstarb, wissen wir uns mit vielen Menschen verbunden. Im AKL haben wir ihn in besonderer Weise dankbar im Gedächtnis, wenn wir an die Gründung und weitere Entwicklung unseres Arbeitskreises denken.

1983 fand sich innerhalb der Telefonseelsorge eine kleine Projektgruppe mit dem Ziel, auch in Karlsruhe ein ambulantes Begleitangebot für suizidale Menschen, wie in Stuttgart und Tübingen, aufzubauen. Unter diesen Ehrenamtlichen befand sich auch Heiko Heck. Seine Kompetenzen, Erfahrungen und seine Begabung (auch sich) zu begeistern, trugen wesentlich dazu bei, dass 1987 erste ambulante Hilfsangebote gemacht werden konnten und wir 1990 den Schritt in die eigenverantwortliche Selbständigkeit

wagten. Auch bei der Gründung einer Stiftung zugunsten des AKL war er intensiv beteiligt – wie bei der Formulierung des werbenden Slogans „Das Leben ist lebenswert“.

Dass der AKL ihm immer ein Herzensanliegen blieb, wird uns wieder schmerzhaft bewusst, wenn nun, u.a. bei den letzten Mitgliederversammlungen, sein kritisches Hinterfragen und seine Impulse fehlen – und sein trockener Humor.

Almut Bleyl

(Von Anfang an dabei und nach wie vor aktive ehrenamtliche Begleiterin)

Personalsituation aktuell

Der Vorstand:



*v.l.: Alexander Grünling (Beisitzer)
Tina Krug (Kassenwartin)
Traudel Romer (1. Vorsitzende)
Christina Fletschinger (2. Vorsitzende)*

Seit dem 1.9.2012 bin ich, *Almut Munke* (32 Jahre, ledig), hauptamtliche Mitarbeiterin beim AKL Karlsruhe, mit einem Deputat von 50%. So neu für mich die Arbeit beim AKL ist, so neu bin ich auch in Karlsruhe. Ich habe in Konstanz Psychologie studiert und dann drei Jahre im Schwarzwald in einer Rehabilitationsklinik für kardiologische und onkologische Patienten gearbeitet.

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:



v.l.: Dorothea Manz, Almut Munke

Hier begleitete ich Jugendliche und junge Erwachsene durch den Reha-Alltag. Durch diese jungen Menschen habe ich erfahren, was es bedeutet in eine Krise zu kommen und wie schnell das passieren kann. Aber ich habe auch gelernt, dass man Krisen mit entsprechender Hilfe und Unterstützung bewältigen kann. An der Arbeit im AKL gefällt mir besonders, dass ich Kontakt zu den unterschiedlichsten



Personalsituation aktuell

Menschen habe, dass dieser Kontakt telefonisch, per Email oder – und das ist mir am liebsten - persönlich stattfindet. Neben der Arbeit mit Betroffenen und Hinterbliebenen sehe ich den Kontakt zu anderen sozialen Einrichtungen und die Präventionsarbeit (z.B. an Schulen) als wichtige Bausteine der hauptamtlichen Tätigkeit beim AKL. Vielen Dank an meine Kollegin, *Dorothea Manz*, die mich nicht nur bei der Einarbeitung sehr gut unterstützt. Auch möchte ich mich beim AKL-Vorstand für das Vertrauen in mich als „Externe“ bedanken und bei allen ehrenamtlichen Kollegen und Kolleginnen dafür, dass sie mich so herzlich in den Kollegenkreis aufgenommen haben.

Mitglieder

Der Arbeitskreis Leben Karlsruhe e.V. hatte zum 31. Dezember 2012 **23 ordentliche Mitglieder**. Davon waren **17 aktiv** in den Begleitungen Ratsuchender und in der Vorstandsarbeit tätig. Der Verein hat **48 Fördermitglieder**.

Die beiden Supervisionsgruppen werden weiterhin geleitet von *Frau Ursula Gajewski* und *Herrn Erich Berner*, Supervisoren DGSv. Die Supervision findet jeweils 14-tägig statt.

Außenbeziehungen des AKL:

Der AKL ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV) in der Landesarbeitsgemeinschaft der AKL Baden-Württemberg.

Der AKL wirkt mit im Gemeinde Psychiatrischen Verbund (GPV) Karlsruhe, sowie im Arbeitskreis Trauer Karlsruhe und Umgebung.

Der AKL ist Partner des Kooperationsprojekts „*De brevitae vitae – von der Kürze des Lebens*“. Zusammen mit der Volkshochschule Karlsruhe, dem Infocenter am Hauptfriedhof, der Evangelischen Erwachsenenbildung, dem Hospizdienst und Kinderhospizdienst Karlsruhe und dem Roncalli Forum (Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg), werden Vorträge und Seminare veranstaltet, die in zwei eigenen Semesterprogrammen jährlich veröffentlicht werden.

Meine Arbeit beim AKL als Ehrenamtlicher

Mein Name ist Holger Hirth. Ich bin jetzt seit über 2 Jahren beim AKL als ehrenamtlicher Krisenbegleiter tätig. Ich durfte in der Zeit sehr viel lernen, im Umgang mit Menschen, in der Gruppe und natürlich über mich. Meine ersten Begleitungen waren etwas ruhiger. Ich hatte „nur“ Kontakt über das Telefon, was zum Eingewöhnen aber ganz gut war.

In den 14-tägig stattfindenden Supervisionen werden die Begleitungen vorgestellt. Die Meinungen und Sichtweisen des Supervisor und der anderen Teammitglieder zu hören, hilft einem sehr viel weiter. Es lässt einen oft die Dinge noch von einem anderen Blickwinkel her betrachten.

Nach einem halben Jahr hatte ich eine junge Frau zur Begleitung, mit der ich mich über einen Zeitraum von 1,5 Jahren regelmäßig traf. Die Begleitung war sehr vielschichtig, ich war sehr gefordert und ich konnte sehr viele Erfahrungen machen. Die Supervisionsgruppe war in dieser Zeit sehr wertvoll für mich.

Heute, nach 2,5 Jahren aktiver ehrenamtlicher Begleitung, hat sich im Vergleich zur Anfangszeit einiges verändert.

Ich bin geduldiger und kann einfach nur für meine Begleitungen da sein... ohne viel verändern zu wollen. Ich kann die Menschen so nehmen wie sie sind und kann mich gut in ihre Lage hineinversetzen. Das hilft mir auch sehr viel für mein eigenes Leben.

Die Arbeit beim AKL ist spannend, fordernd und macht mir noch immer Spaß.

Da ich Vollzeit arbeite ist es für mich aber auch immer schwierig die benötigte Zeit aufzubringen. Aber solange ich das Gefühl habe, die Begleitungen noch unterbringen zu können, möchte ich dem AKL auf jeden Fall gerne treu bleiben.

Holger Hirth
(Ehrenamtlicher Krisenbegleiter)



Aktivitäten des AKL im Jahr 2012

Der AKL war dort:

- 22. – 24. März
Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) in Günzburg
- 7. Mai
Fortbildung im Rahmen der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der AKLs für alle hauptamtlichen Mitarbeiter in Stuttgart zum Thema „Ressourcen“
- September
Baden Marathon - Drei Spendenläufer sind für den AKL bei „Laufen mit Herz“ mitgelaufen
- 30. November bis 2. Dezember
Fachtage anlässlich des 50 jährigen Jubiläum der Telefonseelsorge in Karlsruhe

Veranstaltungen des AKL oder in Kooperation mit ihm:

- Das ganze Jahr über
Regelmäßige Treffen des AK Trauer (Runder Tisch) sowohl in Karlsruhe, als auch in Rastatt
- Das ganze Jahr über
Weiterführung der zwei offenen Trauergruppen für Hinterbliebene von durch Suizid Verstorbenen, eine in Karlsruhe und eine in Rastatt; jeweils ein Mal im Monat
- 19. Januar
Der traditionelle Neujahrstee des AKL

Aktivitäten des AKL im Jahr 2012

Vom AKL durchgeführte Seminare, Fortbildungen und Unterrichtsbesuche bei / für:

- 18. Januar
Ausbildungsgruppe Hospiz Karlsruhe – Suizid im Alter
- 9. Februar
Elisabeth-Selbert-Schule Karlsruhe – Suizidprävention
- 16. Februar
Nebenius-Realschule Karlsruhe – Suizidprävention
- 01. März
ArcheNOAH e.V. Karlsruhe – Suizid im Alter
- 29. März
Pflegestützpunkt für Seniorenberatung Karlsruhe – Suizid im Alter
- 19. April
Heisenberggymnasium Karlsruhe – Suizidprävention
- 8. November
Ausbildungsgruppe der Telefonseelsorge Karlsruhe – Suizid

Der AKL stellt sich und seine Angebote vor:

- 3. September
Senioren-Pfarrkonvent Karlsruhe
- 5. Oktober
Frauen vom Verein „Semja“ aus Mogilew, Belarus

- 4. November
Infostand im Rahmen des Info-Tages der Selbsthilfegruppen in der Badner Halle Rastatt

Besondere Aktivitäten

- September / November
Informationsgespräch mit zwei Studentinnen, die in ihren Abschlussarbeiten über das Thema „Suizid“ schreiben
- Herbst / Winter
mehrere Pressegespräche
- Anfang November
Radiointerview mit Herrn Stephan Langer (Pressesprecher der Kath. Kirche Karlsruhe)
- 10. November
Frühstück für die ehrenamtlichen Mitarbeiter des AKL Karlsruhe in der alten Seilerei

Wir danken

dem Roncalli-Forum Karlsruhe, wo der AKL seinen Neujahrstee feiern durfte, den evangelischen Kirchenbezirken Karlsruhe und Durlach und dem katholischen Stadtdekanat Karlsruhe, für die Unterstützung des ökumenischen Gottesdienstes am 18. November 2012 in der kleinen Kirche.



Ein gemeinsames Frühstück

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter, sowie der Vorstand und die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Arbeitskreis Leben Karlsruhe, trafen sich vor Weihnachten zu einem gemeinsamen Frühstück in der Alten Seilerei in Karlsruhe.

Eine gute Sache, um sich in aller Ruhe auszutauschen und das zu Ende gehende Jahr zu reflektieren. Interessante Themen gibt es immer und so wurde bis in den frühen Nachmittag gefrühstückt und geklönt.

Das reichhaltige Büffet war liebevoll angerichtet, von hervorragender Qualität und sorgte damit für eine aufgelockerte Atmosphäre und ein gemütliches Ambiente.

Frau Romer, die 1. Vorsitzende, würdigte die Leistung der Mitarbeiter und der Ehrenamtlichen. Denn diese Tätigkeit ist immer wieder eine Herausforderung und setzt ein besonderes Engagement voraus. Wichtig sind Zeiten der Erholung und der Umgang mit den eigenen Ressourcen. So standen Spaß und Freude an diesem Morgen im Mittelpunkt.



Da in der Alten Seilerei regelmäßig Kunstausstellungen stattfinden, tat es gut, sich von den Bildern und Plastiken der Studierenden der Hochschule Karlsruhe und ihrer Professoren inspirieren zu lassen.

Ein gelungener Vormittag in lebendiger Runde, der dazu beigetragen hat, das Miteinander des AKL - Teams zu fördern.

*Angelika Rauch
(seit 14 Jahren ehrenamtliche Krisenbegleiterin beim AKL Karlsruhe)*

Statistik 2012

Im Jahr 2012 haben sich wieder viele Menschen an den AKL gewandt, *insgesamt 295*. Davon sind *186 Personen* von den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des AKL *direkt begleitet* worden, bei *109 Begegnungen* handelte es sich um *Kurzkontakte*, meist telefonisch oder per Email.

Für die *186 Begleitungen* wurden von den MitarbeiterInnen des AKL insgesamt *656 Beratungsstunden* während *939 Klientenkontakten* erbracht. Die Häufigkeit der Kontakte zu einer Rat suchenden Person reichte vom Einmalkontakt bis zu 100 Kontakten im Jahr 2012. Hier zählen alle Formen des Kontaktes, persönliche, über das Telefon oder auch per Email.

Immer mehr Menschen scheinen den Kontakt über das Telefon oder per Email der

persönlichen Begegnung vorzuziehen. Im Vergleich zum Vorjahr (über 30%) kam es 2012 in über 40% der Begleitungen zu keiner persönlichen Begegnung, die Begleitung erfolgte in 4 Fällen sogar ausschließlich über das Internet (im Jahr 2011 waren es bereits 3 „Emailbegleitungen“).

Die nachfolgende Tabelle 1 zeigt, dass auch 2012 die Anfragen an den AKL insgesamt erneut gestiegen sind. Dabei ist die Zahl der direkten Begleitungen 2012 leicht zurückgegangen. Demgegenüber gab es einen deutlichen Zuwachs von Kurzkontakten. Kurzkontakte sind Anfragen zu allgemeinen Informationen über die Angebote des AKL oder inhaltliche Anfragen von Betroffenen, Angehörigen und Institutionen, die aber noch keine wirkliche Begleitung sind.

Tabelle 1: Kontakte zum AKL in den letzten drei Jahren

	2012	w	m	2011	w	m	2010	w	m
Kontakte insgesamt	295			278			266		
Begleitungen:	186	140	46	199	144	55	189	135	54
• Selbst von Krise betroffen	102	72	30	95	67	28	107	71	36
• Angehörige in Sorge um...	49	40	9	58	41	17	56	50	15
• Hinterbliebene	35	28	7	46	36	10	17	14	3
Kurzkontakte	109			79			77		



Nach wie vor suchen wesentlich mehr Frauen (w) als Männer (m) die Unterstützung des AKL in Form einer Begleitung. Der Anteil der Frauen beträgt ca. 72%.

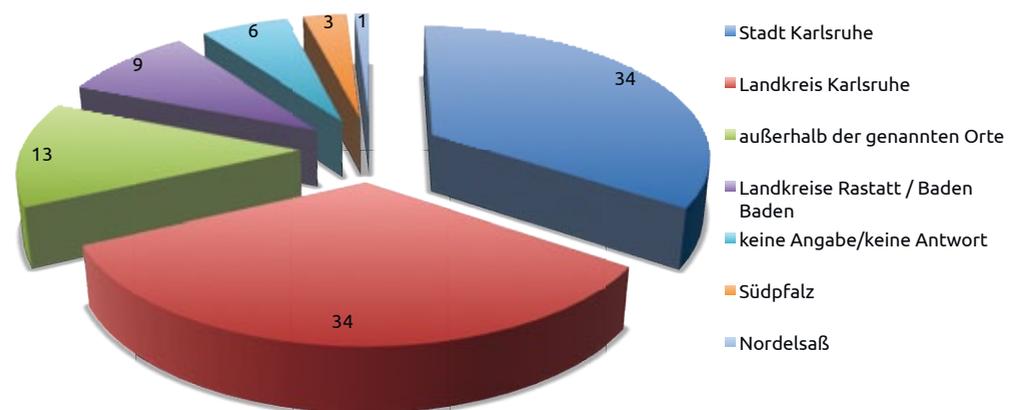
Dies ist in Bezug auf die bundesweit erhobenen Suizidzahlen für Männer und Frauen sehr auffällig. Denn bundesweit kommen auf eine Frau, die sich das Leben nimmt, ca. drei Männer. Das Verhältnis ist hier also genau umgekehrt zu den stattfindenden Begleitungen im AKL Karlsruhe. Eine wissenschaftlich untersuchte Ursache gibt es, unseres Wissens nach, noch nicht für das Phänomen, dass Männer noch immer seltener Unterstützungsmöglichkeiten (selbst niedrigschwellige, wie auch der AKL eine darstellt) aufsuchen.

Wegen der Umstellung auf ein neues Statistikprogramm wird seit 2011 bei den Kurzkontakten das Geschlecht des Anfragenden nicht mehr erfasst. Hier ist daher leider bezüglich der Geschlechterverteilung keine Aussage möglich.

Wohnorte

Im Jahr 2011 wurde zum ersten Mal der *Wohnort der Kurzkontakte* mittels des neuen Statistikprogramms über die Postleitzahlen erfasst. Im Jahr 2012 kamen nach eigener Angabe 60 der 109 Anfragenden aus dem Stadtgebiet Karlsruhe, 16 aus dem Landkreis Karlsruhe, 6 aus dem Landkreis Rastatt / Baden-Baden, 5 aus Pforzheim und dem Enzkreis, 3 aus dem sonstigen Baden-Württemberg, 2 aus dem restlichen Bundesgebiet und 15 machten keine Angabe oder eine falsche – erkennbar daran, dass es die Postleitzahl nicht in Deutschland gibt.

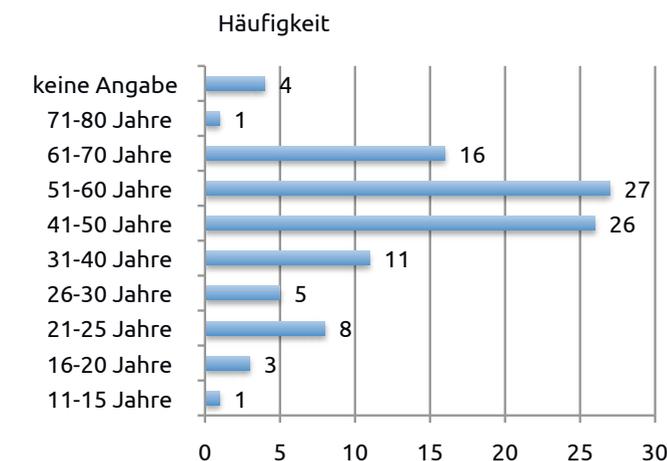
Grafik 1: Verteilung der Wohnorte der Begleitungen in %



Im Vergleich zum Vorjahr ist der Anteil derer, die aus dem Landkreis Karlsruhe stammen um fast 15% angestiegen. Ansonsten ist die Wohnortverteilung ähnlich wie im vergangenen Jahr.

Eine Anmerkung zu den Begleitungen von „außerhalb der genannten Orte“: Dies waren 2012 etwas über 50% Angehörige, meist in Sorge um einen Verwandten / Bekannten aus dem direkten Raum Karlsruhe und etwas unter 50% Betroffene und Hinterbliebene. Dass allein 30% Betroffene waren, zeigt, dass sich das Einzugsgebiet des AKL Karlsruhe immer mehr erweitert und der Arbeitskreis Leben auch über die Landesgrenzen Baden-Württembergs bekannt wird.

Grafik 2: Altersverteilung der Betroffenen



Altersverteilung

Wie in den vergangenen Jahren auch sind es von den insgesamt 102 Betroffenen, vor allem Menschen im mittleren Lebensalter (d.h. zwischen 40 und 60 Jahren), die am häufigsten die Unterstützung des AKL in Anspruch nehmen. Gleiches gilt im Übrigen auch für die Gruppe der Angehörigen (hier macht die Gruppe der 40-60 Jährigen ca. 40% aus) und der Hinterbliebenen (hier sogar 60%).

Eine mögliche Erklärung für den hohen Anteil des mittleren Lebensalters kann ein erhöhtes Aufkommen von Krisen in dieser Lebensspanne (Rente oder Jobverlust mit geringeren Wiedereinstiegschancen, Scheidung, Midlife crisis...) sein.

Ein anderer, zumindest sicher auf unsere Statistik Einfluss nehmender Faktor, ist die Tatsache, dass der AKL Karlsruhe kaum Kinder und Jugendliche in Krisen betreut und die Begleitung von hinterbliebenen Kindern und Jugendlichen aktuell nicht anbietet.



Kontaktaufnahme

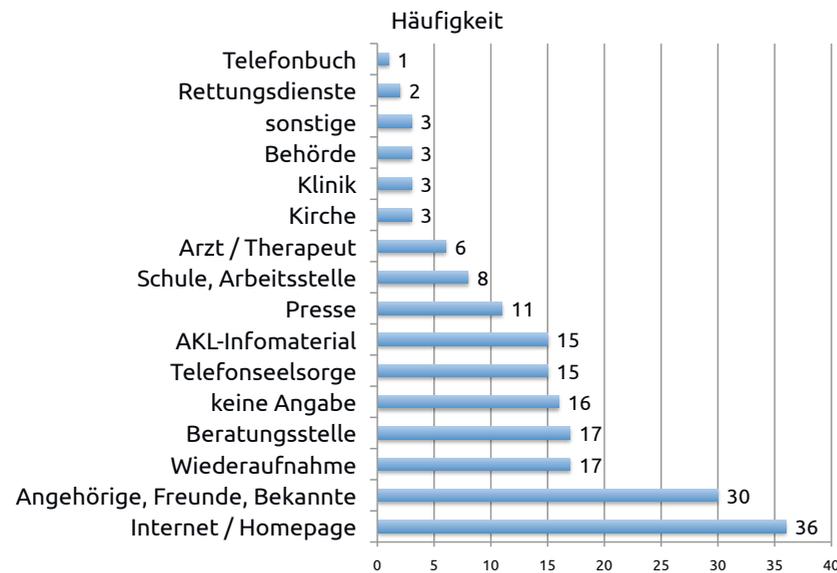
Die Zahl derer, die über das Internet bzw. die Homepage des AKL auf uns aufmerksam geworden sind, ist auch im Jahr 2012 erneut leicht gestiegen und macht mit 19% den insgesamt größten Anteil aus.

Im Jahr 2012 hat sich auch wieder besonders die gute Zusammenarbeit mit der

Telefonseelsorge und mit den verschiedenen psychosozialen Einrichtungen gezeigt.

Der Anteil derer, die über diesen Weg vom AKL erfahren haben beträgt 17%. Wenn man den Anteil derer noch dazu nimmt, die über das AKL-Infomaterial von uns wussten (der AKL-Flyer liegt hauptsächlich in Beratungsstellen aus), dann sind es sogar 25%.

Grafik 3 : Wie bin ich auf den AKL aufmerksam geworden?

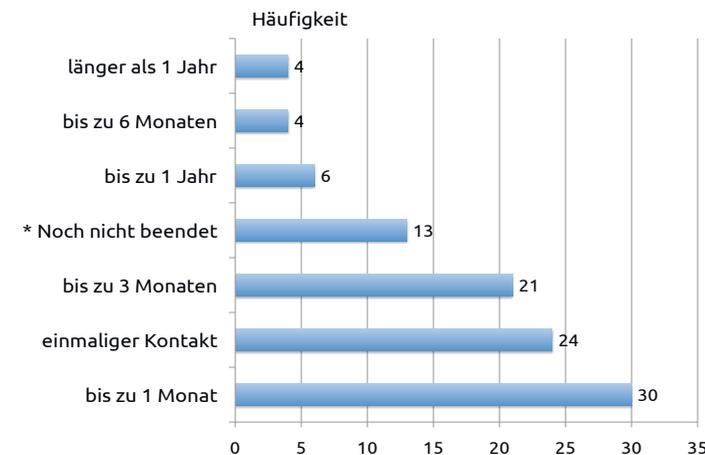


Dauer der Begleitungen

Während sich die Dauer der Betreuung bei den Angehörigen in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle auf einen einmaligen Kontakt (49%) oder einen Zeitraum von max. 1 Monat (37%)

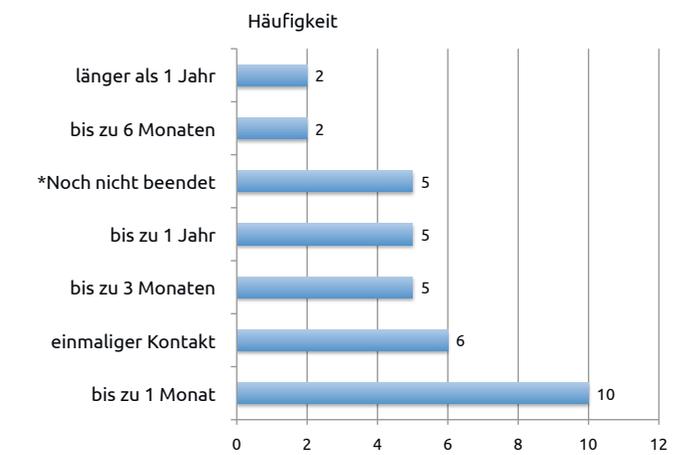
beschränkt, sind es bei den Betroffenen ca. 35% und bei den Hinterbliebenen sogar über 50% der Begleitungen, die 3 Monate und länger andauern. Diese Zahlen sind vergleichbar mit denen des Vorjahres.

Grafik 4: Dauer der Begleitung Betroffene



**Unter „noch nicht beendet“ sind die Begleitungen aufgeführt, die über den Jahreswechsel weiter laufen und über deren Dauer zum Zeitpunkt der statistischen Erhebung noch keine genaueren Angaben gemacht werden*

Grafik 5: Dauer der Begleitung Hinterbliebene



konnten. 50% dieser Begleitungen gehörten bereits zum Zeitpunkt des Jahreswechsels zu den länger als 3 Monate andauernden Begleitungen.

„Mein Kim war einfach nicht geschaffen für diese Welt!“

Niemals wird Elisabeth Höckel den 27. August 2010 vergessen. Es ist der Todestag ihres Sohnes. Kim, das jüngste ihrer drei Kinder, wurde nur 20 Jahre alt. Er nahm sich vier Tage nach seinem Geburtstag das Leben.



Nur wenige Stunden, bevor Elisabeth ihn tot auffand, war sie mit ihrem Mann bei ihrer Schwester in Heilbronn gewesen. Auf ihrem Rückweg nach Bruchsal Heildesheim hatten sie in Schwaigern angehalten und waren durch den Friedwald gelaufen. Dort, wo Menschen unter Bäumen ihre letzte Ruhestätte finden, hatten sie sich überlegt, ob sie sich einen Baum reservieren lassen sollen. „Mein Mann wünschte sich einen dicken, starken Baum. Mir wäre ein dünner, junger Baum lieber gewesen“, erzählt Elisabeth von diesem Ausflug. Sie wäre niemals auf den Gedanken gekommen, dass nur wenige Tage später die Urne ihres Sohnes beigelegt werden würde.

Dabei war es mit Kim immer schwierig gewesen. Als Junge litt er am Aufmerksamkeits-Defizitsyndrom ADHS, war überaktiv und konnte sich schlecht konzentrieren. Hinzu kam eine ausgeprägte Rechtschreib- und Leseschwäche. „Aber er war sozial unauffällig, sehr beliebt und kein bisschen aggressiv“, erinnert sich die Mutter. Kim bekam

Medikamente, die er bis zu seinem 13. Lebensjahr nahm. Doch dann wollte er so sein wie alle anderen Kinder auch und setzte mit Einverständnis seines behandelnden Kinderarztes die Medikamente ab.

Mit 16 wurde Kim zum ersten Mal auffällig. Der Junge trank viel, traf sich mit den falschen Freunden und ritzte sich auch mal die Haut. Elisabeth brachte ihren Jüngsten zur Suchtberatung und zum Jugendpsychiater. „Heute weiß ich, dass er schon damals die Behandlung verweigert hat“, erzählt sie. „Er hat den Psychiater angelogen, nur das gesagt, was dieser hören wollte.“

Kim machte den Hauptschulabschluss und begann eine Lehre als Zerspanungsmechaniker. Eine Zeitlang schien es so, als wären die größten Schwierigkeiten überwunden. Doch Kim trank an den Wochenenden weiter. Er verlor seinen Führerschein, einmal musste Kim zur Entgiftung in eine Klinik eingewiesen werden. Danach sollte er in eine Rehabilitationsmaßnahme, um sein Suchtproblem in den Griff zu bekommen. „Sein Arbeitgeber war sehr verständnisvoll. Er war damit einverstanden, dass Kim seine Ausbildung abbrach. Nach der Reha sollte er sie

– Erfahrungsbericht einer Hinterbliebenen

noch einmal von vorne beginnen.“ Ein guter Plan. Doch Kim hielt die Reha-Maßnahme nicht durch. „Nach zehn Wochen brach er ab und kam nach Hause. Er wollte mit seinem Problem alleine fertig werden.“ Stattdessen folgte eine Zeit voller Rückschläge. Kim sprach von sich als „Looser“, war sichtlich depressiv und zog sich zurück. Die meiste Zeit verbrachte er allein in seinem Zimmer. „Einmal stürzte er sich beinahe vom Dach, ein anderes Mal nahm er eine Überdosis Medikamente und musste mit Herzrasen in die Klinik eingewiesen werden. Für mich waren es Hilfeschreie, aber die Klinikpsychiater sahen keinen Handlungsbedarf“, erzählt die Mutter.

Dafür setzte Elisabeth alle Hebel in Bewegung, um ihren Sohn beim Kampf gegen seine Sucht zu unterstützen. Doch letztendlich verweigerte sich Kim: „Er ging nicht zum Arzt, ließ sich nicht helfen. Mittlerweile trank er nicht nur, es waren auch Drogen im Spiel.“

Kims Arbeitgeber hielt dennoch Wort und bot dem jungen Mann weiterhin die Chance, seine Lehre erneut in Angriff zu nehmen. Am 26. August unterschrieb Kim seinen neuen Ausbildungsvertrag. Wieder schien es, als gäbe es nun eine Wende in seinem Leben. „Er war stolz und glücklich. Abends wirbelte er mich vor Glück herum, so sehr hat er sich gefreut!“,

erinnert sich Elisabeth.

Noch in der gleichen Nacht traf sich Kim mit seiner Clique in einer Diskothek. „Am nächsten Morgen um halb sieben rief die Polizei an. Sie hatten Kim wegen Zechprellerei in eine Ausnüchterungszelle mitgenommen. Ich könne ihn abholen.“

Elisabeth holte ihren Sohn ab, der noch vom Restalkohol verwirrt und aggressiv war. „Ich brachte ihn nach Hause und empfahl ihm, ein wenig zu schlafen, bevor wir reden“, erzählt Elisabeth. Dann fuhr sie mit ihrem Mann nach Heilbronn.

Zurück aus dem Friedwald kam Elisabeth das Haus gleich so still vor. „Kims Hausschlüssel lag auf der Treppe, das war sehr merkwürdig.“ Elisabeth wollte nach ihrem Jüngsten sehen und fand ihn - erhängt in seinem Badezimmer. „Diesen Anblick werde ich nie wieder los“, weiß sie.

Was jetzt im Einzelnen passierte, kann sie nicht mehr genau rekonstruieren. Elisabeth bat ihren Mann, Kim los zu schneiden. „Ich hatte die Hoffnung, er könne noch leben. Aber als mein Mann danach völlig außer Atem, zitternd und bebend wieder zu mir kam, tat es mir Leid, dass ich das von ihm verlangt habe.“



Vom restlichen Tag hat Elisabeth nicht mehr viel mitbekommen. Sie weiß noch, dass die Feuerwehr da war, die Polizei, der Notarzt und ein Seelsorger. „Abends kam noch einmal ein Notarzt und verschrieb uns Schlafmittel. Wir mussten sie mitten in der Nacht in einer Apotheke besorgen, aber wir hätten sonst nicht schlafen können. Nicht in dieser Nacht und auch nicht in den vielen Nächten danach.“

Wenige Tage später wurde Kim im Friedwald Schwaigern beigesetzt. Doch seine Mutter kämpfte noch monatelang gegen die Bilder in ihrem Kopf.

Elisabeth erinnerte sich in dieser Zeit an alle Kleinigkeiten, die das Leben ihres Sohnes ausgemacht hatten. „Er hat unsere Hilfe einfach nicht annehmen können oder annehmen wollen“, vermutet sie heute. „Dass er mich am Tag vor seinem Selbstmord noch so herumgewirbelt hat, war wie ein Anfall, denn sonst konnte er seine Freude so nicht zeigen. Irgendwie war Kim nicht geschaffen für diese Welt.“

Offene Trauergruppen für Hinterbliebene nach Suizid

Wenn ein Mensch durch eigene Hand stirbt, bricht für die anderen, die ihm nahe standen, oft eine Welt zusammen. Es kommt zu heftigen Gefühlen und dem häufigen Wunsch, nun auch nicht mehr leben zu wollen. Die unmittelbare Begegnung mit dem Suizid erschüttert alles und stellt mehr noch als jede andere Todesart alles in Frage, auch den Sinn des eigenen Lebens. Es kann eine große Hilfe sein, sich mit anderen Betroffenen zum Gespräch und Austausch zu treffen.

Die **Offene Trauergruppe Karlsruhe** hat sich seit 2011 einmal im Monat mittwochs 19.30 bis 21.30 Uhr in den Räumen des AKL, Hirschstr. 87, in Karlsruhe getroffen.

Die **Offene Trauergruppe Rastatt** hat sich seit 2011 einmal im Monat donnerstags 19.30 bis 21.30 Uhr im DAK Service Center, Zaystr. 2-4, in Rastatt getroffen.

Frau Höckel berichtete aus ihrer Sicht als Hinterbliebene über das Angebot einer offenen Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid: „Über die Notfallseelsorge fand ich eine Trauergruppe in meiner Nähe. Doch dort waren fast nur ältere Damen, die ihre Partner verloren hatten. Nicht das Richtige für mich.

Dann fand ich im nahe gelegenen Karlsruhe den Arbeitskreis Leben Karlsruhe e.V., der eine Trauergruppe für die Hinterbliebenen von Suizidtoten anbietet. Dort bin ich einmal im Monat hin und habe mich aussprechen können. Es war mir sehr wichtig zu erfahren, wie andere Betroffene die Trauer empfinden, wie sie mit dem Suizid überhaupt umgehen. Es war auch wichtig über die Gefühle und Gedanken anderer Betroffener zu hören, um die eigenen Empfindungen einzuordnen. Ich habe mich in der Gruppe immer verstanden gefühlt und bin im Bewusstsein aus der Gruppe gegangen, dass ich nicht alleine diese schwere Zeit erleben muss, dass andere dieses Schicksal mit mir teilen. Ganz wichtig war für mich die Erkenntnis, dass meine tiefe Trauer „richtig“ war, für mich stimmig und ich sie zulassen muss! Diese Zeit bei der Trauergruppe für Hinterbliebene beim AKL war für mich sehr hilfreich.“

Elisabeth Höckel möchte in Bruchsal eine eigenständige Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid gründen. Räumlichkeiten sind vorhanden. Kontaktaufnahme über: hinterbliebene-nach-suizid@gmx.de



Der Arbeitskreis Leben Karlsruhe e.V. (AKL) sucht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die ehrenamtliche Begleitung von Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

Wenn Sie Zutrauen zum Leben haben und sich belastbar fühlen, wenn Sie gut mit Menschen in Kontakt kommen und ihr Anderssein achten, wenn Sie Zeit zur Verfügung stellen können - auch mal unvorhergesehen, dann sollten Sie sich bei uns melden.

Wir bieten für diese Tätigkeit eine Ausbildung von rund 9 Monaten an. Zeitaufwand: ca. alle 14 Tage einen Abend (außer in den Schulferien), 2 Kompaktsamstage und 2 Wochenendseminare.

Schwerpunkte der Ausbildung:

- Arbeit an der eigenen Person (Selbsterfahrung)
- Einüben empathischer Gesprächsführung
- Kenntnisse über Krisentheorien und -verläufe
- Kriseninterventionsgespräche und Standards der AKL-Arbeit

Die Ausbildung verpflichtet zu einer mindestens zweijährigen Mitarbeit im Anschluss an die Ausbildung sowie zur regelmäßigen Teilnahme an Supervision und Fortbildungen.

Anfrage unter [0721 / 8200667](tel:07218200667) oder E-Mail: akl-karlsruhe@ak-leben.de

Im Spätherbst hatten die ersten Auswahlgespräche für eine neue Ausbildungsgruppe bereits stattgefunden. Diese und die eingegangenen Anfragen für die Ausbildung bis Ende 2012 lassen uns einen Blick in die

Zukunft wagen: Im Frühjahr 2013 wird eine neue Ausbildungsgruppe für ehrenamtliche Krisenbegleiter beim AKL Karlsruhe starten! Nichtsdestotrotz suchen wir weiterhin nach interessierten „Nachwuchshehrentlichen“.

Die Jahresrechnung 2012 hat ein Volumen von € 63.352,53 in den Ausgaben.

Wie in den Vorjahren ist es auch weiterhin nicht möglich, den Haushalt durch öffentliche Zuwendungen allein zu decken. Der Arbeitskreis Leben Karlsruhe e.V. ist und bleibt auf die großzügige Unterstützung vieler Spender und Spenderinnen angewiesen. Mit der Erweiterung des Einzugsgebietes nach

Süden in den *Landkreis Rastatt und Baden-Baden*, nach Westen in die *Südpfalz*, nach Norden weit in den *Landkreis Karlsruhe* und nach Osten in den *Enzkreis* und *Pforzheim* hinein, und den erhöhten Anfragen aus dem weiten Umland, hoffen wir, dass sich auch die finanzielle Absicherung des AKL ausweitet, um diesen Anforderungen gerecht werden zu können.

Ausgaben auszugsweise

• Personalkosten	€	43.878
• Aus- und Fortbildung	€	150
• Supervision 2 Gruppen	€	3.715
• Raumkosten/ Miete	€	6.488
• Trauerangebote	€	154
• Geschäftsaufwand/ Öffentlichkeitsarbeit	€	2.034
• Sachkostenerstattung Helferkreis /Ehrenamtliche	€	3.058



Einnahmen auszugsweise

• Zuschüsse			
- Land Baden - Württemberg	€	24.217	
- Stadt Karlsruhe	€	11.990	
- Landkreis Karlsruhe	€	1.215	
- AKL-Stiftung	€	1.600	
• Spenden	€	23.795	
• Bußgelder	€	1.480	
• Mitglieder-/ Teilnehmerbeiträge	€	3.490	
• Mitarbeiterspenden	€	3.058	

Herzlich danken wir

der Stadt Karlsruhe, dem Landkreis Karlsruhe und dem Land Baden-Württemberg mit den dort Verantwortlichen, für die gewährte Förderung; den Richtern und Staatsanwälten, die uns Bußgelder zugesprochen haben; den Kirchen; den vielen Spendern, dem Internationalen

Frauenclub, dem Verein zur Unterstützung gemeindenaher Psychiatrie Südpfalz.

Wir danken ferner für die Überlassung von Zuwendungen aus Anlass von Jubiläen und Trauerfeiern. Ohne sie alle wäre der wirtschaftliche Bestand der Einrichtung nicht gewährleistet.

Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben (LAG der AKL) in Baden-Württemberg www.ak-leben.de

AKL Freiburg	Tel.: 0761 / 33 3 88 Fax: 0761 / 20 76 21 33 E-Mail: akl-freiburg@ak-leben.de oder info@suizidpraevention-freiburg.de	Oberau 23 79102 Freiburg
AKL Heilbronn e.V.	Tel.: 0 71 31 / 16 42 51 Fax: 0 71 31 / 89 80 93 55 E-Mail: akl-heilbronn@ak-leben.de	Bahnhofstr. 13 74072 Heilbronn
AKL Karlsruhe e.V.	Krisenberatung: 0721 / 81 14 24 Geschäftsstelle: 0721 / 82 00 667 Fax: 0721 / 82 00 668 E-Mail: akl-karlsruhe@ak-leben.de	Hirschstr. 87 76137 Karlsruhe
AKL Kirchheim e.V.	Tel.: 0 70 21 / 75 0 02 E-Mail: akl-kirchheim@ak-leben.de	Alleenstr. 92 73230 Kirchheim / Tech
AKL Leonberg e.V. Im Klinikum Leonberg	Tel.: 0 71 52 / 202 - 64 620 oder 0 71 56 - 40 57 45 E-Mail: akl-leonberg@ak-leben.de	Rutenheimerstr. 50 71229 Leonberg
AKL Nürtingen e.V.	Krisenberatung: 0 70 22 / 19 2 98 Geschäftsstelle: 0 70 22 / 39 1 12 Fax: 0 70 22 / 38 5 90 E-Mail: akl-nuertingen@ak-leben.de	Bahnhofstr. 2 / 1 72622 Nürtingen
AKL Reutlingen e.V.	Krisenberatung: 0 71 21 / 19 2 98 Geschäftsstelle: 0 71 21 / 44 4 12 Fax: 0 71 21 / 47 07 32 E-Mail: akl-reutlingen@ak-leben.de	Karlstr. 28 72764 Reutlingen
AKL Sindelfingen e.V. Klinikverbund Südwest	Tel. 07031/ 98 12 006 E-Mail: akl-sindelfingen@ak-leben.de	Arthur-Gruber-Str.70 71065 Sindelfingen
AKL Stuttgart e.V.	Tel.: 0711 / 60 06 20 Fax: 0711 / 60 79 169 E-Mail: akl-stuttgart@ak-leben.de	Römerstr. 32 70180 Stuttgart
AKL Tübingen e.V.	Krisenberatung: 0 70 71 / 19 29 8 Geschäftsstelle: 0 70 71 / 92 21 0 Fax: 0 70 71 / 92 21 90 E-Mail: akl-tuebingen@ak-leben.de	Österbergstr. 4 72074 Tübingen
Internet - Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche:	www.u25-freiburg.de (AKL Freiburg) www.youth-life-line.de (AKL Tübingen/ Reutlingen)	



Arbeitskreis Leben Karlsruhe e.V.

Krisenberatungsstelle und Geschäftsstelle
Hirschstraße 87, 76137 Karlsruhe
Krisenberatung: 0721 / 81 14 24



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

Telefon-Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr

Beratungsgespräche sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Sprechzeiten möglich.

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Tram Linien: 2, 5 und 4, 6 (Haltestelle Mathystraße)

Geschäftsstelle: 0721 / 82 00 667

Fax: 0721 / 82 00 668

Spendenkonto Sparkasse Karlsruhe

BLZ 660 501 01

Konto-Nr. 98 52 237

akl-karlsruhe@ak-leben.de

almut.munke@ak-leben.de

dorothea.manz@ak-leben.de

www.ak-leben.de

Mitglied beim Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV), im Gemeinde Psychiatrischen Verbund (GPV) Karlsruhe, bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS) sowie bei der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg (LAG)